

e q u i l i b r i o
emozione

stagionalità



SCUOLE E NIDI D'INFANZIA
Istituzione del
Comune di Reggio Emilia
REGGIO EMILIA APPROACH

consigli per una sana alimentazione

- 1 bere ogni giorno acqua in abbondanza
- 2 a tavola variare molto le scelte degli alimenti
- 3 fare sempre una sana colazione evitando di saltare i pasti
- 4 consumare giornalmente almeno due porzioni di frutta e due porzioni di verdura
- 5 consumare regolarmente cereali variandone la qualità
- 6 consumare il pesce almeno due volte alla settimana
- 7 aumentare il consumo di legumi perché forniscono proteine di buona qualità e fibre
- 8 moderare il consumo di formaggi, uova e carni
- 9 limitare il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine d'oliva
- 10 non eccedere nel consumo di sale scegliendo però quello iodato
- 11 limitare il consumo di dolci e di bevande zuccherate
- 12 è consigliata un'adeguata attività fisica

dietista

Marina Montorsi

referenti di progetto

Maddalena Tedeschi, Aurelia Bottazzi, Simonetta Rossi

progetto grafico

Roberta Vignali

cromatismi

relazione

c r e a t i v i t à

variazione

sperimentazione

biologico

piacere

differenze

ricerca

salute

menu nidi e scuole dell'infanzia

L'alimentazione ha assunto nella nostra società molteplici significati che riguardano in modo sempre più ampio il benessere delle persone.

Il cibo non è solo nutrimento, è costruzione di relazioni che fanno riferimento a valori, a significati, a tradizioni, e a culture differenti.

La tutela della salute fisica e psicologica passa attraverso un'alimentazione varia, completa, equilibrata.

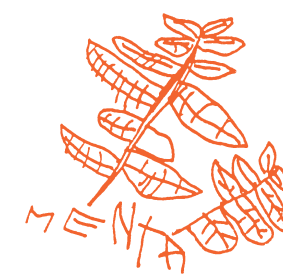
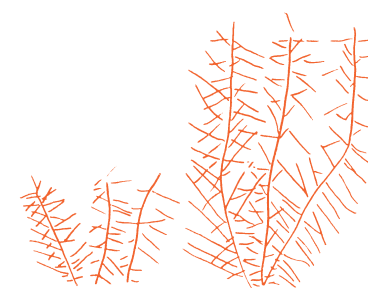
Le linee guida ci consigliano di nutrirci con alimenti genuini e sicuri, di consumare tanta frutta e verdura nella sua stagionalità, di privilegiare legumi, pesce e cereali nelle sue diverse varietà, di limitare grassi, zuccheri e sale.

Queste premesse ci portano a pensare la cucina come atelier polinsensoriale che 'ricerca' il giusto equilibrio tra salute, benessere, piacere verso il saper 'nutrirsi con gusto', la cura degli assaggi che alimentano curiosità e apertura verso il nuovo, la 'bella' composizione del piatto e la cura nell'apparecchiare la tavola.

L'alimentazione si pone, anche, in uno scenario più ampio che rivolge attenzione e impegno verso problematiche di sostenibilità ambientale.

E' in questa cornice che 'acqua in caraffa' intende rappresentare un'azione volta a coniugare la qualità con il rispetto dell'ambiente.

Le scelte che sottendono il menu tendono a privilegiare e a valorizzare stili di vita e di consumo attenti alla sobrietà e al rispetto delle risorse ambientali.



Si ringrazia la cooperativa CIR per il contributo alla stampa



ADR IANA



1 settimana

menu nidi e scuole dell'infanzia

Seguendo le indicazioni generali del menu base, ogni cuoca ha la possibilità di strutturare periodicamente, attingendo ad una vasta gamma di ricette alternative, i pranzi e le merende, orientandosi secondo la stagionalità dei prodotti freschi e le loro variazioni. Ogni cucina può così esprimere una propria originalità, sempre all'interno di un contesto di scelte alimentari e nutrizionali condivise e in evoluzione.

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo riso alla parmigiana tagliatelle di frittata verdura di stagione, pane merenda gruppo 2	pranzo minestrone d'orzo, farro, miglio scaloppina/bocconcini di pollo/tacchino patate arrosto o lesse, pane merenda gruppo 1	pranzo pasta al ragù di verdura polpette di legumi verdura di stagione, pane merenda gruppo 2	pranzo minestrone di orzo, sedano e patate torta verde merenda gruppo 1	pranzo pasta/cuscus al pomodoro pesce* gratinato verdura di stagione, pane merenda gruppo 1
consigli per la cena pastina in brodo vegetale pesce gratinato al forno verdura di stagione	consigli per la cena pasta al pomodoro formaggio verdura di stagione	consigli per la cena crema di verdura con riso pesce alla pizzaiola insalata	consigli per la cena cuscus in brodo vegetale fettina di carne verdura di stagione	consigli per la cena pasta asciutta con i legumi verdura gratinata al forno
pranzo passatelli in brodo vegetale polpette di farro e bietole verdura di stagione, pane merenda gruppo 1	pranzo pasta agli aromi pesce* alla pizzaiola verdura di stagione, pane merenda gruppo 2	pranzo minestra di pasta e fagioli crocchette di patate verdura di stagione, pane merenda gruppo 1	pranzo polenta spezzatino di vitellone* piselli*, pane merenda gruppo 1	pranzo pasta all'isolana polpette di pesce* verdura di stagione, pane merenda gruppo 2
consigli per la cena pasta al pomodoro scaloppina di pollo/tacchino verdura di stagione	consigli per la cena minestra di verdura con cereale a chicco intero, legumi al pomodoro, verdura di stagione	consigli per la cena pasta alle verdure pesce al forno verdura di stagione	consigli per la cena pasta all'olio e.v.o formaggio verdura di stagione	consigli per la cena vellutata di verdura frittata al forno verdura di stagione
pranzo pasta ai broccoli parmigiano reggiano verdura di stagione, pane merenda gruppo 2	pranzo brodo vegetale con cuscus polpette di tacchino/pollo* purea di patate, pane merenda gruppo 1	pranzo riso morbido con ceci e verza hamburger di verdure verdura di stagione, pane merenda gruppo 2	pranzo vellutata di verdura con crostini arrosto di maiale* verdura di stagione, pane merenda gruppo 1	pranzo pasta al pesce* (piatto unico) tris di verdure cotte pane merenda gruppo 2
consigli per la cena pasta e lenticchie (piatto unico) verdura di stagione	consigli per la cena pasta al pomodoro pesce agli aromi verdura di stagione	consigli per la cena minestra di verdura con orzo/farro uovo sodo/trapazzato verdura di stagione	consigli per la cena pasta all'olio e.v.o crocchetta di legumi verdura di stagione	consigli per la cena pastina in brodo vegetale pollo e patate al forno
pranzo gnocchi di semolino bruschetta con verdure e uovo sodo merenda gruppo 2	pranzo riso al pomodoro pesce* con salsina verdura di stagione, pane merenda gruppo 1	pranzo purea di legumi con crostini pizza merenda gruppo 1	pranzo brodo vegetale con pasta cosce di pollo* patate arrosto, pane merenda gruppo 2	pranzo farro/orzo alle verdure pesce* al limone e olive nere verdura di stagione, pane merenda gruppo 2
consigli per la cena riso in brodo vegetale fettina di carne verdura di stagione	consigli per la cena minestrone di verdura con pastina formaggio verdura di stagione	consigli per la cena pasta all'olio e.v.o pesce al forno insalata	consigli per la cena pasta agli aromi/pesto polpettine di verdura verdura di stagione	consigli per la cena crema di verdura con cuscus hamburger di legumi verdura di stagione

* materie prime congelate e surgelate

merenda pomeridiana

gruppo 1

latte intero e biscotti o cereali soffiati
yogurt alla frutta
pane e stracchino
budino al cacao
pane con ricotta e cacao amaro
bruschetta con olio ex. v. e mozzarella
gelato

gruppo 2

frutta di stagione con pane, fette biscottate, crackers,
grissini

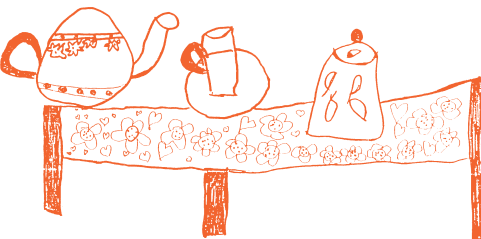
spemuta d'arancia o succo al 100% senza zucchero con:
pop corn
bruschetta all'olio d'oliva ex. v., aromi e/o pomodori

bevanda (tè blando/camomilla/karkadè) con:
pane e confettura di frutta o miele
focaccia
crackers/grissini
pane alla frutta secca
torta (allo yogurt/ciambella/crostata)
pane e cioccolato fondente (una volta al mese)

tempo lungo

frutta fresca di stagione

IL THE



a partire da settembre 2018