

L'alimentazione assume per tutti, in particolare per le famiglie di bambini e ragazzi, un posto importante e significativo nella vita quotidiana, in termini di scelte etiche e religiose, di qualità dei prodotti, di tempi di esecuzione, di stile di vita e, non da ultimo, di opportunità sociali che lo stare a tavola porta con sé. Parlare di alimentazione significa infatti parlare non solo di benessere fisico, bensì di costruzione di relazioni, di convivenza e convivialità, accogliendo e mettendo in circolo saperi, tradizioni, culture diverse.

Anche a scuola, il pranzo e tutti i momenti dedicati all'alimentazione, rappresentano occasioni di scoperta e di incontro, tra le bambine, i bambini e il mondo.

Una sana, equilibrata, genuina alimentazione è tutela e garanzia di una vita sana, fin dai primi anni di vita: le linee guida a cui facciamo riferimento ci indicano la strada e le scelte alimentari che proponiamo a scuola tengono al centro questi aspetti.

La valorizzazione di prodotti a Kmzero e a filiera corta, la stagionalità degli alimenti, la varietà di frutta e verdura, la ricchezza dei cereali e dei legumi, la preferenza di prodotti biologici, a marchio DOP e IGP, qualificano il menù settimanale e mensile, in termini di genuinità e sostenibilità complessiva.

Scegliamo, infatti, di attenzionare molto anche gli aspetti legati alla sostenibilità dei consumi, acquistando prodotti a basso impatto ambientale, prevedendo la raccolta differenziata e ottimizzando i trasporti per la consegna delle forniture quotidiane, per ridurre le emissioni di CO₂.

Il progetto "acqua in caraffa", in questa cornice, riveste oggi un ruolo ormai consolidato nella proposta giornaliera e continua a rappresentare un virtuoso esempio di sostenibilità.



Consigli

per una sana alimentazione

- bere ogni giorno acqua in abbondanza
- variare molto le scelte degli alimenti, preferire quelli freschi e meno lavorati
- fare sempre una sana colazione evitando di saltare i pasti
- consumare giornalmente almeno 5 porzioni tra frutta e verdura di stagione
- consumare regolarmente cereali variandone la qualità
- aumentare il consumo di legumi perché forniscono proteine di buona qualità e fibre
- moderare il consumo di formaggi, uova e carni
- limitare il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine d'oliva
- non eccedere nel consumo di sale scegliendo però quello iodato
- limitare il consumo di dolci e di bevande zuccherate
- cucinare utilizzando metodi di cottura semplici (bollitura, in padella antiaderente, in forno, al cartoccio)
- è consigliata un'adeguata attività fisica

referenti

Annalisa Rabotti, Olimpia Grisendi,
Claudia Ferretti

progetto grafico
Annalisa Rainieri



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

Menu validato dal
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione (S.I.A.N.)
dell'AUSL di Reggio Emilia

menu scuole dell'infanzia statali e comunale B. Munari

anno scolastico 2025/2026



1 settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
MATTINO: frutta	MATTINO: frutta	MATTINO: frutta	MATTINO: frutta	MATTINO: frutta
PRANZO: riso alla zucca, frittata con cipolla e spinaci, carote crude, pane	PRANZO: minestra di verdura con farro, scaloppina di pollo al limone, purea di patate, pane	PRANZO: spaghetti al pomodoro, tortino di legumi, insalata, pane	PRANZO: tortiglietti ai broccoli, prosciutto crudo di Parma, macedonia di verdura cotta, pane	PRANZO: pastina in brodo vegetale, halibut gratinato agli aromi, piselli stufati, pane
MERENDA: yogurt	MERENDA: spremuta e focaccia	MERENDA: pane e confettura	MERENDA: frutta	MERENDA: latte e cereali
VARIANTE stagionale: riso alla parmigiana con zafferano, frittata con zucchine, insalata	VARIANTE stagionale: grano saraceno, cotoletta di pollo al forno	VARIANTE stagionale: pomodori	VARIANTE stagionale: tortiglietti alle zucchine*	VARIANTE stagionale: gelato a merenda

2 settimana

			[giornata speciale]	
MATTINO: frutta	MATTINO: frutta	MATTINO: frutta		MATTINO: frutta
PRANZO: PIATTO UNICO: gnocchi di semolino, insalatone e noci, parmigiano reggiano, pane	PRANZO: gnocchetti sardi olio e parmigiano, cotoletta di halibut* macedonia di verdura cotta, pane	PRANZO: purea di legumi con pasta, crocchette di patate e formaggio, carote, pane		PRANZO: minestrone di verdura e legumi, hamburger di pesce, verza o finocchi, pane
MERENDA: pane e confettura	MERENDA: frutta	MERENDA: frutta e pane		MERENDA: yogurt e bevanda
				VARIANTE stagionale: pomodori

3 settimana

MATTINO: frutta	MATTINO: frutta	MATTINO: frutta	MATTINO: frutta	MATTINO: frutta
PRANZO: orzo vegetariano, parmigiano reggiano, macedonia di verdura cotta, pane	PRANZO: pastina in brodo vegetale, cosce di pollo al forno, finocchi crudi, pane	PRANZO: risotto al sugo di ceci, torta verde, pane	PRANZO: polenta, ragù di carne e piselli, pane	PRANZO: crema di verza e porri con crostini, bastoncini di halibut al forno, carote crude, pane
MERENDA: pane e cioccolata fondente	MERENDA: latte e crackers	MERENDA: frutta	MERENDA: bruschetta olio e aromi, spremuta	MERENDA: yogurt
VARIANTE stagionale: farro al pesto, crocchette di patate e lenticchie	VARIANTE stagionale: straccetti di tacchino alla salvia, insalata, gelato a merenda	VARIANTE stagionale: risotto ai piselli	VARIANTE stagionale: crema di verdura, arrosto di vitellone, insalata o pomodori	VARIANTE stagionale: gnocchi sardi ai pomodorini e aromi freschi

4 settimana

MATTINO: frutta	MATTINO: frutta	MATTINO: frutta	MATTINO: frutta	MATTINO: frutta
PRANZO: pasta all'uovo in brodo vegetale, tortino farro e bietole, finocchi, pane	PRANZO: fusilli all'isolana, tortino di palombetto o merluzzo, carote, pane	PRANZO: purea di legumi con crostini, pizza margherita	PRANZO: minestra di verdura e legumi con orzo, svizzera di vitellone, radicchio rosso, pane	PRANZO: risotto agli asparagi, halibut gratinato agli aromi, insalata mista, pane
MERENDA: pane, ricotta e cacao	MERENDA: frutta	MERENDA: crackers e bevanda	MERENDA: torta	MERENDA: frutta
VARIANTE stagionale: pomodori, yogurt (a merenda)			VARIANTE stagionale: carote crude	

[giornata speciale]

- PRANZO: gnocchi di patate al pomodoro, bresaola, insalata mista
MERENDA: gelato
- PRANZO: raviolini di radicchio al burro pollo alla cacciatora con verdure, verdure cotte
MERENDA: torta carote e cioccolato
- PRANZO: strozzapreti ai carciofi, erbazzone reggiano, insalata
MERENDA: torta all'arancia
- PRANZO: cappelletti in brodo vegetale, fesa di tacchino arrosto, insalata
MERENDA: pandoro
- PRANZO: PIATTO UNICO: pinzimonio con finocchio e carota, lasagne al ragù di carne di vitellone
MERENDA: crostata alle prugne
- PRANZO: ravioli di ricotta, spinaci al burro e parmigiano, formaggi DOP (provolone Valpadano e Asiago), insalata verde e radicchio rosso
MERENDA: intrigoni
- PRANZO: tortelloni di patate all'emiliana, arrosto di tacchino alle prugne, carote crude bio
MERENDA: torta di noci
- PRANZO: tagliatelle primavera, polpettine di carne con piselli
MERENDA: torta al limone
- PRANZO: PIATTO UNICO: gramigna al ragù di carne, bruschetta aromi e pomodori
MERENDA: fragole
- PRANZO: pinzimonio di verdura, pizza, melone
MERENDA: gelato

Possibilità di richiedere:
diete etico/religiose;
diete sanitarie, con certificato medico.