



COMUNE DI LIVORNO



# Menu Scolastico 2020-2021

Scuola dell'infanzia e primaria

# La cultura della ristorazione

**CIRFOOD** propone una ristorazione scolastica che si qualifica attraverso la ricerca di modalità nutrizionali vicine alle esigenze dei bambini, rispettose della loro salute ma soprattutto che li sostiene nella formazione di un corretto approccio col cibo, attraverso la sperimentazione di nuovi gusti e la composizione equilibrata dei sapori.

Una ristorazione scolastica che promuove la cultura dell'alimentazione sana e del benessere che è cura del corpo e conoscenza di se stessi rispetto alla fruizione del cibo.

La corretta alimentazione è parte integrante di uno stile di vita salutare.

Da anni **CIRFOOD** ha aperto un dialogo con genitori e insegnanti degli oltre 200.000 ragazzi delle scuole che gestisce, per creare un modello di comportamento e di vita, un'educazione e un'alimentazione sana e consapevole.

Nel concreto offre attività didattiche per genitori, insegnanti e bambini che valorizzano le migliori caratteristiche dell'appalto (prodotti biologici, equo e solidali, provenienti dalle terre confiscate alla mafia).



# La piramide alimentare

PER UN SANO E CORRETTO STILE DI VITA FIN DA PICCOLI

## CONSUMO AL MINIMO

CARNE ROSSA, INSACCATI



## 2 PORZIONI SETTIMANALI DI

FORMAGGI

## MAX. 3 PORZIONI SETTIMANALI DI CARNE BIANCA

MAIALE MAGRO, AGNELLO,  
CONIGLIO, ANATRA

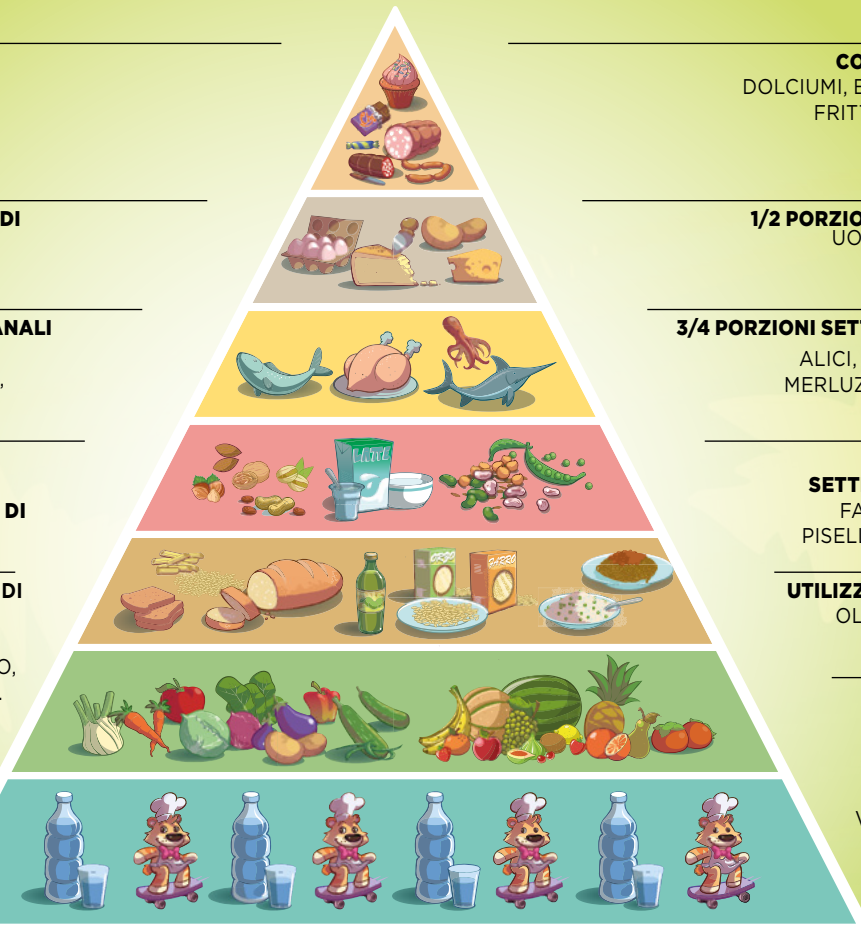
## 1 PORZIONE AL GIORNO DI

FRUTTA SECCA, SEMI

1/2 PORZIONE AL GIORNO DI  
LATTE E YOGURT

## 3/5 PORZIONI AL GIORNO DI

CEREALI, GRANO, MAIS,  
FARRO, ORZO, SORGO,  
MIGLIO, GRANO SARACENO,  
QUINOA, RISO PARBOILED.  
PREFERIRE CEREALI  
INTEGRALI



## CONSUMO AL MINIMO

DOLCIUMI, BEVANDE GASSATE,  
FRITTURA, CONDIMENTI

## 1/2 PORZIONI SETTIMANALI DI

UOVA, TUBERI, RADICI

## 3/4 PORZIONI SETTIMANALI DI PESCE

ALICI, SARDE, CALAMARI,  
MERLUZZO, GAMBERI, ECC.

## 4/5 PORZIONI

SETTIMANALI DI LEGUMI

FAGIOLI, LENTICCHIE,  
PISELLI, CECI, SOIA, FAVE

## UTILIZZO GIORNALIERO DI

OLIO EXTRA VERGINE  
D'OLIVA

3/5 PORZIONI AL  
GIORNO DI FRUTTA  
E VERDURA

MEGLIO SE  
DI STAGIONE  
VARIANDO COLORI E  
CONSISTENZE

ACQUA: assunzione giornaliera adeguata; SALE: moderarne sempre l'utilizzo nei pasti  
FAVORIRE convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici.

Piramide Alimentare tratta da: *Piramide Alimentare Transculturale*, SIP, Società Italiana Pediatria, 2018 - [www.sip.it](http://www.sip.it)

# Scopri il gusto di ogni stagione

Se scegli frutta e verdura di stagione potrai gustarla nel pieno del sapore e ricevere il massimo dei valori nutritivi.

In più, se scegli prodotti biologici,

**rispetti maggiormente  
l'ambiente**

perché questi prodotti non hanno bisogno di fertilizzanti né pesticidi.



# Chilometro zero

**BUONO, TIPICO, ECOLOGICO!**

I prodotti del territorio fanno parte della nostra cultura alimentare, sono i protagonisti delle ricette delle nostre mamme e nonne. Mantengono gusto e valori nutritivi perché arrivano freschi sulle nostre tavole, senza dover viaggiare per chilometri.

Per questo, riducono al minimo le emissioni inquinanti dei trasporti e **sono super ecologici!**



*Ok! Il piatto  
è giusto!*

Lo spreco di cibo si può evitare anche a tavola, bastano piccoli accorgimenti.

Ad esempio, **occhio alle porzioni**: cerca di mettere nel piatto solo quello che credi mangerai, senza eccedere.

Eviterai così che il cibo vada buttato

**e quindi sprecato.**



# Il posto giusto per ogni avanzo

Hai degli avanzi di cibo nel piatto? Niente paura! La cosa giusta da fare è **buttarli nel contenitore per la raccolta dell'umido:**

diverranno compost prezioso per l'agricoltura. Puoi buttare nell'umido: bucce e torsoli di frutta e verdura, scarti di cucina, gusci d'uovo, fondi di caffè e filtri di tè, piante e fiori secchi, pane rafferma.



# Separa i rifiuti e fai la differenza!

Differenziare i rifiuti vuol dire avviarli a un **corretto smaltimento e riciclaggio**, per questo è molto importante. Controlla quali bidoni sono disponibili nella mensa della tua scuola e separa i rifiuti di conseguenza: plastica e vetro ben puliti, carta e cartone, rifiuti organici nell'umido. Basta poco per essere un **supereroe dell'ambiente!**

