



Sostenibil – Mense cibo sostenibile in mensa



Un progetto di



FOODINSIDER.IT
enjoy good food

In collaborazione con



Con il contributo di



FORMAZIONE INSEGNANTI
mercoledì, 3 dicembre 2025



Mi presento





Mi presento





EDUCAZIONE



PEDIATRIA



DIRITTI CIVILI



AGRO-ECOLOGIA



MENSE



BIOLOGIA



NORMATIVA



ANTROPOLOGIA



INNOVAZIONE



NUTRIZIONE



GASTRONOMIA



COMUNICAZIONE

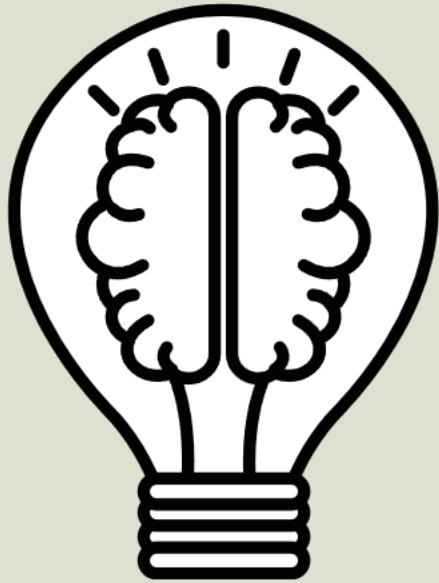
18 membri,
12 volontari
10 membri
comitato scientifico

INDAGINE
60 menù
1600 sondaggi
500.000 pasti /anno
1/3 menù scolastici



Cosa facciamo

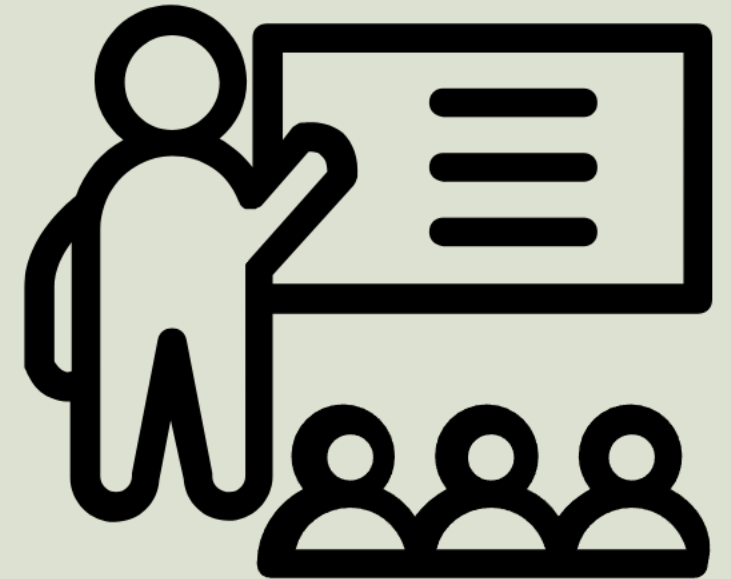
Progetti



Indagine



Formazione





La classifica come sintesi



10° RATING

menù scolastici italiani
anno 2024/2025

FOODINSIDER.IT
enjoy good food

23 ottobre 2025 ore 13 p.m.
Sala stampa Camera dei Deputati
Roma

1	Parma	246	21	Savona	161	41	Novara	124
2	Cremona	241	22	Rimini	159	42	Verbania	122
3	Fano	234	23	Modena	158	43	Bari	121
4	Ancona	224	24	Milano	155	44	Padova	119
5	Udine (A)	219	25	Rieti	151	45	Cagliari	114
5	Jesi	219	26	Varese	150	45	Trieste	114
7	Bolzano	202	27	Frosinone	142	47	Viterbo	107
8	Trento	200	27	Firenze	142	48	Alessandria	104
9	Lecce	191	29	Treviso	141	48	Napoli	104
10	Udine (B Plus)	190	30	Pisa	136	50	Ascoli Piceno	101
11	Bergamo	187	30	Spoletto	136	51	Siracusa	98
11	Sesto Fiorentino	187	32	L'Aquila	133	51	Arezzo	98
13	Roma	185	32	Pordenone	133	53	Prato	96
14	Perugia	184	34	Lucca	132	54	Pescara	89
14	Monza	184	34	Asti	132	54	Palermo	89
16	Macerata	182	34	Genova	132	56	Latina	86
16	Mantova	182	34	Piacenza	132	57	Verona	85
18	Bologna	176	38	Venezia	128	58	Potenza	80
19	Torino	173	39	Terni	126	59	Civitanova	74
20	Brindisi	162	40	Brescia	125	60	Grosseto	71
							Reggio Calabria	n.c.



**Dove finisce il pregiudizio
e inizia la verità**



Novel food ... a chi piacciono?



Spiedini di insetti



Farina di grillo



Novel food (ante 1530)... a chi piacciono?



Colture predominanti in Europa



“

i bambini non mangiano le verdure

”





i bambini mangiano quello che mangiano a casa





Ricostruire **la relazione** con il cibo



L'educazione al gusto è un
PILASTRO
della mensa scolastica



Tutto ciò che è nuovo i bambini lo rifiutano a priori





*abbiamo introdotto **tre piatti nuovi**:
le **polpette di miglio**, buonissime, un piatto che è
stato veramente apprezzato e mangiato da tutti.
Per questo piatto era stata presentata sia la ricetta
che il video;*

*il secondo piatto era un **puré di cavolo bianco** di
cui era stata data solo la ricetta;*

*per il terzo piatto non avevamo mandato niente.
**Il piatto con più criticità è quello che non ha
avuto tutta l'informazione di contorno.***

*... il problema era la comunicazione e grazie a questo progetto abbiamo
riconosciuto il problema e sappiamo adesso come affrontarlo*



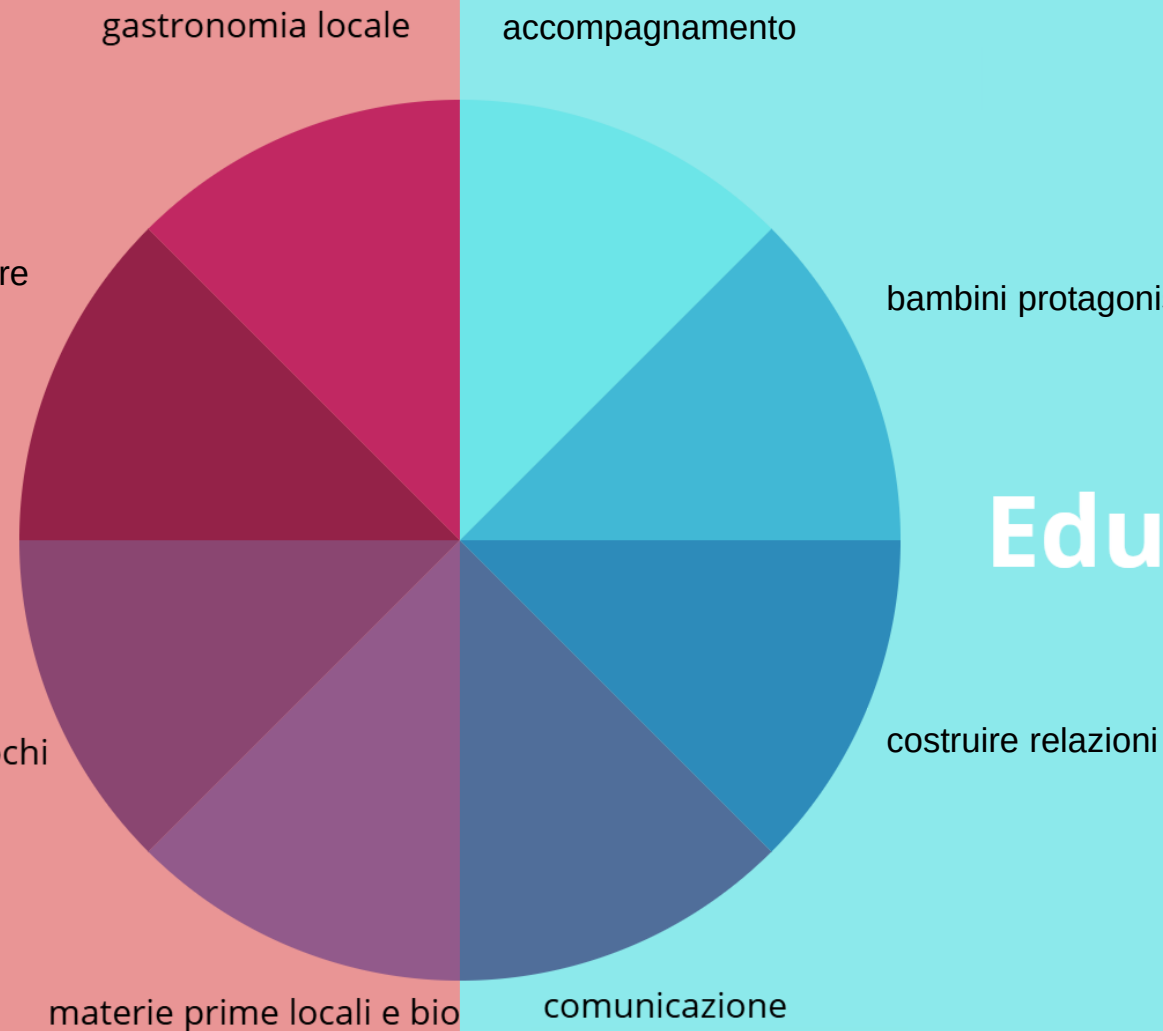
La **comunicazione** è un
INGREDIENTE
della mensa scolastica



Pilastri e ingredienti della mensa

Qualità

Educazione

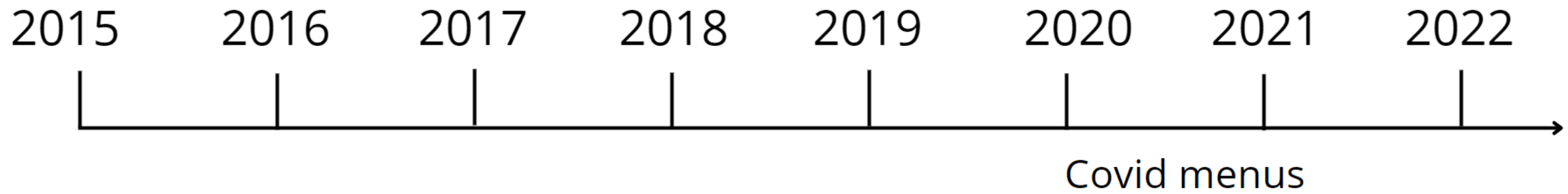




Evoluzione della mensa scolastica verso salute e sostenibilità

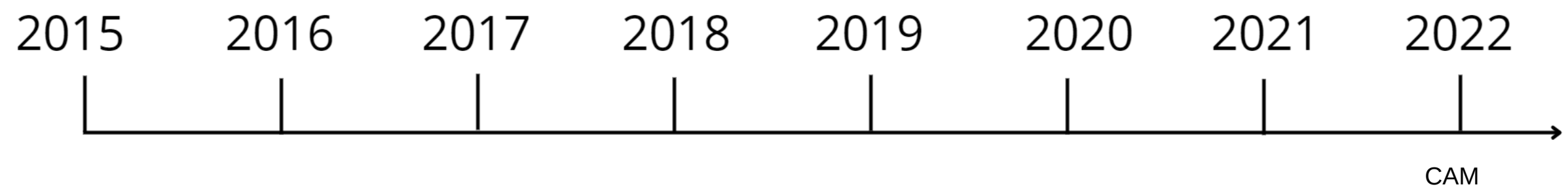


L'evoluzione dei menù: Covid





L'evoluzione dei menù: la legge dei CAM

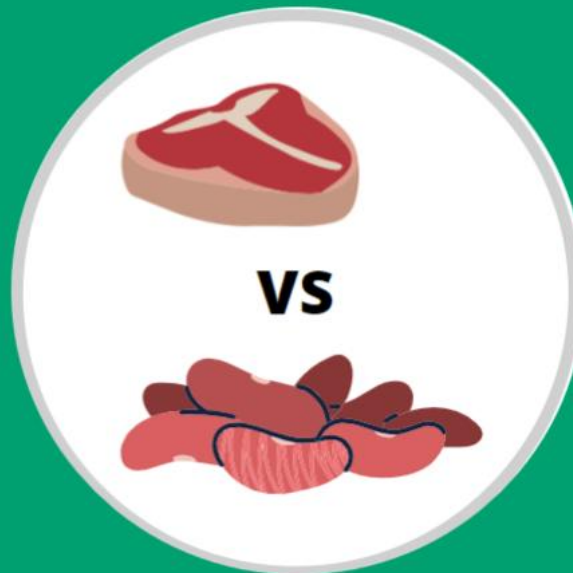




BIOLOGICO



VARIETA'



EQUILIBRIO



QUALITA'



CIBO LOCALE



COMUNICAZIONE



NO PLASTICA



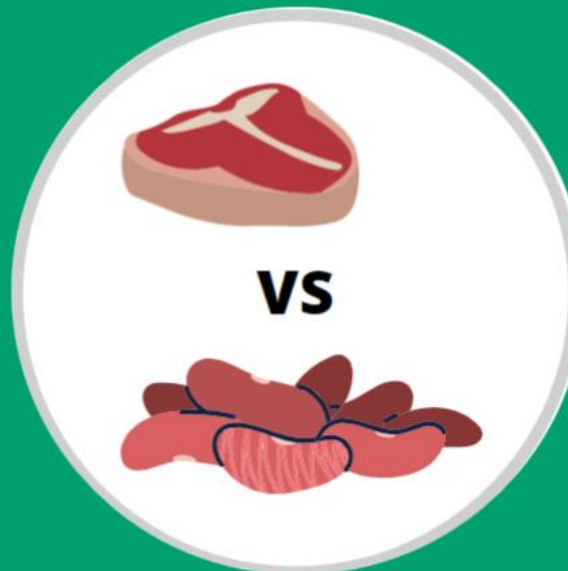
MONITORAGGIO



BIOLOGICO



VARIETA'



EQUILIBRIO



QUALITA'



CIBO LOCALE



COMUNICAZIONE



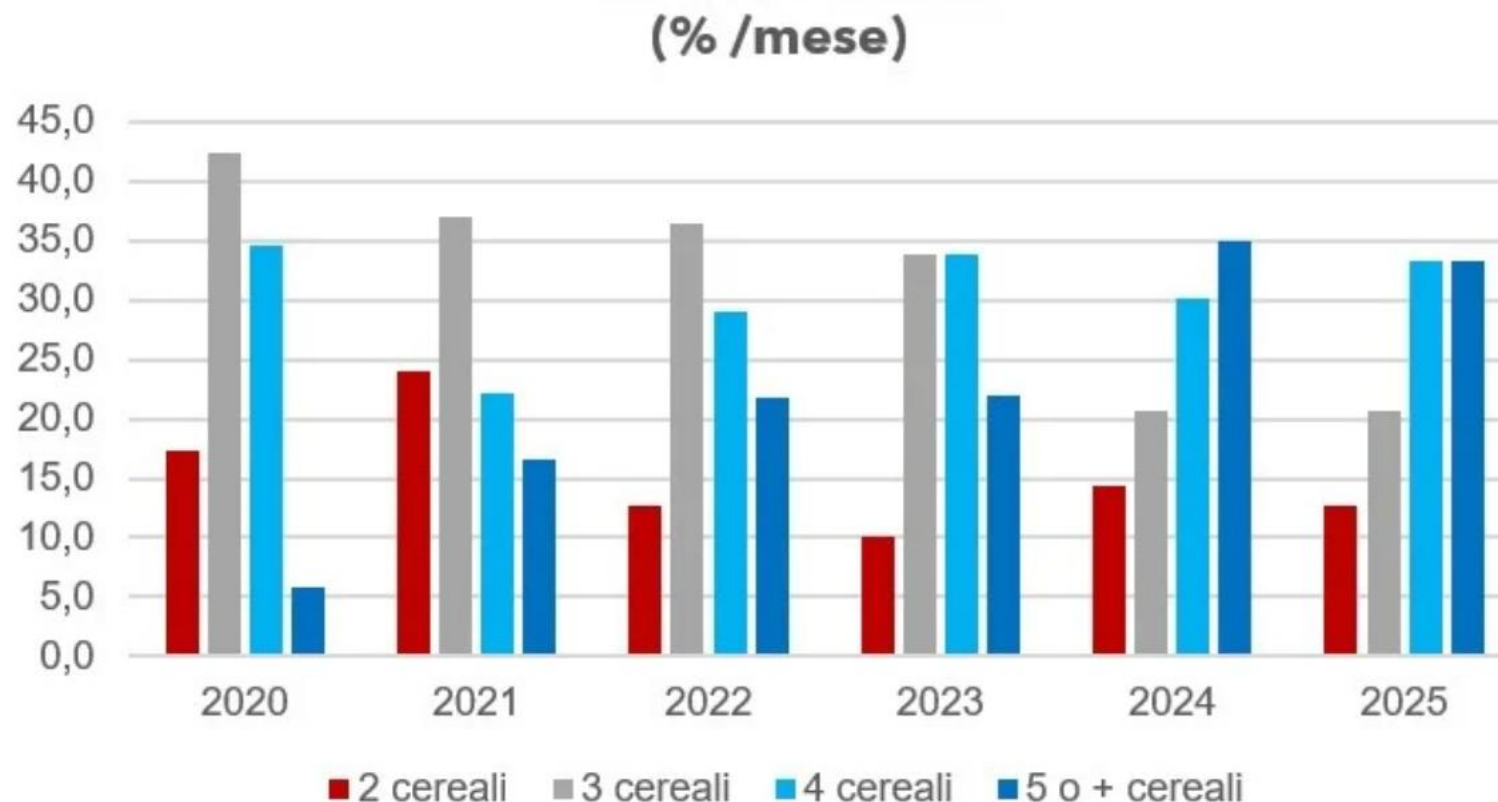
NO PLASTICA



MONITORAGGIO

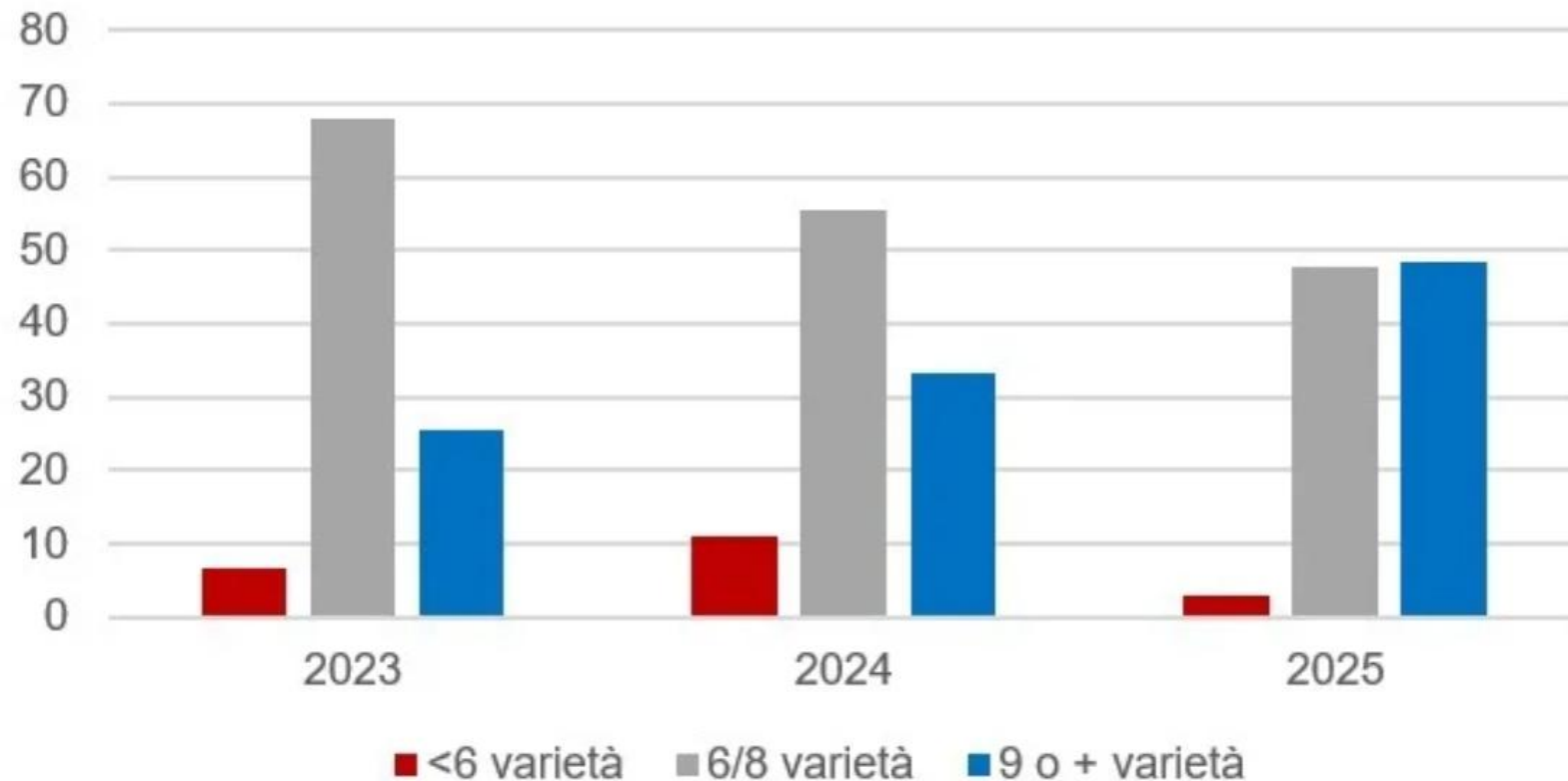


Come cambia la **varietà** dei cereali





Come cambia la **varietà** delle verdure



Un esempio di varietà di verdure

LECCE

★ Barbabietola e cavolfiore

★ zucchine trifolate con granella di nocciole

★ carote julienne

★ finocchi gratinati

★ carote gratinate con mandorle

★ cavolfiore e carote con parmigiano a scaglie

★ cicoria all'olio

★ bietola all'olio

★ insalata mista con noci

★ spinaci al limone

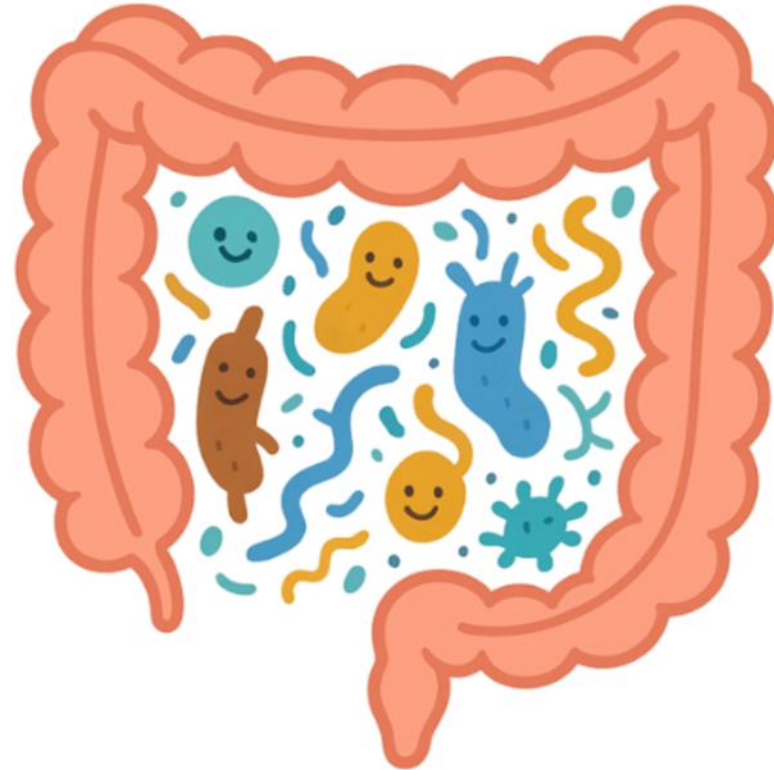
★ rucola con scaglie di parmigiano





Perché è importante la varietà: nuovi studi

varietà



Il microbiota intestinale è formato da miliardi di microrganismi diversi: batteri, lieviti e altri microbi.

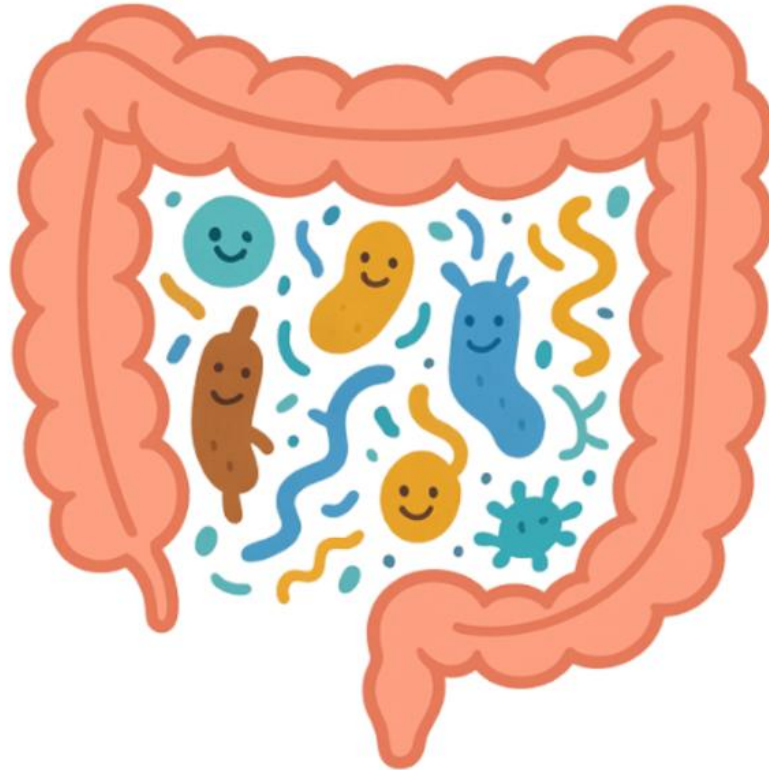
Ognuno di questi vive grazie a **tipi diversi di nutrienti e fibre** presenti negli alimenti.

Più vari sono i cibi che mangiamo, più diversificati sono i nutrienti che arrivano al microbiota



Perché è importante la varietà: nuovi studi

varietà



Quando la dieta è varia, **molte specie microbiche trovano ciò di cui hanno bisogno per crescere e vivere nell'intestino.**

Il risultato è un microbiota **più ricco, più equilibrato e più resiliente**, capace di svolgere meglio funzioni importanti come:

- rafforzare il sistema immunitario
- produrre vitamine
- proteggere l'intestino
- regolare metabolismo e infiammazione



Varietà degli ortaggi nei menù

varietà



GIORNO	PRIMA SETTIMANA
LUNEDÌ	Crema di patate e piselli con riso Frittata alla zucca Cavolo cappuccio
MARTEDÌ	Pasta alla boscaiola Petto di pollo alla curcuma Finocchi graten
MERCOLEDÌ	Pasta al fiore con pinoli e zafferano Hamburger broccoli e cannellini Bastoncini di carote
GIOVEDÌ	Risotto carote e crescenza Platessa saporita Fagiolini
VENERDÌ	Insalata mista Pizza margherita

- Pasta all'olio
 - Pesce* al forno
 - Finocchi
- Pasta agli aromi
 - Pesce* al forno
 - Ratatouille di verdure
- Pasta al pomodoro
 - Pesce* gratinato al forno
 - Finocchi*
- Risotto
 - Pesce alla milanese al forno
 - Spinaci* all'olio
- Lasagne alla bolognese
 - Carote



EQUILIBRIO: Mantova

 4 Carni bianche

 2 Carni rosse

 5 legumi

 4 pesce

 3 formaggio

 2 uova

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
SETTIMANA 1	Pranzo				
	Pasta all'olio Coscia di pollo al forno Spinaci all'olio * Finocchi crudi Frutta fresca invernale	PU: Riso alla pilota (con salsiccia) (B) Carote prezzemolate Insalata verde Frutta fresca invernale	Pasta alla zucca (B) Sformatino invernale con mozzarella Fagiolini al prezzemolo * Cappuccio crudo Frutta fresca invernale	Crema di verdure miste e legumi con farro * Filetto di platessa in crosta di mais * Cavolfiore gratinato Carote crude Frutta fresca invernale	PU: Pasta al ragù di lenticchie (R) Finocchi alla parmigiana Insalata mista (insalata, carote) Frutta fresca invernale
	Pranzo				
	Gnocchi di patate al pomodoro * Frittata con porri Erbette gratinate * Radicchio Frutta fresca invernale	PU: Pasta con fagioli borlotti (R) Spinaci all'olio * Carote crude Frutta fresca invernale	Pasta al ragù di zucchine, carote e cipolla (B) Scaloppina di pollo al limone Broccoli all'olio Finocchi crudi Frutta fresca invernale	PU: Pizza margherita * Carote prezzemolate Insalata verde Frutta fresca invernale Torta margherita	Crema di fagioli cannellini con pastina (B) Cotoletta di platessa * Fagiolini all'olio * Cappuccio crudo Frutta fresca invernale
	Pranzo				
SETTIMANA 3	Pasta al pomodoro e aromi Spezzatino di pollo con verdure (B) Fagiolini al prezzemolo * Finocchi crudi Frutta fresca invernale	PU: Lasagne con ricotta e spinaci * Broccoli all'olio Insalata mista (insalata, carote) Frutta fresca invernale	Riso ai porri (B) Fish burger di merluzzo * Cavolfiore gratinato Cappuccio crudo Frutta fresca invernale	Crema di ceci e zucca con riso (B) Arrosti di suino al latte Spinaci alla parmigiana * Carote crude Frutta fresca invernale	PU: Pasta ai piselli (R) * Finocchi all'olio Insalata verde Frutta fresca invernale
	Pranzo				
	Riso alla parmigiana Crocchette/tortino di carote, cavolfiori e patate Erbette gratinate * Radicchio Frutta fresca invernale	Gnocchi di patate al pomodoro * Filetto di platessa gratinato * Broccoli all'olio Carote crude Frutta fresca invernale	PU: Pasta con ceci (B) Spinaci all'olio * Finocchi crudi Frutta fresca invernale	Pasta al pomodoro e aromi Cotoletta di pollo Carote prezzemolate Insalata mista (insalata, carote) Frutta fresca invernale	Crema di verdure miste e legumi con riso * Frittata al forno Fagiolini all'olio * Cappuccio crudo Frutta fresca invernale
	Pranzo				
SETTIMANA 4					



NON EQUILIBRIO



4 Carni bianche



8 Carni rosse



0 legumi (solo 1° piatti)



4 pesce



3 formaggio



3 uova

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
• Pasta pomodoro e piselli interi • Stracchino • Bieta all'olio • Pane Frutta	• Risotto alla zucca gialla • Polpettone di vitellone • Insalata mista (lattuga, finocchi, carote alla julienne) • Pane • Frutta	• Pasta in bianco con olio extra vergine di oliva • Polpettone di pesce • Carote e patate lesse schiacciate • Pane • Frutta	• Ravioli spinaci e ricotta al pomodoro • Prosciutto cotto • Verdure miste gratinate • Pane • Dolce secco	• Pasta al pomodoro • Frittata • Insalata verde • Pane • Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
• Pasta in bianco con olio extra vergine di oliva • Bastoncini di pesce • Lattuga e radicchio • Pane • Frutta	• Pasta al pomodoro • Prosciutto cotto • Spinaci all'olio • Pane • Yogurt	• Minestra vegetale con passato di cannellini e ceci • Petto di tacchino panato al forno • Patate lesse • Pane • Dolce secco	• Tortellini al pomodoro • Caciotta Insalata mista (lattuga, finocchi, carote alla julienne) • Pane • Frutta	• Risotto al parmigiano • Petto di pollo al rosmarino • Cavolfiore gratinato • Pane • Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
• Ravioli spinaci e ricotta al pomodoro • Prosciutto cotto • Insalata mista (lattuga, finocchi, carote alla julienne) • Pane • Frutta	• Risotto al parmigiano • Frittata con patate • Bieta all'olio • Pane • Frutta	• Pasta al pomodoro • Cosce di pollo al forno • Carote lesse schiacciate • Pane • Frutta	• Minestra con crema di ceci e verdure • Hamburger di vitellone • Puroa di patate • Pane • Dolce secco	• Pasta in bianco con olio extravergine di oliva • Tonno • Insalata di lattuga e carote alla julienne • Pane • Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
• Pasta all'olio • Frittata con verdure • Insalata • Pane • Yogurt	• Risotto al pomodoro e lenticchie • Polpettone di vitellone alla pizzaiola • Spinaci all'olio • Pane • Frutta	• Lasagna al ragù • Caciotta • Insalata di lattuga e carote alla julienne • Pane • Frutta	• Minestrina in brodo vegetale • Bastoncini di pesce • Patate al forno • Pane • Frutta	• Risotto al parmigiano • Bacconcini di tacchino al tegame • Finocchi e carote al vapore • Pane • Frutta
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
• Pasta in bianco con olio extra vergine di oliva • Tonno • Insalata • Pane • Frutta	• Tortellini al pomodoro • Petto di pollo panato al forno • Spinaci all'olio • Pane • Frutta	• Pasta in bianco con olio extra vergine di oliva • Frittata • Patate al forno • Pane • Frutta	• Risotto al pomodoro • Pizzaiola di maiale • Cavolfiore gratinato • Pane • Frutta	• Pasta al pomodoro e fagioli • Robiola • Insalata mista (lattuga, finocchi, carote alla julienne) • Pane • Frutta

QUALITA' secondo classificazione NOVA - OMS

La classificazione **NOVA** ci aiuta a capire non solo *quanto* un alimento è trasformato, ma soprattutto *come* questa trasformazione incide sulla nostra salute.

I **cibi processati** (NOVA 3) e soprattutto gli **ultra-processati** (NOVA 4) contengono spesso ingredienti raffinati, additivi, zuccheri e grassi industriali che alterano la struttura originaria del cibo e ne aumentano la "iper-appetibilità", spingendoci a mangiarne di più.



qualità



QUALITA': Classificazione IARC

Le **carni lavorate** (come salumi, insaccati, wurstel, bacon, prosciutto, carne in scatola) sono state inserite nel **Gruppo 1**, cioè *cancerogene per l'uomo*.

-> il rischio è uguale a quello del fumo di sigaretta, ed esistono **prove sufficienti** che il loro consumo possa causare cancro, soprattutto al colon-retto.



Gruppo 1
Carni lavorate (salumi, insaccati, wurstel, bacon, prosciutto, carne in scatola)



Gruppo 2
Carni rosse (bovine, suine, ovine, caprine, equine)

qualità



Quando un alimento è 'buonissimo'



- ha un alto profilo nutrizionale
 - garantisce trasparenza e sicurezza
 - rispetta l'ambiente
 - ha un sapore autentico
- ➔ proviene da una filiera che ha un valore etico-sociale



Modelli di mensa con obiettivi diversi

LUNEDÌ



Pasta al pomodoro

MARTEDÌ



Pasta e lenticchie

MERCOLEDÌ



Pasta con verdure di stagione

GIOVEDÌ



Riso al forno

VENERDÌ



Pasta al pomodoro



hamburger



Arista alle erbe



Frittata con prosciutto



mozzarella



Bastoncini di pesce



Carote all'olio



Spinaci al vapore



Fagiolini all'olio



Insalata mista



Puré di patate



Le immagini sono solo rappresentative delle tipologie di ingredienti di un menu scolastico 'base'

LUNEDÌ



Frutta a metà mattina

MARTEDÌ



Frutta a metà mattina

MERCOLEDÌ



Frutta a metà mattina

GIOVEDÌ



Frutta a metà mattina

VENERDÌ



Frutta a metà mattina

Passato di verdura con
Cereali antichiPasta integrale alla
parmigianaVellutata invernale
con crostini

Riso con piselli



Pasta al ragù



Robiola PAT



carciofa



Pollo arrosto

Filetto di sogliola
gratinato

Polpette di cannellini



Carote julienne

Insalata
con radicchio Finocchi
gratinatiVerdure miste
in insalata

Carote cotte all'olio EVO



Spinaci alla parmigiana

Le immagini sono solo rappresentative delle tipologie di ingredienti di un menu scolastico virtuoso

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDÌ	GIOVEDI'	VENERDI'
locale	locale	locale	locale	
			locale	locale locale
	locale	locale	locale locale	locale
locale				
Mele del Mugello	Occhi di bue all'albicocca	Banana bio equosolidale	Arance della solidariet� ATT Associazione Tumori Toscana	Pere del Mugello



Quale obiettivo

Sfamare?



Nutrire?





Cosa condiziona il consumo



Cremona





Fattori chiave per il consumo

Approccio educativo degli insegnanti

Cucina interna/di quartiere

Tempo rilassato

Frutta a merenda
(alleanza scuola-famiglia)

COERENZA approccio
educativo degli insegnanti

Competenza cuoco/ricette

Spazi non assordanti

COERENZA approccio
educativo: scuola -genitori

Qualità materie prime

Stoviglie lavabili



**Il miglior consumo dei
bambini... un gioco di
squadra nel costruire
relazioni e fiducia**



Grazie

Claudia Paltrinieri e Paola Trionfi
info@foodinsider.it

