



# *Carta dei Servizi di Ristorazione Scolastica*

**Scuola d'infanzia, scuola primaria (CE1 - CM1)  
e scuola secondaria di primo grado (CM2 - 4<sup>ème</sup>)  
Lycée Chateaubriand**

# 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 300.000 ragazzi delle scuole che gestisce, per creare un modello di comportamento e di vita, un'educazione e un'alimentazione sana e consapevole.

**CIRFOOD**

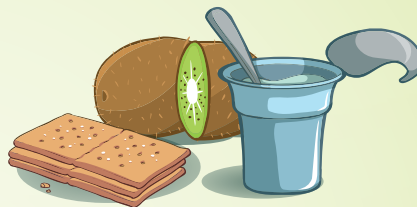


# Una corretta alimentazione quotidiana

(COME DISTRIBUIRE LE CALORIE DURANTE I PASTI)



**20%**  
COLAZIONE



**5%**  
SPUNTINO



**40%**  
PRANZO

La frutta e la verdura non devono MAI mancare! Gli spuntini a base di frutta sono ottimi per togliere la fame!



**5%**  
MERENDA

Mentre colazione, pranzo e cena non vanno MAI saltati, gli spuntini possono essere facoltativi.



**30%**  
CENA

Carboidrati e proteine devono essere presenti in ogni pasto, nelle giuste proporzioni!



# Il piatto... e il bicchiere

PER UN SANO E CORRETTO STILE DI VITA... FIN DA PICCOLI

## FRUTTA FRESCA E VERDURE DI STAGIONE

Consuma quotidianamente almeno 5 porzioni di frutta fresca e verdure di stagione variando tipologia e colore.

Quando possibile mangiare anche la buccia della frutta... in essa sono contenuti importanti sostanze come fibra, sali minerali e oligoelementi.

Soprattutto la frutta ma anche alcune verdure, sono ottime come spuntini e merende.

Ricorda: le patate non sono considerate come verdure.

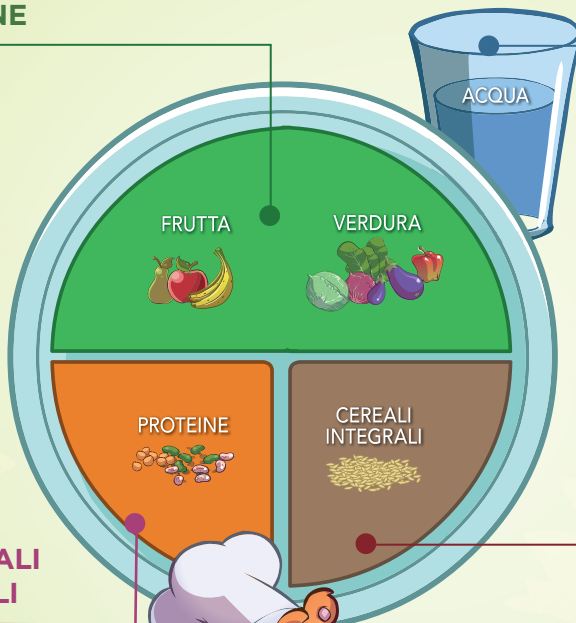
## MENO PROTEINE ANIMALI PIÙ PROTEINE VEGETALI

Preferisci le carni magre e limita le carni rosse.

Limita il consumo di salumi (soprattutto degli insaccati) e dei formaggi (soprattutto quelli grassi).

Mangia spesso il pesce e altri prodotti della pesca (almeno 2-3 volte a settimana).

Aumenta il consumo di legumi freschi e secchi.



## ACQUA IN ABBONDANZA!

Asseconda sempre il senso di sete e tenta di anticiparlo bevendo acqua in abbondanza.

Bevi frequentemente e a piccoli sorsi.

Ricorda: le bevande zuccherate (bibite e succhi di frutta, tè zuccherato) apportano zuccheri semplici e calorie e non spengono la sete.

Per dissetarti scegli sempre acqua!

## A TUTTA FIBRA!

Consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali. Anche integrali.

Varia la scelta e usa anche i cereali meno comuni come: avena, farro, orzo, bulgur, quinoa, ecc.

Scegli altri prodotti da forno (grissini, pane, cracker, ecc.) preparati con farine meno raffinate tipo 1 o 2 oppure integrali.

# ...e altre sane abitudini!

## ATTIVITÀ FISICA

Dedica almeno un'ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aria aperta, attività sportive).



### SALE? MEGLIO SE IODATO

Insaporisci i cibi anche con erbe aromatiche e spezie.

Preferisci sale iodato protetto.

Limita salumi e formaggi e altri alimenti in cui il sale è necessario per la conservazione.

Non consumare patatine e altri snack salati!



### CONDIMENTI? SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

Modera la quantità di grassi e oli per cucinare.

Limita il consumo di grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, panna).

Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale, soprattutto olio Extra Vergine di Oliva (EVO).

Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo.

# La piramide alimentare

PER UN SANO E CORRETTO STILE DI VITA FIN DA PICCOLI

## CONSUMO AL MINIMO

INSACCATI

## 2 PORZIONI SETTIMANALI DI

FORMAGGI

## MAX. 3 PORZIONI SETTIMANALI DI CARNE

POLLO, TACCHINO, VITELLO, MANZO  
MAGRO, MAIALE MAGRO, AGNELLO,  
CONIGLIO, ANATRA

## 1 PORZIONE AL GIORNO

FRUTTA SECCA, SEMI

## 1/2 PORZIONI AL GIORNO

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

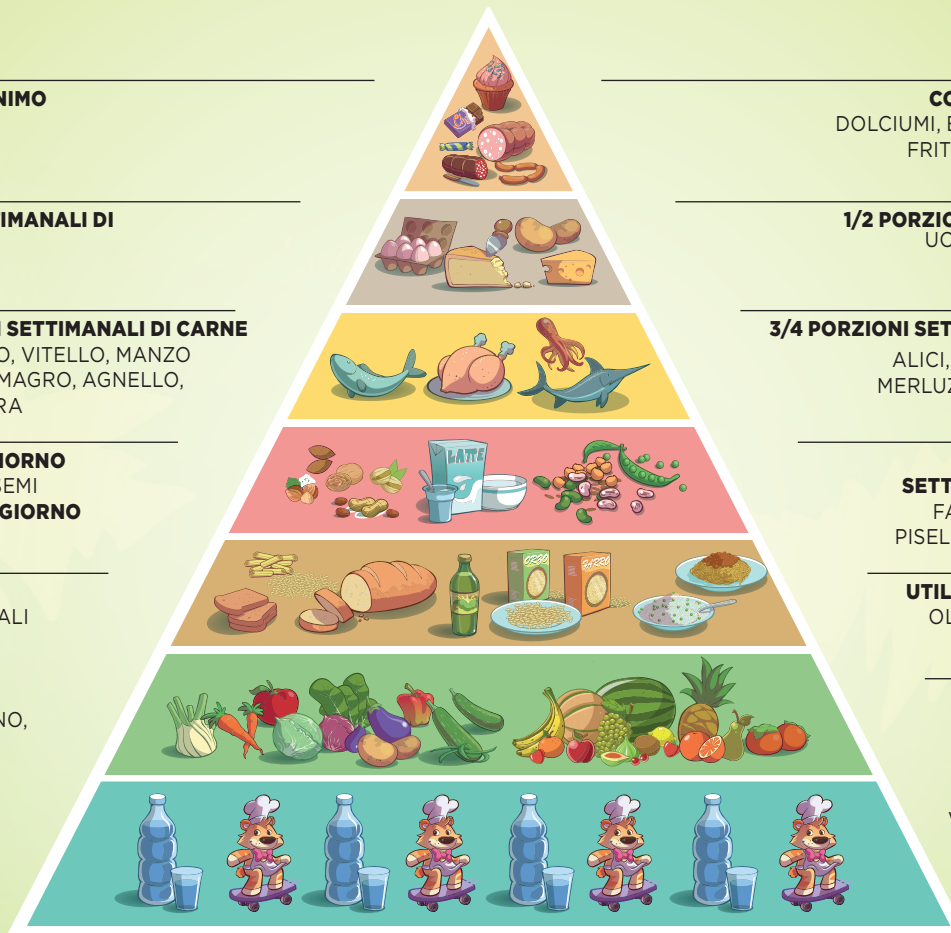
FAGIOLI, LENTICCHIE,  
PISELLI, CECI, SOIA, FAVE

## UTILIZZO GIORNALIERO

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 - [www.sip.it](http://www.sip.it)

# La qualità del servizio

La scoperta e la valorizzazione della diversità è un importante filo conduttore nell'ambito delle iniziative educative. Il momento del pasto è un'occasione importante per sensibilizzare i bambini ad osservare e gustare piatti diversi, legati alle tradizioni alimentari locali ed etniche. In questo senso il servizio di ristorazione scolastica ha puntato sulla qualità, coniugando la salute dei propri utenti con il gusto dei cibi tradizionali.

## UTILIZZO DEI PRODOTTI ALIMENTARI

Secondo quanto contemplato dalla merceologia contrattuale, i prodotti di seguito elencati hanno una o più caratteristiche di qualità come: provenienza da agricoltura biologica, filiera corta, KMO.

**ALBICOCHE**  
**ARANCE**  
**BANANE**  
**BURRO**  
**CACIOTTA E PRIMO SALE**  
**CARNE AVICOLA**  
**CARNE BOVINA**  
**CAVOLFIORE**  
**CAVOLI**  
**CETRIOLI**  
**CIPOLLE**  
**CLEMENTINE**  
**FINOCCHI**  
**FRAGOLE**  
**GNOCCHI**  
**GUANCIALE**

**INSALATA**  
**KIWI**  
**LATTE UHT**  
**MELANZANE**  
**MELE**  
**MELONI**  
**MOZZARELLA**  
**PANE**  
**PASTA DI SEMOLA SECCA**  
**PASTA INTEGRALE SECCA**  
**PATATE**  
**PEPERONI**  
**PIZZA BIANCA E ROSSA**  
**POMODORI**  
**POMODORI PELATI**  
**PRUGNE-SUSINE**

**RADICCHIO**  
**RAVIOLI**  
**RICOTTA**  
**SCAMORZA BIANCA AFFUMICATA**  
**SEDANO**  
**SFOGLIA PER LASAGNA**  
**TAGLIATELLE**  
**TORTELLINI**  
**UOVA**  
**ZUCCA**  
**ZUCCHINE**





*Non rendere triste  
il Cirghiotto sprecando il cibo!*



**CHATEAUBRIAND E CIRFOOD  
SOSTENGONO LA LOTTA ALLO SPRECO DEL CIBO**

# Non c'è cibo da perdere!

## PICCOLI CONSIGLI PER LIMITARE LO SPRECO ALIMENTARE

### 1. LA SPESA INTELLIGENTE

Prima di andare al supermercato scrivi la lista della spesa e assicurati di annotare solo quello che occorre. Compra poche quantità per volta, soprattutto per quanto riguarda i prodotti freschi e a breve scadenza.

### 2. RISPETTA LA STAGIONALITÀ

Scegli frutta e verdura di stagione, possibilmente biologiche perché sono raccolte al momento giusto e garantiscono i principi nutritivi importanti per la tua crescita. In più non danneggiano l'ambiente perché prive di fertilizzanti e pesticidi.

### 3. CREA UNA ROTAZIONE DEGLI ALIMENTI NEL FRIGO E NELLA DISPENSA

Sposta in avanti gli alimenti comprati da più tempo/a breve scadenza così sarà più facile consumarli prima della loro deperibilità. Per una migliore conservazione del cibo, regola il frigo a 4°C.

### 4. BUONE ABITUDINI PER GESTIRE GLI AVANZI

Se ci sono grandi quantità di cibo avanzato dividile in famiglia, con gli amici/con i vicini. Se sei al ristorante, chiedi di poter usufruire della Doggy Bag, uno strumento utile per il trasporto del cibo avanzato dal ristorante a casa.

### 5. CUCINA E PREPARA SENZA SPRECHI

È importante pesare e calcolare il dosaggio del cibo in base al numero delle persone che lo mangeranno e in base all'apporto calorico giornaliero.

### 6. CREA NUOVE RICETTE CON GLI SCARTI

Tante volte buttiamo via parti di cibo che non consideriamo "nobili", impara a riutilizzarle creando nuove sfiziose ricette.

### 7. NON BUTTARE IL CIBO TROPPO MATURO O AMMACCATO

Perché può essere utilizzato per la preparazione di dolci, frullati/zuppe.

### 8. TRASFORMA GLI AVANZI IN NUTRIMENTO PER IL GIARDINO

Puoi impiegare i rifiuti organici come fertilizzante naturale da utilizzare per la cura dell'orto attraverso il compostaggio.

### 9. L'ORTO IN CASA

Coltiva piantine aromatiche e piccoli ortaggi da utilizzare e mangiare stagionalmente un po' per volta così da evitare di sprecarne grandi quantità. Potrai poi riutilizzare come fertilizzante nel compostaggio i prodotti non consumati.

# *Congelare... per non sprecare*

**CONGELA IL CIBO FRESCO O GLI AVANZI PRIMA CHE SI DETERIORINO.  
CONFEZIONA TUTTO IN PICCOLE QUANTITÀ.**



# Questione di etichetta

## ISTRUZIONI PER LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI

### DURABILITÀ DEL PRODOTTO

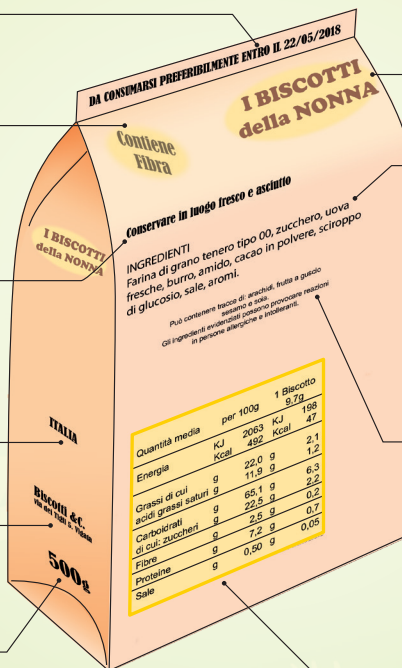
### INDICAZIONI NUTRIZIONALI

### CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE ED USO

### PAESE D'ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA

### NOME O RAGIONE SOCIALE

### QUANTITÀ AL NETTO



### DENOMINAZIONE DI VENDITA

### INGREDIENTI

Gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente. Dal più abbondante al meno abbondante. Occhio ai grassi che compaiono in cima all'elenco! Attenzione anche alla dicitura "aromi": se non è seguita da "naturali", indica quelli artificiali.

### ALLERGENI

Per legge le etichette devono riportare in maniera evidente tutti gli allergeni. Un'indicazione importante per sapere a colpo d'occhio se possiamo consumare un cibo oppure no.

### DICHIARAZIONI NUTRIZIONALI

Attenzione al contenuto di calorie. Presta attenzione alla quantità e qualità dei grassi, soprattutto quelli saturi, che devono essere limitati, e agli acidi grassi trans, che devono essere assenti. Verifica la quantità di carboidrati, in particolare i carboidrati semplici ovvero zuccheri (come fruttosio e saccarosio).



# Fai il pieno di energia con la prima colazione!



Per iniziare bene la giornata la prima colazione è fondamentale, essa è infatti uno tra i pasti più importanti. Per questo dovrebbe sempre prevedere la presenza di:

un alimento ricco di proteine (latte, yogurt, uovo, formaggio magro, ricotta, prosciutto magro, ecc);

un alimento a base di carboidrati (pane, cereali in fiocchi, fette biscottate, biscotti secchi/frollini, crostata, miele, marmellata, ecc);

una bevanda come thé, acqua/succo di frutta per integrare il necessario apporto di liquidi;

un frutto fresco.

# Perché usufruire del servizio mensa?



Un'alimentazione equilibrata e corretta costituisce un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute. Come affermato nelle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica", una corretta alimentazione a scuola ha anche il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari. A scuola, infatti, i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare senza sprechi, a variare i cibi secondo la stagionalità.

# *Perché è importante un' alimentazione biologica?*

Perché i prodotti biologici sono coltivati naturalmente e quindi più genuini. Questo è senza dubbio un vantaggio per la nostra salute, i prodotti biologici rispettano la stagionalità e sono raccolti al momento giusto per apportare i principi nutritivi per la crescita; inoltre sono privi di fertilizzanti e pesticidi di sintesi.



# Perché è importante l'acqua del rubinetto?



È ricca di calcio.

È sicura (rigidi controlli sia a livello microbiologico che chimico).

Fa bene all'ambiente (riduzione del consumo di plastica e minor produzione di anidride carbonica legata al trasporto).



# 7 5 colori della salute

Frutta e verdura hanno elementi preziosi per l'organismo, come acqua, zuccheri, vitamine, sali minerali e fibre.

Mangia almeno cinque porzioni di frutta e verdura di diverso colore ogni giorno. Ciascun colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando potrai coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.



## Con il rosso: corro forte a più non posso!

arancia rossa, ciliegie, fragole, anguria, pomodori, peperoni, ravanelli, barbabietole.



## Con il giallo e l'arancione: sono forte come un leone!

Arancia, mandarino, pompelmo, limone, melone, albicocca, pesca, carota, zucca, peperoni.



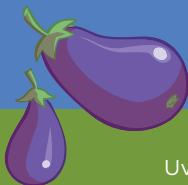
## Con il bianco: ho tante energie e non sono mai stanco!

Mele, pere, finocchio, porri, cipolla, funghi, sedano, cavolfiore, aglio.



## Con il viola e con il blu: non invecchierò mai più!

Prugne, uva nera, melanzane, radicchio, frutti di bosco.





































































































## Con il verde: la mia vista non si perde!









































































































































































































































Uva bianca, kiwi, spinaci, zucchine, fagiolini, lattuga, cicoria, cetrioli, cavoli, carciofi, broccoli, bieta, asparagi, basilico, prezzemolo.



# La stagionalità della frutta

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCA												
ANGURIA												
ARANCIA												
CACHI												
CILIEGIE												
FICO												
FICO D'INDIA												
FRAGOLA												
KIWI												
LAMPONE												
LIMONE												
MANDARINO												
MELA												
MELONE												
MIRTILLO												
MORA												
NESPOLA												
PERA												
PESCA												
POMPELMO												
PRUGNA												
RIBES												
SUSINA												
UVA												

# La stagionalità degli ortaggi

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
AGLIO												
ASPARAGO												
BARBABIETOLA												
BIETOLA												
BROCCOLO												
CARCIOFO												
CARDO												
CAROTA												
CAVOLO												
CAVOLFIORE												
CAVOLO DI BRUXELLES												
CETRIOLO												
CICORIA												
CIME DI RAPA												
CIPOLLINE												
CIPOLLA												
FAGIOLI												
FAGIOLINI												
FAVE/BACCELLI												
FINOCCHIO												
INDIVIA												
LATTUGA												
MELANZANA												
PATATA												
PEPERONE												
PISELLI												
POMODORO												
PORRO												
RADICCHIO												
RAPA												
RAVANELLO												
RUCOLA												
SCALOGNO												
SCAROLA												
SCORZONERA												
SEDANO												
SPINACI												
TOPINAMBUR												
ZUCCA												
ZUCCHINA												

# La merenda pomeridiana



L'intervallo tra pranzo e cena è piuttosto lungo, quindi è utile che i bambini consumino la merenda.

Andrebbe regolata sulla base dell'attività fisica svolta dal bambino e allo stesso tempo non deve impegnare troppo la digestione.



# Perche è importante frazionare i pasti?

Oltre a curare la qualità e la quantità del cibo, è importante anche distribuirne in modo corretto l'assunzione durante la giornata.

Una buona regola è quella di frazionare i pasti almeno in cinque momenti: prima colazione, pranzo, cena, uno spuntino a metà mattina e una merenda pomeridiana.

Spuntini e merende non vanno considerati dei semplici riempitivi in attesa dei pasti principali, ma possono svolgere una funzione nutritiva importante, a condizione che si integrino e si armonizzino con la restante dieta, secondo i fabbisogni individuali.



# Perché è importante mangiare pesce?



La carne dei pesci va considerata, per quanto riguarda il contenuto in proteine, allo stesso livello delle altre carni ma con il vantaggio di una più facile masticazione e di una migliore digeribilità.

Contiene: proteine nobili, lipidi ed è particolarmente ricca di iodio, fosforo, vitamine A e D e grassi polinsaturi, in particolare omega 3.

Quest'ultimi sono particolarmente utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e una loro carenza nei bambini in età scolare può compromettere la concentrazione, l'apprendimento e di conseguenza il rendimento scolastico.

# La cena!

La cena rappresenta il momento che più facilmente trova la famiglia riunita e diventa occasione di dialogo, condivisione ed educazione.

La mamma e il papà in genere consumano il pranzo fuori casa mentre il bambino a scuola. Sarebbe bene orientare la cena sul "piatto unico" associato ad abbondanti porzioni di verdura cruda e/o cotta, frutta cruda e/o cotta. Per piatto unico si intende l'abbinamento della pasta o riso, con legumi, pesce/formaggio.

I piatti unici sono completi dal punto di vista nutrizionale e possono essere integrati con verdura e pane. I genitori dovrebbero educare i loro bambini a considerare i piatti unici come sostanziosi ed equivalenti all'associazione di un primo e di un secondo.

Una cena equilibrata conclude correttamente la giornata alimentare, predisponendo il bambino ad un buon sonno senza inutili appesantimenti.



# Informazioni alle famiglie per allergie

Si informano gli utenti che gli alimenti indicati nel menu possono contenere, anche se non espressamente indicati nella denominazione del piatto, tracce di uno o più dei seguenti allergeni (ai sensi del Reg. CE 1169/2011, d.Lgs 109/92, 88/2000 e s. m.i.).

**Si invitano i consumatori ALLERGICI/ INTOLLERANTI a uno o più allergeni sotto riportati e comunicarlo.**



## CEREALI CONTENENTI GLUTINE

grano, segale, farro, orzo, avena, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati



## FRUTTA A GUSCIO

mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati



**LATTE  
E PRODOTTI DERIVATI**



**UOVA  
E PRODOTTI DERIVATI**



**PESCE  
E PRODOTTI DERIVATI**



**MOLLUSCHI  
E PRODOTTI DERIVATI**



**CROSTACEI  
E PRODOTTI DERIVATI**



**SOIA  
E PRODOTTI DERIVATI**



**SENAPE  
E PRODOTTI DERIVATI**



**SESAMO  
E PRODOTTI DERIVATI**



**LUPINI  
E PRODOTTI DERIVATI**



**ARACHIDI  
E PRODOTTI DERIVATI**



**ANIDRIDE SOLFOROSA  
E PRODOTTI DERIVATI**



**SEDANO  
E PRODOTTI DERIVATI**

Per la preparazione dei pasti viene utilizzato sale iodato.





**CIRFOOD**  
EDUCATION

