



Comune di Montale
Assessorato alla Pubblica Istruzione_Servizi Educativi
Via Gramsci,19 51037 Montale
Tel. 0573. 952247/38 fax.0573.55001
www.comune.montale.pt.it

- **Iscrizioni al servizio Ristorazione Scolastica:**

Le iscrizioni al servizio devono essere presentate a partire dal 2 Maggio al 31 Maggio 2008 presso l'Ufficio Relazioni con il Pubblico del Comune di Montale 0573-952229-65

Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 8.15 alle ore 13.30

Il Martedì e il Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 18.00

Il Sabato dalle ore 8.00 alle ore 12.00

Nota Bene Le domande possono essere anche scaricate dal sito del
COMUNE DI MONTALE

www.comune.montale.pt.it >Servizi>Pubblica Istruzione

- **Commissione Mensa:**

è un organo formato da rappresentanti dei genitori, degli insegnanti e del personale scolastico di ogni plesso. Si riunisce periodicamente per formulare proposte e per analizzare eventuali problemi emersi. E' il nostro principale strumento di confronto e consultazione per tutte le questioni riguardanti il servizio.

- **Richiesta Diete speciali:**

I genitori di bambini che necessitano di uno speciale regime alimentare possono farne richiesta all'ufficio Pubblica Istruzione_Servizi Educativi presentando: un certificato medico (dieta per motivi di salute) od una semplice dichiarazione (dieta per motivi etici o religiosi).

Menù autunno-invernale
per le scuole d'infanzia, primarie e secondarie di primo grado
Ottobre/Aprile

a cura della dietista Dott.ssa Giulietta Brogioni

anno scolastico 2008.09

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro e ricotta Tacchino al forno Piselli Frutta fresca	Pasta all'olio Filetti di merluzzo al pomodoro Cavolfiore all'olio Frutta fresca	Risotto con pomodoro e porri Prosciutto cotto Purè Frutta fresca	Minestra in brodo vegetale Roast-beef Bietole saltate Frutta fresca
Martedì	Risotto alla parmigiana Filetti di halibut al forno Insalata Frutta fresca	Lasagne al ragù Prosciutto cotto Finocchi crudi Frutta fresca	Pasta alle vongole Scaloppina al limone Fagiolini all'olio Frutta fresca	Passato di verdure con pasta o orzo Stracchino Carote all'olio Frutta fresca
Mercoledì	Pasta al pomodoro Scaloppine al limone Fagiolini in brasiera Frutta fresca	Passato di ceci con pasta o farro Ricotta Verdure miste al forno Frutta fresca	Minestra in brodo Platessa frita Finocchi filè Frutta fresca	Ravioli al burro e salvia Palombo agli aromi Insalata Frutta fresca
Giovedì	Pasta e fagioli Pecorino fresco Carote al vapore Frutta fresca	Passato di verdura con riso Brasato Patate arrosto Frutta fresca	Pasta al pomodoro Tortino al formaggio Insalata Frutta fresca	Risotto al pesce Arista al latte Spinaci all'olio Frutta fresca
Venerdì	Tortellini in brodo Frittata Pinzimonio Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Pollo arrosto (cosce) Insalata Frutta fresca	Passato di legumi con pasta Tonno Carote e finocchi crudi Frutta fresca	Pasta all'olio Spezzatino Patate lesse Frutta fresca

Menu' primavera estate
per le scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado
Maggio/Settembre

a cura della dietista Dott.ssa Giulietta Brogioni

anno scolastico 2008.09

	I Settimana	II Settimana	III Settimana	IV Settimana
Lunedì	Minestrone di verdura con pasta Tacchino arrosto Fagiolini Frutta fresca	Pasta alle vongole Petto di pollo al limone Spinaci saltati Frutta fresca	Risotto ai 4 formaggi Pesce al pomodoro Carote al vapore Frutta fresca	Pasta al ragù Caprese Frutta fresca
Martedì	Pasta alle verdure Scalopp. Alla pizzaiola Piselli Frutta fresca	Insalata di riso Prosciutto cotto Pinzimonio Frutta fresca	Passato di ceci con pasta Sformato di verdure Insalata Frutta fresca	Tagliatelle al pomodoro Plattessa impanata Legumi all'olio Frutta fresca
Mercoledì	Ravioli al pomodoro Stracchino Pinzimonio Frutta fresca	Pasta al pomodoro e basilico Frittata Insalata Frutta fresca	Pasta alle zucchine Pollo arrosto Verdure miste cotte Frutta fresca	Riso all'olio Roast-beef Zucchine trifolate Frutta fresca
Giovedì	Pasta al ragù vegetale Halibut al forno con patate Frutta fresca	Minestra in brodo vegetale Arista Patate arrosto Frutta fresca	Minestra di verdura Pizza margherita Carote e pomodori Frutta fresca	Pasta al pesto Spezzatino con patate Frutta fresca
Venerdì	Pasta al pesto Melanzane alla parmigiana Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Tonno all'olio Insalata di pomodoro Frutta fresca	Pasta al pomodoro e basilico Prosciutto crudo Insalata mista Frutta fresca	Insalata di pasta Tortino al formaggio Pomodori Frutta fresca

Il pranzo a scuola : **Un bisogno fisico, un momento di comunicazione e educazione**

Il pranzo, pasto centrale della giornata, è, con la colazione e la cena, fondamentale per il suo apporto calorico e nutrizionale. Per affrontare bene la giornata la prima colazione deve essere ricca di sostanze che forniscono velocemente energia dopo la lunga pausa notturna. Ottima perciò la classica colazione all'italiana ricca di cereali, latte o yogurt e, per i più mangioni, frutta fresca. Se composto da cereali (pasta, riso, pane), proteine, verdura e condimenti, il pranzo fornisce l'energia necessaria per affrontare il pomeriggio in cui tale impegno è ancora richiesto. Per assicurare un sano sviluppo ai nostri figli e per rendere ottimale il loro rendimento a scuola, questi due pasti dovrebbero essere consumati nella giusta misura, sia come quantità che come qualità.

Molto meno importante, tanto da essere trascurato o ridotto ad un frutto fresco è lo snack di metà mattina; la "famigerata merenda" che se abbondante e ricca di alimenti ipercalorici (merende dolci preconfezionate, panino ripieno, schiacciata ripiena, pizza, ecc....) non permette al bambino di arrivare all'ora di pranzo con il giusto appetito, creando i presupposti per uno scorretto ritmo nutrizionale: non sarà consumato il pasto, sarà richiesta una merenda pomeridiana abbondante, sarà consumato una cena modesta. Non solo quindi nervosismi e irrequietezza (spesso denunciati dagli insegnanti), ma anche introduzione non equilibrata di alimenti, e ricche di grassi.

L'impegno di tutti coloro che si occupano di bambini o ragazzi deve tener presente che il servizio di refezione scolastica non si esaurisce nel momento del pasto, ma riguarda anche la sua preparazione, il suo trasporto, la sua conservazione fino al consumo. D'altra parte per ottenere un buon consumo del pasto, non è solo importante cercare di rendere gradevole al gusto ciò che è presentato ai ragazzi (impresa non facile se si pensa ai molti problemi legati al trasporto e alla conservazione dei cibi) (impresa non facile per le diverse abitudini alimentari dei bambini, dei problemi legati alla consegna e al trasporto dei pasti), ma anche all'atteggiamento di tutti coloro che vivono il momento del pranzo a scuola: gli insegnanti, gli assistenti alla mensa, gli operatori scolastici, La presenza nella mensa di adulti che diano il giusto valore al pranzo e che insegnino ai bambini o ragazzi ad apprezzare ciò che viene loro proposto, è fondamentale ai fini di un corretto consumo dei cibi.

L'Amministrazione Comunale da sempre si impegna a fornire alimenti che:

- siano corretti nutrizionalmente
- assicurino un adeguato recupero (apporto) di energia
- siano controllati per prevenire al massimo i pericoli legati alle tossinfezioni alimentari
- aiutino i ragazzi a soddisfare una loro necessità fisica

Non dobbiamo dimenticare, che è importante anche creare i presupposti indispensabili per realizzare, al momento del pasto, l'atmosfera giusta per permettere un fruttuoso scambio relazionale e educativo fra insegnanti e alunni. Mangiare insieme ai propri alunni, dividerne il pranzo, è sicuramente un ottimo modo per scambiare con loro momenti che esulano dall'impegno scolastico e che arricchiscono il loro rapporto.

Le diete speciali

Il Servizio di refezione scolastica del Comune di Montale prevede, l'introduzione di diete specifiche per particolari situazioni (come l'intolleranza al glutine, le allergie e le intolleranze alimentari...) diete specifiche, per ottenere le quali è necessaria una certificazione medica del Pediatra dell'ASL (o da un medico/specialista del distretto sanitario o dell'ospedale).

La richiesta di particolari diete non deve costituire la normale consuetudine ma sarà attentamente valutata proprio nel rispetto delle esigenze e delle regole di un servizio rivolto ad una comunità di bambini ed adulti.