



Comune di Gaiole in Chianti

Menù ristorazione collettiva
anno 2025-26





IL PASTO A SCUOLA

Il pasto a Scuola costituisce un momento importantissimo per promuovere abitudini alimentari e stili di vita salutari. Educare il gusto, mangiare un po' di tutto, scandire il ritmo dei pasti secondo orari regolari evitando di mangiare di continuo e limitare il consumo di snack e dolci ad alta densità calorica e a bassa qualità nutrizionale.

Per facilitare la digestione è importante mangiare adagio, non introdurre alimenti troppo caldi o troppo freddi, consumare il pasto in un ambiente tranquillo, e non drammatizzare se, qualche volta, il bambino non ha appetito e mangia meno, il giorno dopo si regolarizzerà.

Spuntino di metà mattina (5% delle calorie della giornata)

Impostando correttamente la distribuzione dei pasti, la merenda di metà mattina si limita ad un piccolo spuntino, uno yogurt, prodotti da forno di semplice preparazione come pane e olio, crackers, biscotti secchi o fette biscottate. Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri o sale (brioche, pizzette, patatine, ecc.) oltre a fornire un elevato apporto calorico, richiede un lungo periodo di digestione che può compromettere la capacità di prestare attenzione.

Il pranzo (35- 40% delle calorie della giornata)

Rispetto alle nostre tradizioni alimentari rappresenta il pasto principale della giornata ed è composto da un primo a base di cereali, un secondo piatto che fornisca proteine (carne, pesce, legumi, uova o formaggio) un contorno a base di verdura accompagnati da pane e frutta. Per impostare correttamente le abitudini alimentari del bambino è stato introdotto in questo menù il piatto unico (pasta e legumi, Ragù o pizza, che sostituisce il "classico" primo e secondo, sempre accompagnato da verdura e frutta. Tutti gli alimenti vengono cucinati in maniera semplice e facilmente digeribili.

Merenda del pomeriggio (10% delle calorie della giornata)

Per la merenda di metà pomeriggio è sempre prevista frutta fresca di stagione per evitare un eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare al pasto successivo affamati. E' in oltre opportuno non eccedere in alimenti che apportino calorie "vuote" e conservanti, inutili fonte di componenti alimentari non essenziali che se assunti in quantità eccessive, favoriscono solo un aumento di peso.

Il menù è elaborato nel rispetto dei LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti nazionali) per le fasce di età a cui è rivolto

Le percentuali

 Da produzione biologica

100%

Frutta e Verdura, Pasta, latticini, legumi, uova olio extravergine d'oliva

75%

Cereali, pane prodotti da forno, riso e farina

75%


Carne avicola

75%

Carne bovina

20%

Carne di suino

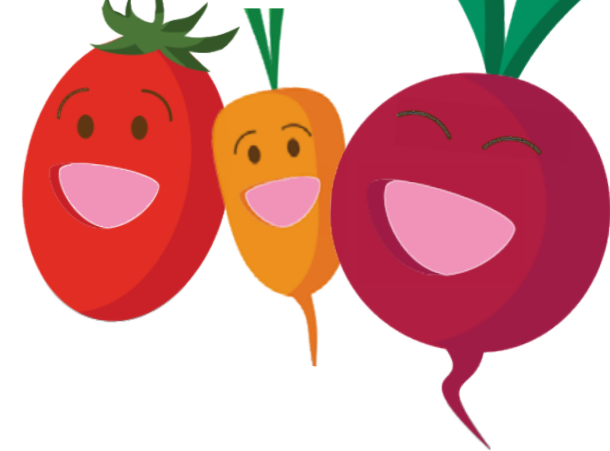
 Tutti i prodotti ittici provengono dalle zone di pesca FAO 27/3 e sono certificati MSC, principale schema di certificazione della pesca sostenibile a livello internazionale.

Menù Inverno

Ottobre / Marzo

Comune di Gaiole in Chianti

Anno scolastico 2025/26



LUNEDÌ

SETTIMANA

dal 06/10 al 10/10
dal 10/11 al 14/11
dal 15/12 al 19/12
dal 19/01 al 23/01
dal 23/02 al 27/02
dal 30/03 al 03/04

Pasta integrale all'Aglione ¹
Frittata ^{3.7}
Lattuga

piatto Toscano

MARTEDÌ

Pizza Margherita
Crudité di verdure

piatto unico

MERCOLEDÌ

Passato di verdure
con pastina ^{1.9}
Bocconcini di pollo al forno ¹
Fagioli all'olio

GIOVEDÌ

Risotto al parmigiano ⁷
Filetto di pesce al forno ^{1.4}
Cavolo cappuccio
e carote

VENERDÌ

Passato di legumi
con pastina ^{1.9}
Formaggio fresco ⁷
Finocchi al forno

piatto sostenibile

SETTIMANA

dal 13/10 al 17/10
dal 17/11 al 21/11
dal 22/12 al 23/12
dal 26/01 al 30/01
dal 02/03 al 06/03

Riso al pomodoro ^{7.9}
Bocconcini di pollo impanati ¹
Fagiolini lessi

Ravioli burro e salvia ^{1.2.3.4.6.7.8.10.14}
Frittata di patate ^{3.7}
Ciuffetti di cavolfiore
e carote

Pasta al Ragù di lenticchie ^{1.9}
Formaggio fresco ⁷
(solo primaria)
Lattuga

Crema di zucca gialla
e porri
Crocchette di verdure ^{1.3.7}
Bastoncini di ortaggi crudi

Pasta al pomodoro ^{7.9}
Filetto di pesce al forno ^{1.4}
Spinaci all'olio

piatto sostenibile

piatto Toscano

SETTIMANA

dal 20/10 al 24/10
dal 24/11 al 28/11
dal 29/12 al 02/01
dal 02/02 al 06/02
dal 09/03 al 13/03

Passato di verdure
con crostini di pane ⁹
Arista al forno
Fagiolini lessi

Pasta integrale al Ragù di vitello ^{1.9}
Formaggio fresco ⁷
(solo secondaria)
Piselli

Pasta al pesto
d'inverno ^{1.3.7.8}
Merluzzo al forno ^{1.4}
Patate trifolate
o al forno

Risotto alle verdure
di stagione ⁷
Petto di pollo al limone ¹
Cavolfiore
al pomodoro

Passato di legumi con riso
Frittata ^{3.7}
Bietola all'olio

piatto Toscano

piatto sostenibile



Menù Inverno

Ottobre / Marzo

Comune di Gaiole in Chianti




Anno scolastico 2025/26



SETTIMANA

dal 27/10 al 31/10
dal 01/12 al 05/12
dal 05/01 al 09/01
dal 09/02 al 13/02
dal 16/03 al 20/03




LUNEDÌ

Pasta integrale al Ragù di vitello ^{1.9} 
Formaggio ⁷ 
(solo primaria)
Carote al prezzemolo 






piatto Toscano

MARTEDÌ

Pasta al pesto ^{1.7.8} 
d'inverno
Filetto di pesce al forno ^{1.4} 
spinaci all'olio ^{1.4} 




MERCOLEDÌ

Passato di verdure ⁹ 
(con riso per la primaria)
Burgher di legumi ^{1.3.7} 
Lattuga e radicchio 



piatto sostenibile




GIOVEDÌ

Pasta al Ragù di lenticchie ^{1.9} 
Finocchi al forno 
Insalata 






piatto sostenibile

VENERDÌ

Crema di verdure di stagione 
Tortino di verdure ^{3.7} 
Lattuga 




SETTIMANA

dal 03/11 al 07/11
dal 08/12 al 12/12
dal 12/01 al 16/01
dal 16/02 al 20/02
dal 23/03 al 27/03

Pasta al pomodoro ^{1.9} 
Filetto di pesce al forno ^{1.4} 
Insalata mista 








piatto Toscano




Risotto al parmigiano 
⁷
Hamburger ¹ 
di vitello
Piselli 



piatto unico

Pizza Margherita 
^{1.7}
Bastoncini di ortaggi crudi 

Crema di verdure 
di stagione
Burgher di legumi 
^{1.3.7}
Julienne di verdure 

Pasta al pomodoro 
^{1.9}
Formaggio fresco 
⁷
Bietole rosse o in foglia 
lesse



piatto Toscano

Ogni giorno come completamento del pasto sarà servita frutta fresca di stagione, ad eccezione di un giorno al mese che dalla cucina prepareranno una **torta casareccia**

PER IL NIDO tutti i giorni e secondo richiesta sono disponibili verdure cotte

N.B. i contorni, i condimenti dei primi piatti e la frutta, varieranno in relazione alla stagionalità

Menù primavera

Aprile / Settembre

Comune di Gaiole in Chianti

Anno scolastico 2025/26



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA

dal 06/04 al 10/04
dal 11/05 al 15/05
dal 15/06 al 19/06
dal 20/07 al 24/07
dal 31/08 al 04/09

Risotto al parmigiano 7
Frittata di cipolle 3.7
Insalata

Pasta al pesto 1.7.8
Arista al forno
Patate al forno

*Crema di verdure di stagione con pastina 1.9
Crocchette di legumi 1.3.7
Carote julienne

Pasta integrale al pomodoro 1.9
Filetto di pesce al forno 1.4
Fagiolini all'olio

Riso e piselli 7
Formaggio fresco 7
Misto di verdure al forno

SETTIMANA

dal 13/04 al 17/04
dal 18/05 al 22/05
dal 22/06 al 26/06
dal 27/07 al 31/07
dal 07/09 al 11/09

Ravioli burro e salvia 1.2.3.4.6.7.8.10.14
Hamburger di vitello o arista al forno 1
Cavolo cappuccio

Pizza 1.7
Bastoncini di carote

Pasta rosè 1.7.9
Filetto di pesce al forno 1.4
Lattuga

*
Passato di verdure con riso o pastina 1.9
Crocchette di legumi 1.3.7
Bastoncini di ortaggi

Riso alle verdure di stagione 7
Coscia di pollo al forno
Zucchine trifolate

piatto unico

piatto sostenibile

SETTIMANA

dal 20/04 al 24/04
dal 25/05 al 29/05
dal 09/06 al 03/07
dal 21/09 al 05/09

Pasta al Ragù di vitello 1.9
Formaggio (solo primaria) 7
Misto di verdure saltate

Pasta integrale al pomodoro 1.9
Filetto di pesce al forno 1.4
Carote julienne

Pasta alle melanzane 1.2.3
Omelette 1.2.3
Patate lesse

Farro freddo alle verdure 1.2.3
Petto di pollo alle erbe aromatiche 1.2.3
Cavocappuccio

*Passato di verdure con riso o pastina 1.2.3
Crocchette di legumi 1.2.3
Lattuga

piatto Toscano

piatto Toscano

piatto sostenibile

*MINESTRE o CREME da maggio a settembre verranno sostituite con piatti asciutti



Menù primavera

Aprile / Settembre

Comune di Gaiole in Chianti

Anno scolastico 2025/26



LUNEDÌ

MARTEDÌ




MERCOLEDÌ




GIOVEDÌ




VENERDÌ

SETTIMANA

dal 27/04 al 01/05
dal 01/06 al 05/06
dal 06/07 al 10/07
dal 28/09 al 02/10

Pasta al pesto 
1.7.8
Filetto di pesce al forno 
1.4
Bastoncini di carote 

Pasta al Ragù 
1.2.3
Formaggio (solo secondaria) 
1.2.3
Insalata o pomodori 




Riso al pomodoro 
7.9
Coscia di pollo al forno 
Patate al forno 

^{*}
Passato di verdura con riso o pastina 
1.9
Crocchette di legumi 
1.3.7
Insalata 
Pasta al Ragù di verdure 
1.9
Frittata di verdure di stagione 
3.7
Fagiolini all'olio 




 piatto sostenibile



SETTIMANA

dal 04/05 al 08/05
dal 08/06 al 12/06
dal 13/07 al 17/07




Pasta integrale al pomodoro 
1.9
Scaloppina di pollo 
1
Insalata mista 




 piatto Toscano

Farro freddo alle verdure 
1.9
Omelette 
3.7
Pomodori e cetrioli 

Pizza Margherita 
1.7
Bastoncini di ortaggi crudi 

 piatto unico

*Crema di verdure 
di stagione
Formaggio 
7
Legumi all'olio 

Pasta alle melanzane 
1
Filetto di pesce al forno 
4
Zucchine trifolate 

*MINESTRE o CREME da maggio a settembre verranno sostituite con piatti asciutti

Ogni giorno come completamento del pasto sarà servita frutta fresca di stagione, ad eccezione di un giorno al mese che dalla cucina prepareranno una **torta casareccia**

PER IL NIDO tutti i giorni e secondo richiesta sono disponibili verdure cotte

N.B. i contorni, i condimenti dei primi piatti e la frutta, varieranno in relazione alla stagionalità