



Carta dei Servizi

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

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

FRUTTA SECCA, SEMI

1/2 PORZIONE 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

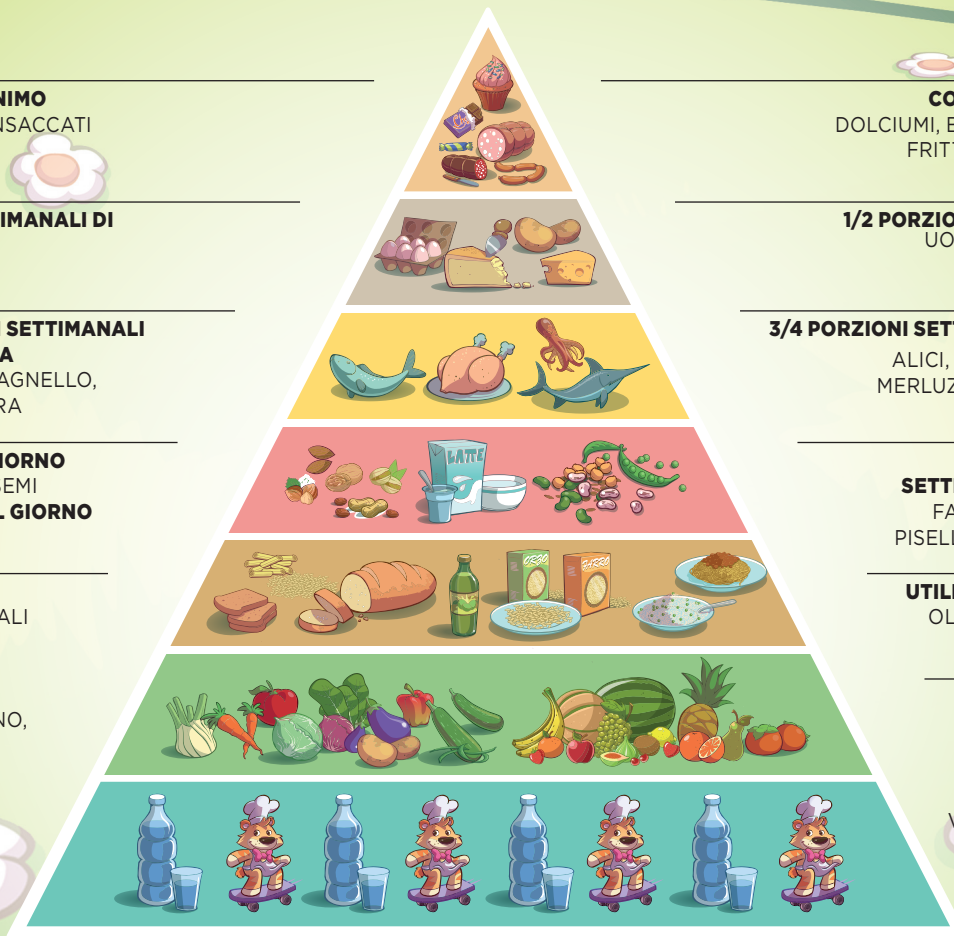
FAGIOLI, LENTICCHIE,
PISELLI, CECI, SOIA, FAVE

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.

75 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.



Meno sale più sapori

Riduci il consumo di sale per insaporire le tue pietanze **privilegiando spezie o erbe aromatiche**.

L'eccesso di sale può creare a lungo termine ipertensione ma non solo, costringe il rene ad un "iperlavoro" e intacca la percezione del gusto facendo ingiustamente apparire le pietanze poco salate come "meno gustose".



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.



Hai sete? Apri il rubinetto!



Un bellissimo regalo che possiamo fare all'ambiente è quello di **ridurre il consumo di bottiglie di plastica**, perché solo una parte di quelle che buttiamo può essere riciclato. Abituiamoci a bere **l'acqua del rubinetto** o dei distributori: è buona e sicura! Scoprirai che **aiutare l'ambiente** può essere facile come bere un bicchier d'acqua.

I magnifici 5

CONOSCIAMO I 5 PASTI DELLA GIORNATA



cena
30-35%



merenda
5-10%



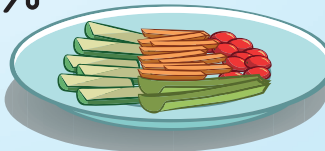
*prima
colazione*
15-20%



spuntino
5%



pranzo
35-40%



Perché 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.



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 the, 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.



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!



Frutta di stagione



	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCHES						•	•	•				
ANGURIA						•	•	•	•			
ARANCE	•	•	•							•	•	•
BANANE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
CACHI	•										•	•
CILIEGIE					•	•	•					
CLEMENTINE	•	•								•	•	•
FICHI							•	•				
FRAGOLE					•	•	•					
FRUTTA ESOTICA	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
KIWI	•	•	•	•	•						•	•
LIMONI	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
MANDARINI	•	•										•
MAPO										•	•	
MELE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
MELONI						•	•	•	•			
NETTARINE						•	•	•	•			
PERE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PESCHE							•	•	•			
POMPELMI	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PRUGNE								•	•			
SUSINE						•	•	•	•			
UVA								•	•	•	•	

Ortaggi di stagione

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BARBABIETOLA	•	•				•	•	•	•	•	•	•
BIETA	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
BROCCOLI	•	•	•						•	•	•	•
CARCIOFI	•	•	•	•	•					•	•	•
CAROTE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
CATALOGNA												•
CAVOLFIORI	•	•	•	•					•	•	•	•
CAVOLI	•	•	•						•	•	•	•
CAVOLINI DI BRUXELLES	•	•	•	•						•	•	•
CETRIOLI						•	•	•	•	•		
CIPOLLE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
COSTE							•	•				
FAGIOLI					•	•	•	•	•	•	•	
FAGIOLINI					•	•	•	•	•	•	•	
FAVE				•	•							
FINOCCHI	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•
FUNGHI					•	•	•	•	•	•		
INDIVIE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
INSALATE DA TAGLIO						•	•	•	•			
LATTUGA	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
MELANZANE						•	•	•	•	•		
PATATE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PATATE NOVELLE				•	•							
PEPERONI					•	•	•	•	•	•		
PISELLI			•	•	•	•	•	•				
POMODORI					•	•	•	•	•	•		
PORRI	•	•	•	•						•	•	•
RADICCHIO										•		
RAPE	•	•								•	•	•
RAVANELLI			•	•	•	•	•	•	•		•	•
VERZE	•	•	•	•	•				•	•	•	•
ZUCCA	•						•	•	•	•	•	•
ZUCCHINE				•	•	•	•	•				

E allora... muoviti muoviti



Il movimento, si sa, è parte integrante di un corretto stile di vita, è addirittura alla base della piramide alimentare! Preferire all'auto una passeggiata a piedi, in skateboard, o in bicicletta fa bene a te ma anche al **pianeta**, perché consente di **ridurre le emissioni inquinanti nell'aria**.

la piramide dell'attività fisica e motoria



**1 ORA
AL GIORNO**
COMPUTER,
VIDEOGIOCHI,
TELEVISIONE



1 volta a settimana
ATTIVITÀ ALL'APERTO, GITE



3/4 volte a settimana
ATTIVITÀ MOTORIA ORGANIZZATA



4/5 volte a settimana
AIUTARE NEI LAVORI DOMESTICI
GIOCO LIBERO CON COETANEI



ogni GIORNO
ANDARE A SCUOLA IN BICI O A PIEDI, PASSEGGIARE,
SALIRE LE SCALE A PIEDI, ORDINARE I GIOCHI

