



Mensa scolastica buona, sana e sostenibile: come realizzarla

Paola Trionfi
Antonio Ciappi
Claudia Paltrinieri

Varese, 13 novembre 2023



EDUCAZIONE



PEDIATRIA



DIRITTI CIVILI



GASTRONOMIA



AGRO-ECOLOGIA



MENSE



ANTROPOLOGIA



BIOLOGIA



NORMATIVA



COMUNICAZIONE



INNOVAZIONE



NUTRIZIONE

18 membri,
12 volontari
10 membri
comitato scientifico
498,900
bambini coinvolti
oltre 400
menù analizzati,
oltre 23.000
dati registrati
nel DB

COMUNICAZIONE



INDAGINI



SOSTENIBILMENSE

#PERUNAMENSA BUONA E SOSTENIBILE

FORMAZIONE



CLASSIFICA
CASE HISTORY

PROGETTI

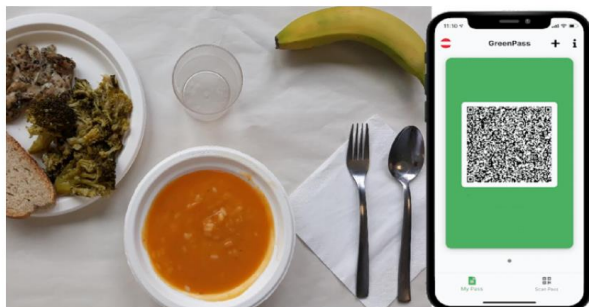
INIZIATIVE/EVENTI

FOODINSIDER.IT
enjoy good food

Classifica Menu Educazione alimentare La Commissione Mensa Cibo e

La mensa 2021/2022, tra green pass e novità

9 Settembre 2021 mense scolastiche



Il nostro osservatorio, che monitora l'evoluzione delle mense scolastiche in Italia e,



Indagine annuale su mense scolastiche



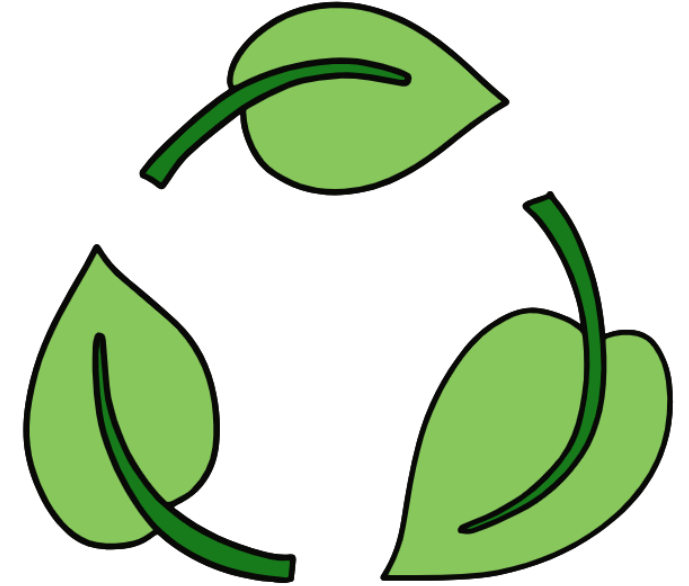
1	Fano	221	20	Terni	122	41	Viterbo	92
2	Cremona	210	21	Macerata	118	42	Bari	89
3	Parma	209	23	Ascoli Piceno	117	42	Pisa	89
4	Jesi	181	24	Milano	116	44	Genova	84
5	Sesto Fiorentino	177	25	Padova	114	44	Pescara	84
6	Rimini	172	26	Savona	110	46	Potenza	80
7	Ancona	170	26	Spoletto	110	47	Cagliari	75
8	Bergamo	160	28	Venezia	109	48	Prato	73
9	Perugia	153	29	Udine	108	49	Chieti	71
10	Mantova	152	30	Latina	107	49	L'Aquila	71
11	Trento	147	31	Brescia	106	49	Grosseto	71
12	Roma	146	31	Firenze	106	49	Rieti	71
13	Monza	140	33	Arezzo	105	53	Alessandria	69
14	Bologna	132	34	Asti	103	54	Novara	64
15	Piacenza	131	34	Verona	103	55	Reggio Calabria	52
16	Bolzano	128	36	Napoli	101			
16	Brindisi	128	37	Pordenone	100			
16	Modena	128	37	Torino	100		Frosinone	< 50
18	Lecce	125	39	Siena	96		Civitanova	< 50
18	Treviso	125	40	Palermo	94		Siracusa	< 50



Buono



Sano



Sostenibile



ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE?



Carne rossa



Carne bianca



Pesce



Legumi



LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'



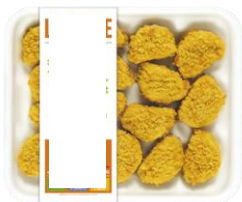
Passata al pomodoro

Riso al Parmigiano

Pasta al ragù

Pasta in bianco

Pizza



Crocchette di pollo

Arista alle erbe

Formaggio

Bastoncini di pesce

Prosciutto cotto



fagiolini

Carote julienne

Insalata

zucchine

Insalata mista



Le immagini sono solo rappresentative delle tipologie di ingredienti (presenti in misura superiore ai 7 grammi x ricetta) di cui si chiede conferma o rettifica



Frutta a metà mattina



Frutta a metà mattina



Frutta a metà mattina



Frutta a metà mattina



Frutta a metà mattina



Pasta ai formaggi



Pastina in brodo



Pennette integrali



Risotto alla parmigiana



Polenta



Frittata agli spinaci



Scaloppina di maiale alla pizzaiola



Polpettine di ceci



Trota agli aromi



formaggio



carote all'olio



Patate all'olio



Spinaci saltati



Cavolfiore gratinato



Fagiolini



LUNEDI'



Pasta integrale al sugo di pomodoro

MARTEDI'



Vellutata di cavolfiore bio con farro e orzo

MERCOLEDI'



Penne al pesto di basilico

GIOVEDI'



Insalata con cavolo cappuccio

VENERDI'



Riso al burro



Bocconcini di Grana Padano



Bocconcini di pollo rurale alla cacciatora macellazione Halal



Perle di mare: pesce azzurro Adriatico molo, gallinella e sugarello



Pasta e fagioli



Frittata con patate



Fagiolini all'olio



Crudit  di carote



Pur  di patate



Pane e olio locale



Broccoli all'olio



Mele del Mugello



Occhi di bue all'albicocca



Banana bio equosolidale



Arance della solidariet 
ATT Associazione Tumori Toscana



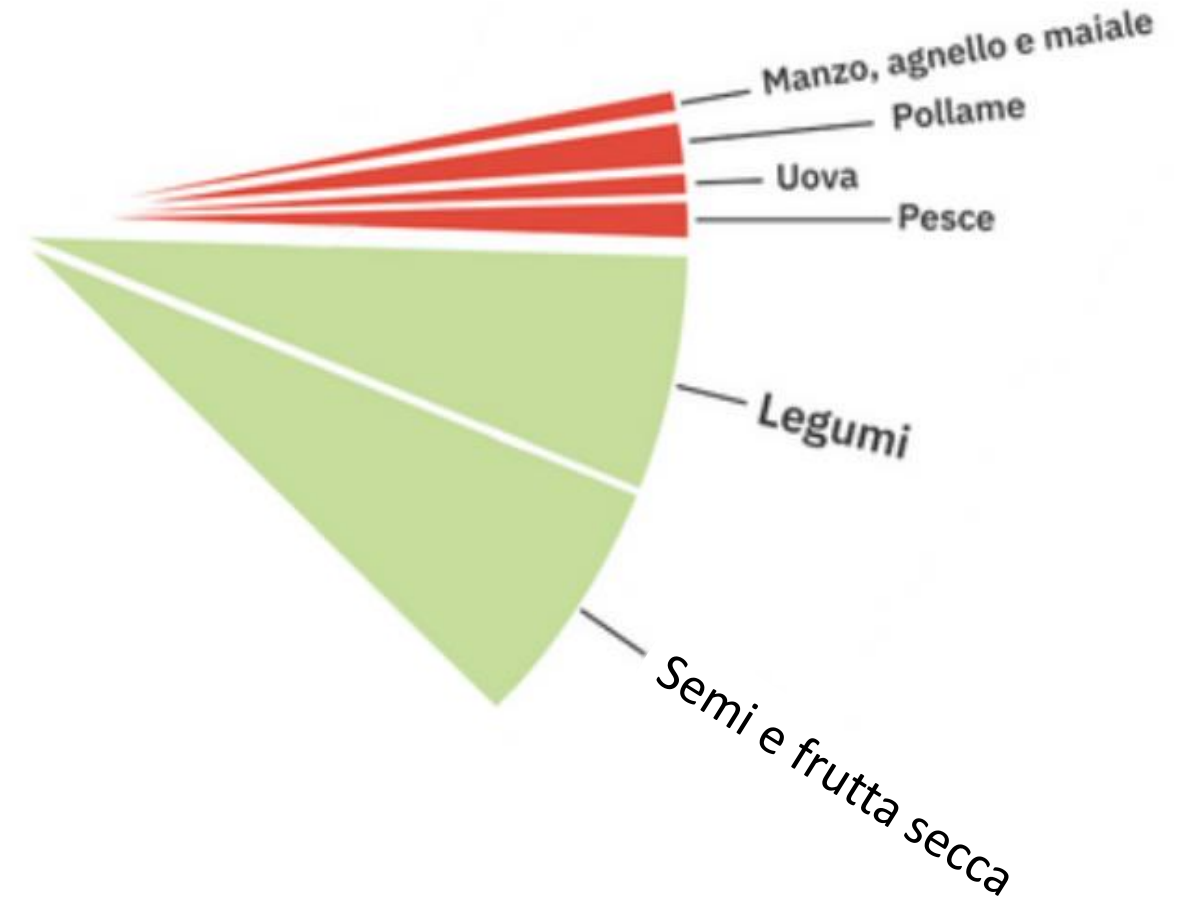
Frutta



Commissione EAT-Lancet: la dieta per la salute planetaria

37 maggiori esperti mondiali

Come nutrire 10 miliardi di persone nel 2050?

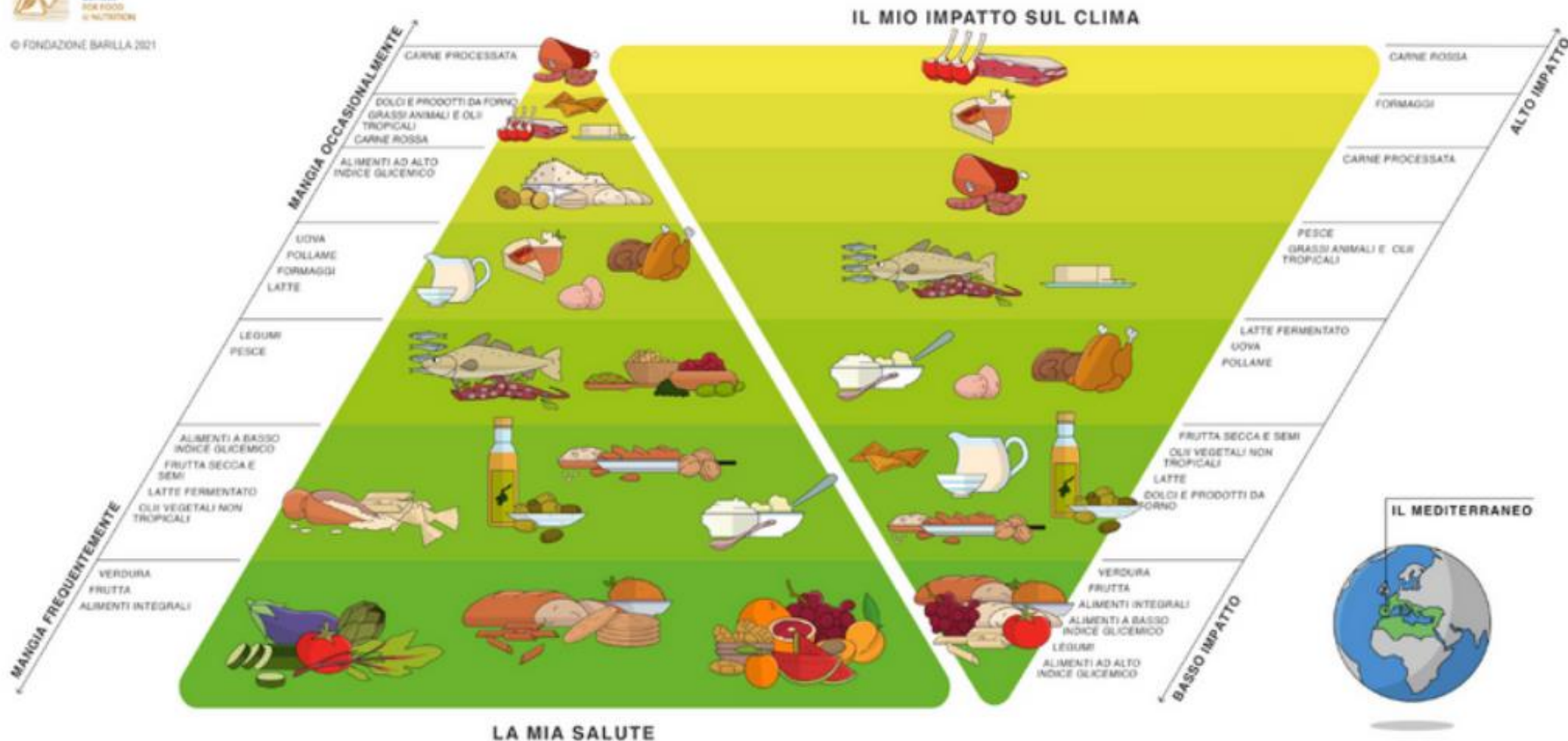




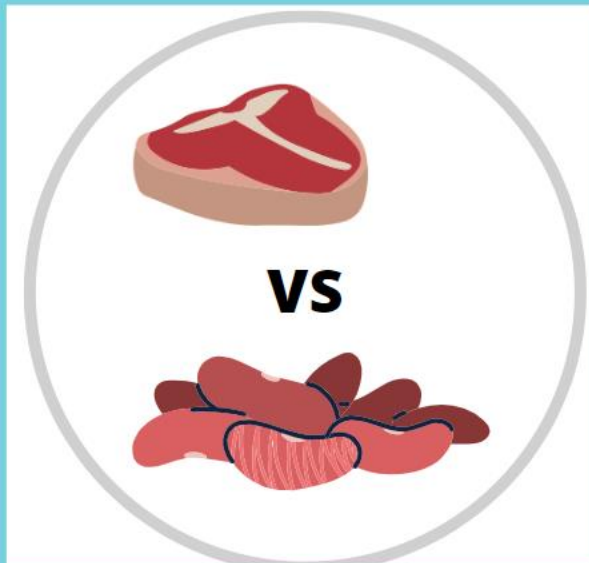
L'alimentazione sana è anche sostenibile



© FONDAZIONE BARILLA 2021



CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE | **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE**: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
 SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.



DECRETO: CRITERI AMBIENTALI MINIMI





Perché cambiare il modo di mangiare?

- Per rafforzare il sistema immunitario e prevenire malattie a cui i bambini sono geneticamente predisposti
- Per contrastare i cambiamenti climatici
- Perché lo richiede la legge
- Per educare ad un consumo consapevole





«Può darsi che non siate responsabili per
la situazione in cui vi trovate
[**effetti climate change**],
ma lo diventerete se non fate nulla per
cambiarla»

MARTIN LUTHER KING



UNA MENSA GREEN?



Qualità & Servizi

OO. l'evoluzione green di Qualità&Servizi

CEREALI

Farro, orzo e miglio provengono da un'azienda agricola della piana fiorentina.

PIZZA

Impasto a lievito madre con farina di tipo 0,2, integrale e farina del tipo Verna. Produzione artigianale da laboratorio aretino.

PANE

Per i bambini dei Comuni di Calenzano, Campi Bisenzio, Carmignano, Sesto Fiorentino e Signa: il pane è fatto con farine locali di tipo 2, utilizzando anche grano Verna. La filiera è interamente locale, dal grano al mulino e infine al panificio!

I numeri del
2015/16

Varietà di cereali	3
Piatti a base di carne	13
Carni conservate	2
Legumi come principale fonte proteica	0
Proposte totali di legumi nell'arco del mese	3

OO. l'evoluzione green di Qualità&Servizi

	I numeri del 2015/16	I numeri del 2021/22
Cibi a basso impatto ambientale*	1	4
	legumi	

Legumi locali
Miglio locale
Grani antichi loc
Sorgo

4° SETTIMANA		31 GEN-04 FEB • 28 FEB-04 MAR • 28 MAR-01 APR		
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Caserecce all'amatriciana	Pasta e fagioli (Slow Beans)	Farfalle al burro, salvia e Parmigiano	Riso al cavolo viola	Penne di grani antichi al sugo di pomodoro e basilico
Ricotta con miele	Focaccia al pomodoro	Medaglioni di trota e miglio al forno	Spezzatino di maiale alla maremmana	Uovo sodo con salsa Bugs Bunny
Fagiolini* all'olio	Lattughini misti	Carote baby* all'olio	Bietola* all'olio	Spinacini in insalata
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta



l'olio





come cambia un menu sostenibile

Modello nazionale e internazionale

Uova	Pastorizzate	Fresche <u>bio</u>
Pesce processato	3 Bastoncini, tonno, cotoletta di nasello	0 Filetti di merluzzo, trota del fiume <u>Taverone</u> Lunigiana, filetti di muggine di Orbetello
Prodotti locali	Non evidenziati	73%
Filiera corta	Non evidenziata	83%
Prodotti biologici	25%	60%
Verdure surgelate	7	5
Veicoli elettrici per trasporto pasti	0%	100%
Piatti della tradizione locale	1	6



come cambia il tessuto agricolo

- Calendario produzione = calendario scolastico
- Conversione di produzioni sostenibili: grani antichi, miglio
- Conversione in colture biologiche
- Estensione produzione per far fronte alle esigenze della mensa: parco della Piana
- Sovraproduzione -> cambio menu

*Il **90% della mia produzione** è destinata alla **mensa scolastica** e mi sono strutturato in questo senso programmando tutta la produzione al fine di avere prodotti da settembre a giugno. ...*

*La **percentuale di business è triplicata**, pur facendo riferimento a numeri bassi*



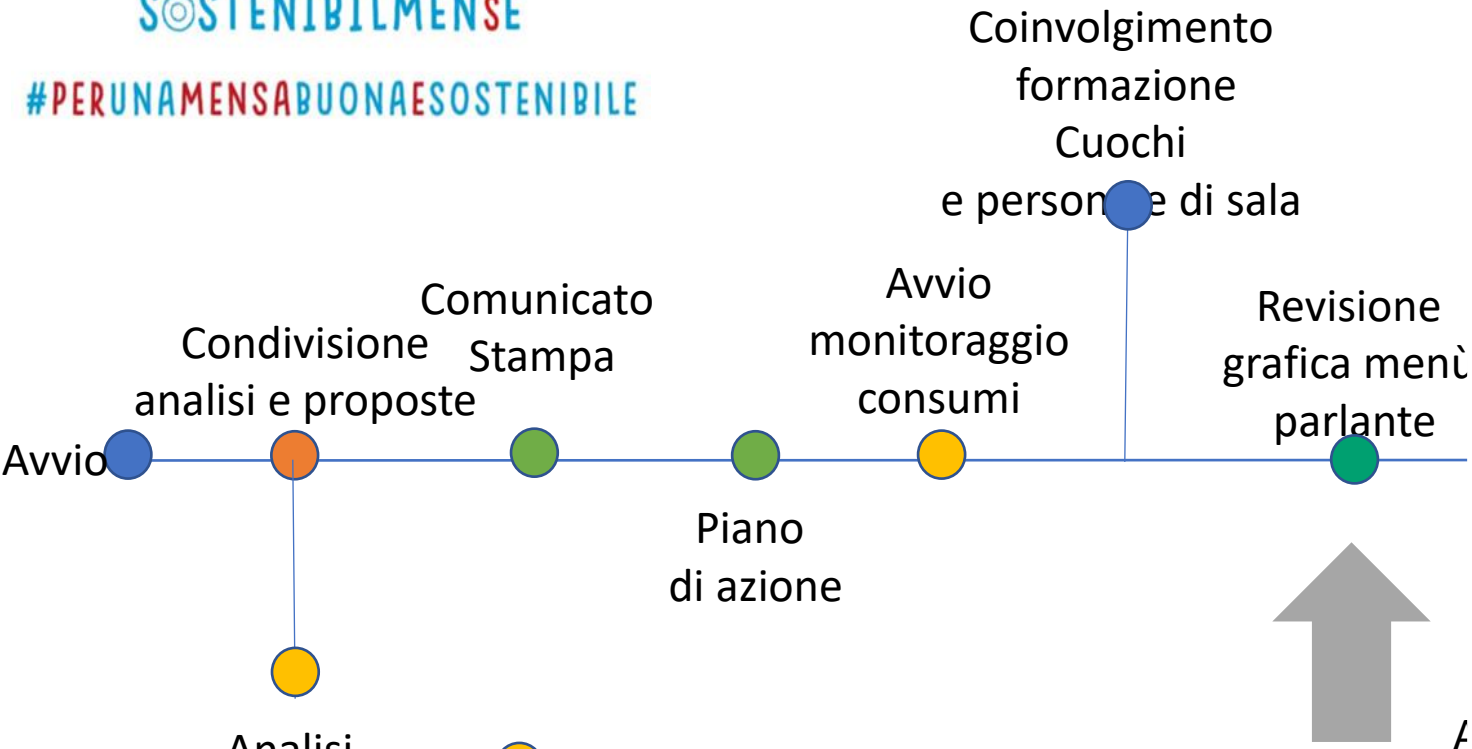
PERCORSO VERSO UNA MENSA SOSTENIBILE



Percorso di miglioramento partecipato

SOSTENIBILMENSE

#PERUNAMENSABUONAESOSTENIBILE



Analisi Menù/gradimento

- Attività di analisi
- Attività di comunicazione
- Attività di confronto e verifica
- Attività di formazione

- Attività di analisi
- Attività di comunicazione
- Attività di confronto e verifica
- Attività di formazione

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana	5° settimana
Lunedì	Passato di verdure con pasta <u>variazione estiva: pasta alle zucchine</u> Arista Piselli Frutta di stagione <u>Variazione estiva: gelato</u>	Pasta integrale al pomodoro, formaggio e origano Stracchino Fagiolini lessi o al pomodoro Frutta di stagione	Passato di verdure con orzo/pasta <u>variazione estiva: insalata fredda di riso</u> Tacchino arrosto Spinaci <u>variazione estiva: pomodori</u> Frutta di stagione	Minestra di verdure con pasta <u>variazione estiva: pasta alle zucchine</u> Roast-beef Purè Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Arista Patate lesse Frutta di stagione
Martedì	Pizza Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro Prosciutto cotto/crudo Finocchi <u>variazione estiva: zucchine in tegame</u> Frutta di stagione	Pasta ai broccoli <u>variazione estiva: farfalle olio e pomodorini</u> Omelette al forno Piselli <u>variazione estiva: zucchine in tegame</u> Frutta di stagione	Pasta all'olio o burro Polpette di merluzzo e patate Carote al prezzemolo Dolce	Pasta al burro <u>variazione estiva: insalata di pasta fredda</u> Stracchino Insalata mista invernale <u>variazione estiva: insalata e carote</u> Frutta di stagione
Mercoledì	Risotto alla milanese Pecorino toscano Dop Insalata Frutta di stagione	Pasta alla zucca gialla <u>variazione estiva: pasta alle zucchine</u> Omelette al forno Insalata Frutta di stagione	Riso al pomodoro <u>Variazione estiva: pasta al pesto</u> Mozzarella o stracchino Spinaci <u>variazione estiva: pomodori</u> Frutta di stagione	Pasta ai broccoli <u>variazione estiva: pasta alle melanzane</u> Pecorino Toscano DOP Piselli <u>variazione estiva: insalata e carote</u> Frutta di stagione	Pizza Finocchi/fagiolini all'olio Frutta di stagione
Giovedì	Gnocchi al parmigiano Roast-beef Verdure cotte <u>variazione estiva: pomodori</u> Frutta di stagione	Pasta all'olio o al burro Polpette Purè Frutta di stagione	Pasta all'olio <u>variazione estiva: pasta alle zucchine</u> Petto di pollo al limone Fagiolini all'olio <u>variazione estiva: insalata e carote</u> Frutta di stagione	Pasta al ragù Insalata di finocchi <u>variazione estiva: zucchine in tegame</u> Frutta di stagione	Pasta alla zucca gialla <u>variazione estiva: pasta alle melanzane</u> Tacchino arrosto Piselli <u>variazione estiva: carote all'olio</u> Frutta di stagione
Venerdì	Pasta e fagioli <u>variazione estiva: farro con verdure fresche</u> Platessa alla mugnaia Carote all'olio	Risotto alla crema di spinaci Bocconcini di merluzzo impanati al limone Patate e cipolle Gelato	Crema di legumi con pasta <u>variazione estiva: pasta al pomodoro</u> Filetto di platessa al forno Patate lesse Frutta di stagione	Risotto alle verdure di stagione Omelette Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Risotto alla milanese Merluzzo o Nasello al pomodoro Spinaci saltati Yogurt



LUNEDÌ

14 Febbraio

Pasta Integrale all'Aglione

Frittata

Lattuga

(1,2,5)

NIDO - pasta al pomodoro

piatto tradizionale

MARTEDÌ

15 Febbraio

Pizza

Verdure Crude

(1)

NIDO - verdure cotte

MERCOLEDÌ

16 Febbraio **TEST PASTO**

Crema di verdure con pasta

Fesa di tacchino al forno

Fagioli all'uccelletta

(1)

NIDO - purè di fagioli

piatto toscano

GIOVEDÌ

17 Febbraio

Risotto al parmigiano

Filetto di pesce al forno

Cavolo Cappuccio e Carote

Julienne

(4,2,3,1)

NIDO - cavolo cappuccio
stufato

VENERDÌ

18 Febbraio

Pasta e Fagioli

Finocchi al forno

(1,5)

NIDO - pasta al pomodoro

piatto unico

piatto toscano

21 Febbraio

Riso al pomodoro

Bocconcini di pollo impanati

Ciuffetti di cavolfiore lessi

(5,2,1)

22 Febbraio

Ravioli burro e salvia

Frittata di patate

Fagiolini lessi

(1,4,2,3)

NIDO - pasta pomodoro
e ricotta

23 Febbraio **TEST PASTO**

Pasta ragù di lenticchie

Caciotta toscana (primaria)

Lattuga

(1,5,4)

NIDO - verdure cotte

piatto sostenibile

24 Febbraio

Crema di porri e zucca

Polpette di verdure

Bastoncini di ortaggi

(1,2,4)

NIDO - verdure cotte

25 Febbraio

Pappa al pomodoro

Filetto di pesce al forno

Spinaci all'olio

(1,5,3,2)

NIDO - pasta al pomodoro

piatto toscano

piatto sostenibile

28 Febbraio

Crema di verdura di stagione

Arista di cinta senese al forno

Piselli e carote

(1,5)

piatto toscano

1 Marzo

Pasta al ragù di Chianina

Formaggio (secondaria)

Fagiolini lessi

(1,5,4)

NIDO - verdure cotte

piatto toscano

2 Marzo

Pasta al pesto invernale

Filetto di platessa al forno

Patate trifolate

(1,4,3,2)

NIDO / INFANZIA - no pinoli

piatto sostenibile

piatto toscano

3 Marzo

Risotto verdure di stagione

Petto di pollo al limone

Cavolfiore al pomodoro

(1)

4 Marzo

Crema di legumi con riso

Bietola all'olio

(5)

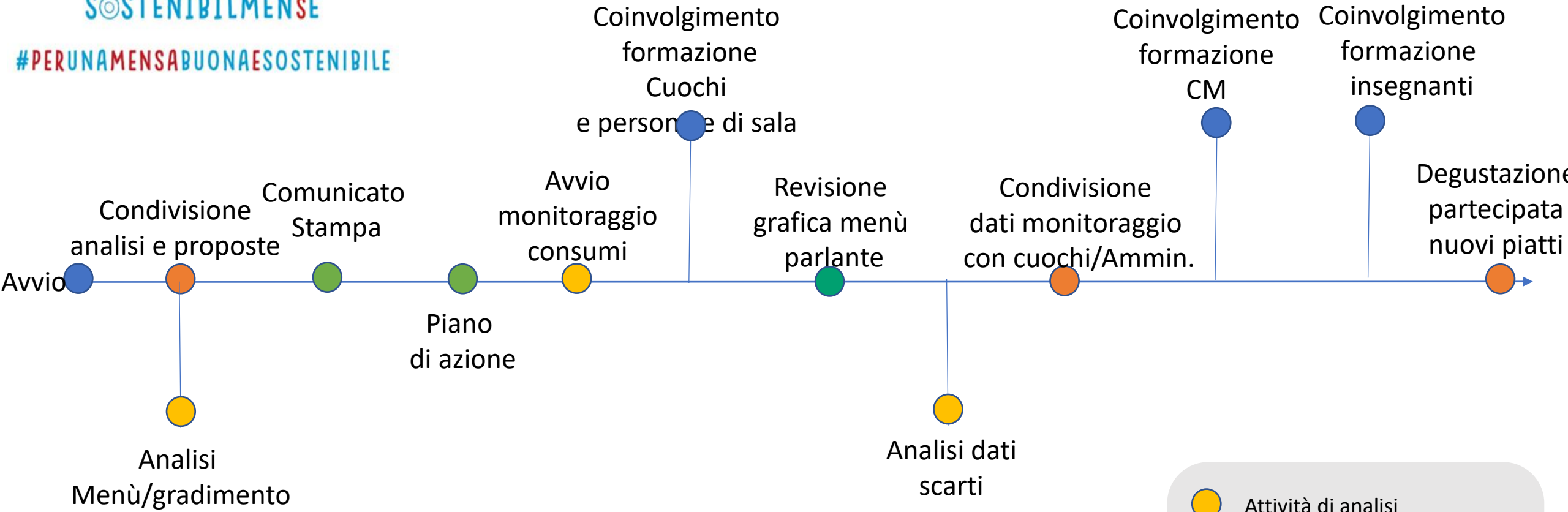
piatto unico



Percorso di miglioramento partecipato

SOSTENIBILMENSE

#PERUNAMENSABUONAESOSTENIBILE



- Attività di analisi
- Attività di comunicazione
- Attività di confronto e verifica
- Attività di formazione









by good food





CALL TO ACTION: LA GREEN FOOD WEEK



Call to action

QUASI 4/5 DELLA TERRA
VENGONO USATI PER
ALLEVARE ANIMALI
E COLTIVARE MANGIMI



SE TI SEMBRA UNO SPRECO
PROVA LA GREEN FOOD WEEK IN MENSA

per un'alimentazione sana,
gustosa e sostenibile





Call to action

**QUANTA ACQUA
CI VUOLE PER PRODURRE
1 KG DI PROTEINE?**



10.400 L

PROTEINE DEI
FAGIOLI



109.000 L

PROTEINE DELLA
CARNE DI MANZO

**RIDUCI IL TUO IMPATTO:
PROVA LA GREEN FOOD WEEK IN MENSA**

per un'alimentazione sana,
gustosa e sostenibile

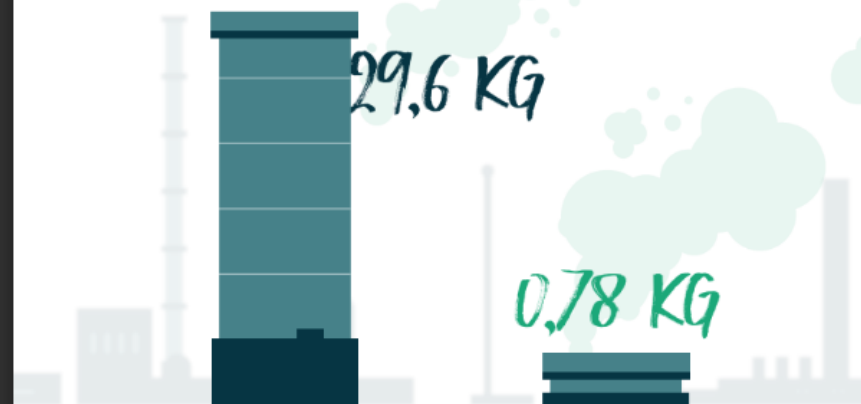


FOODINSIDER.IT
enjoy good food



Call to action

**QUANTA CO₂
CI VUOLE
PER PRODURRE 1 KG DI...**



CARNE DI MANZO
(europea)

LEGUMI (già cotti)

**RIDUCI IL TUO IMPATTO:
PROVA LA GREEN FOOD WEEK IN MENSA**

per un'alimentazione sana,
gustosa e sostenibile





Call to action

COSA SCEGLIERESTI?

**LITRI DI ACQUA
RISPARMIATA SE...**



12 LITRI

chiudi il rubinetto
mentre ti lavi i denti

VS.



2.192 LITRI

mangi un burger di soia
al posto di uno di carne

**COSA SCEGLI? PROVA
LA GREEN FOOD WEEK IN MENSA**

per un'alimentazione sana,
gustosa e sostenibile



FOODINSIDER.IT

enjoy good food



Call to action



LA GREEN FOOD WEEK

**PROVA A
FARE ~~QUALCOSA~~ PER
AIUTARE IL PIANETA!**

SCOPRI LE NOVITÀ
NELLA TUA MENSA

per un'alimentazione
sana, gustosa e sostenibile
nella tua mensa





La settimana delle mense green



- Tutte le mense d'Italia si uniscono per ridurre l'impatto del cibo sul Pianeta
- Dal 5 al 9 febbraio
- 8 febbraio, giornata clou

Rai Radio 2

m'illumino di meno

GIORNATA NAZIONALE
DEL RISPARMIO ENERGETICO
E DEGLI STILI DI VITA SOSTENIBILI

di Radio 2 "Caterpillar"

A portrait of a woman with long, wavy brown hair, wearing a black top, looking slightly to the right.

Green food week



LA NOSTRA MENSA OGGI
PROPONE CIBO BUONO
PER NOI E PER IL PIANETA

ECCO IL **MENÙ ECOLOGICO**
SERVITO A PIÙ DI 100.000
BAMBINE E BAMBINI GRAZIE A
QUESTA INIZIATIVA VIRTUOSA

menu

Primo piatto
Pici al pomodoro

Secondo piatto
**Polpette di lenticchie rosse
decorticate**

Contorno
Spinaci

Dessert
Torta "camilla"

Scopri di più



#GREENFOODWEEK23

FOODINSIDER.IT



DAL 5 AL 9 FEBBRAIO 2024

Aspettando **millumino
di meno**
mimo-2

LA NOSTRA MENSA OGGI
PROPONE CIBO BUONO
PER NOI E PER IL PIANETA

ECCO IL **MENÙ ECOLOGICO**
SERVITO A PIÙ DI 100.000
BAMBINE E BAMBINI GRAZIE A
QUESTA INIZIATIVA VIRTUOSA

menu

Scopri di più



FOODINSIDER.IT



Perché la green food week

- Perché è necessario avviare iniziative dal basso a favore della tutela del clima.
- Bisogna essere in tanti per incidere concretamente nella riduzione della carbon footprint in maniera significativa
- Un menù più sostenibile accompagnato da strumenti di conoscenza può diventare un'abitudine alimentare positiva per la salute e l'ambiente.



GREEN FOOD WEEK

LA NOSTRA MENSA OGGI
PROPONE CIBO BUONO
PER NOI E PER IL PIANETA

UN **MENÙ ECOLOGICO**
SERVITO A PIÙ DI 100.000
PERSONE GRAZIE A QUESTA
INIZIATIVA VIRTUOSA

OGGI SCEGLI TRA QUESTI PIATTI A
BASSO IMPATTO AMBIENTALE





Materiale di supporto

- Ricettario
- Layout menù
- Documentazione di supporto (es. bozza comunicato stampa, poster informativo)
- Kit informativo per insegnanti (scuole)
- Supporto didattico per insegnanti (scuole)



OGNUNO AL SUO POSTO

Materiale per ogni bambino:

- un piatto di carta (a testa o a coppie)
- un foglio formato A3 diviso in 9 riquadri
- 9 tipi di legumi diversi, per esempio: fagioli di diverse varietà, ceci, lenticchie, fave, cicerchie, lupini, soia, arachidi... Per ciascun bambino bastano due o tre semi per tipo.

Attività:

Ogni partecipante riceve un piatto al cui interno ci sono i semi, tutti mescolati. Usando le dita (pollice e indice), il bambino deve prelevare un seme alla volta e appoggiarlo al centro di un riquadro, avendo cura di mettere i semi uguali nello stesso riquadro e i semi diversi in riquadri differenti. Si continua così fino alla sistemazione/divisione di tutti i semi, allenando in questo modo la motricità fine e la capacità di osservazione. Alla fine, si dice a voce alta il nome di ogni seme.





GREEN FOOD WEEK 2023

RICETTARIO PER UNA MENSA SOSTENIBILE



Indice

GNOCCHI DI MIGLIO ALLA ROMANA MenoPerPiù	5
RISO BALDO BIO AL PESTO DI CAVOLO ROSSO E NOCCIOLE Sesto Fiorentino	6
PASTA INTEGRALE ALLA CREMA DI CIME DI RAPA Sesto Fiorentino	7
ORZOTTO CON VERDURE E LEGUMI Parma.....	8
RAGÙ DI LENTICCHIE Trento.....	9
FOCACCIA INTEGRALE CON BURGER DI LEGUMI E SOIANESE Cremona.....	10
SFORMATO DI CECI E ZUCCA Bergamo	11
PEPITE DI CECI E SPINACI AL FINOCCHIETTO Bergamo.....	12
CROCCHETTE DI LENTICCHIE ROSSE Bergamo.....	13
HAMBURGER VEGETARIANO Trento.....	14
POLPETTE DI LEGUMI AL SUGO Trento.....	15
CROCCHETTE DI LENTICCHIE E VERDURE Parma.....	16
POLPETTONE DI ORZO, ZUCCA E LENTICCHIE Sesto Fiorentino	17
MEDAGLIONE DI BROCCOLI, CECI E MIGLIO Sesto Fiorentino	18
POLPETTONE DI LENTICCHIE Pesaro	19
MAIONESE VEGETALE Pesaro	20
HUMMUS DI CECI MenoPerPiù	21
TORTA DEL PASTORE MenoPerPiù	22
BURGER ALLA TARTARA MenoPerPiù	23



Cosa possono fare le scuole

- Preparare ai valori della Sostenibilità (kit informativo)
- Inviare informativa alle famiglie invitandole a fare un pasto green nella giornata clou (ricettario alle famiglie)
- Fare laboratori in classe/scuola (kit didattico)
- Dichiarare la propria partecipazione alla Green Food Week (bozza comunicato stampa)
- Proporre altre iniziative coerenti con l'obiettivo



COMUNE DI NOVI LIGURE

COMUNE DI BASALUZZO

GREEN FOOD WEEK

IL CIBO AMICO DEL PIANETA



LUNEDÌ 07/03	MARTEDÌ 08/03	MERCOLEDÌ 09/03	GIOVEDÌ 10/03	VENERDÌ 11/03
Pasta all'olio e.v.o. e grana	Pasta al pomodoro	Risotto alla parmigiana	<u>MENU' SCOLASTICO NAZIONALE</u>	Pasta e fagioli
Bocconcini di pollo panati*	Crescenza	Farifrittata	Pasta al ragù di verdure	Polpettone di verdure*
Fagiolini all'olio e.v.o.*	Zucchine trifolate	Finocchi	Polpette all'ortolana*	Insalata
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Carote julienne	Frutta fresca di stagione
			Frutta fresca di stagione	

CRESCENZA DELLA CENTRALE DEL LATTE DI ALESSANDRIA – PRODOTTO A KM ZERO

FARIFRITTATA PRODOTTA CON CECI DI MERELLA – PRODOTTO DE. CO. (DENOMINAZIONE COMUNALE) A KM ZERO

MENU' SCOLASTICO NAZIONALE: IN TUTTE LE SCUOLE D'ITALIA ADERENTI ALLA GREEN FOOD WEEK VIENE SOMMINISTRATO LO STESSO MENU'

Il menù offerto a Roma durante
la GREEN FOOD WEEK

