

Posate e matite

Il magazine scolastico
di Risto3

risto3.it

 RISTO3



Benvenuti a tavola: un anno di mensa e divertimento

Un nuovo anno scolastico è iniziato ed i protagonisti sono ancora una volta gli studenti: chi frequenta per la prima volta, chi, più grande, per l'ultima volta per poi passare alle scuole superiori, tutti comunque fruitori delle mense scolastiche presenti sul nostro territorio.

Questo libricino vi darà qualche notizia utile sul servizio mensa e vi farà anche giocare. Abbiamo elaborato un menù, tenendo conto delle segnalazioni delle cuoche e dei componenti delle diverse Commissioni Mensa (presenti presso ogni Istituto Comprensivo e di cui fanno parte genitori ed insegnanti), che speriamo vi sia gradito.

Vi ricordiamo che per qualsiasi segnalazione e problematica potete sempre fare riferimento, oltre alla Commissione Mensa, anche al Servizio Istruzione della Comunità Valsugana e Tesino (tel. 0461/755505 o 755506-mail: istruzione@comunitavalsuganaetesino.it).

Cogliamo l'occasione per augurarvi un "gustoso" anno scolastico.

Buona lettura!

Notizie in breve

Con l'App MeetsFood, la mensa a portata di click!

Effettua la ricarica anticipata dei buoni pasto in modo semplice e veloce, scegliendo tra diverse modalità di pagamento come carta di credito o PagoPA. Basta accedere con SPID/CIE per monitorare lo storico dei pagamenti, le giornate di presenza e le comunicazioni relative alla mensa.

Ricorda che il pagamento deve essere effettuato in anticipo per garantire il servizio mensa, così i tuoi bambini potranno sempre contare su pasti sani e gustosi.



Trote Astro

Un tesoro delle nostre acque nei piatti delle mense scolastiche

Quando si parla di pesce fresco e di qualità, la trota è una delle scelte migliori che si possano fare, soprattutto quando **proviene dalle acque limpide e incontaminate del Trentino**. Nelle mense scolastiche gestite da Risto3, dove la salute e il benessere dei bambini sono priorità assolute, la Trota Astro è tra le protagoniste indiscusse del menu.

Oltre a essere deliziosa, è un concentrato di nutrienti essenziali per la crescita dei bambini. Ricca di proteine di alta qualità, è una **fonte preziosa di acidi grassi omega-3, noti per i loro benefici sul cuore e sul cervello**. Questi grassi “buoni” aiutano a ridurre l’infiammazione, migliorano la funzione cerebrale e supportano il sistema immunitario.

La trota contiene una buona quantità di vitamine del gruppo B, in particolare la B12, fondamentale per la produzione di energia e per la salute del sistema nervoso. È anche una fonte importante di vitamina D, che aiuta a mantenere ossa e denti sani, oltre a favorire l’assorbimento del calcio. La presenza di minerali come il fosforo, il potassio e il selenio completa il profilo nutritivo della trota, rendendola un alimento completo e nutriente.

Provenienza locale: una scelta consapevole e sostenibile

La **Trota Astro** viene allevata nelle **acque purissime del Trentino**, seguendo pratiche rispettose dell’ambiente e del benessere animale. La Comunità di Valle e Risto3 scelgono le materie prime del territorio sia per garantire un’alta qualità dei pasti, sia per sostenere l’economia locale e ridurre l’impatto ambientale legato al trasporto. La filiera corta, infatti, permette di limitare le emissioni di CO2, promuovendo una cultura del cibo che rispetta la natura e favorisce la sostenibilità. Questo approccio si inserisce nell’impegno di Risto3 e della Comunità di Valle per educare i bambini a un’alimentazione consapevole.

Un alimento amato dai bambini

Grazie al sapore delicato e alla sua versatilità in cucina, la trota viene proposta in diverse preparazioni, tutte studiate per esaltarne le caratteristiche e per piacere ai bambini. Dai filetti al forno con un filo d’olio e una spolverata di erbe aromatiche, alle polpette di trota, croccanti fuori e morbide dentro, fino alle trote gratinate: nelle mense scolastiche gestite da Risto3, il pesce è abbinato a contorni di verdure fresche e a fonti di carboidrati, come patate o cereali, per garantire un pasto completo e nutriente.



Su menuscuole.it trovi il calendario aggiornato in tempo reale.
Inquadra il QRCode, vai subito a menuscuole.it



RISTO3

Come nasce il menu

Il gusto e la scienza oltre i confini

La definizione del menu scolastico rappresenta il perfetto equilibrio tra scienza e gusto con particolare attenzione alle esigenze nutrizionali di bambini e ragazzi.

Ma quali sono i criteri per la definizione del menu?

Dietiste e nutrizioniste di Risto3 elaborano la proposta nel pieno rispetto di quanto stabilito nelle linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (Ministero della Salute), nelle linee guida nazionali (CREA e LARN) e provinciali per una sana alimentazione, senza dimenticare la coerenza con quanto previsto nel Capitolato d'Appalto definito dalla Comunità di Valle.

Differenziare per alimentarsi in maniera più corretta

Non solo quantità e proporzioni ma soprattutto integrazione, uguaglianza e sostenibilità; è questo l'obiettivo a cui la mensa scolastica è chiamata a rispondere.

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica suggeriscono che le trasformazioni sociali sempre più condizionano, fortemente e spesso negativamente, i comportamenti alimentari e le scelte fatte a tavola.

E' pertanto cruciale che il servizio di ristorazione sia indirizzato non solo a fornire energia e nutrienti nelle giuste quantità e nelle giuste proporzioni, ma anche ad una corretta educazione alimentare indirizzata alla socialità, all'uguaglianza, all'integrazione, al consumo consapevole e sostenibile.



Ecco, quindi, perché alcuni piatti sono inseriti nel menu: una scelta della Comunità di Valle e di Risto3 per offrire un'alimentazione sana e varia a bambini e ragazzi.

1. Proponiamo nel menù anche "piatti unici" - come lasagne alla bolognese, riso alla cantonese, riso in bianco con polpette di legumi al sugo, pasta prosciutto e piselli - che permettono di aumentare il consumo anche degli alimenti più difficili da affrontare per bambini e ragazzi
2. Non rinunciamo agli ortaggi che vengono proposti non solo come contorno ma anche come condimento di diversi piatti: pasta o tre cereali all'ortolana, crema di verdure, pasta al pesto estivo/invernale, cous cous alle verdure, pasta al pesto di verdure ecc.
3. Incentiviamo il consumo di legumi come alternativa sana e sostenibile alle proteine animali: nel menu sono presenti lasagne al ragù di lenticchie, polpette di legumi, burger vegetale, ecc.
4. Proponiamo la frutta in modo diverso e per variare tipologia nelle stagioni in cui l'offerta di frutta è limitata, in particolare nei mesi invernali, sono state introdotte mousse di frutta
5. Quando notiamo che alcuni piatti non sono graditi da un buon numero di utenti vengono tolti dal menù e sostituiti (es. pasta al forno goccia d'oro), al contrario in alcune giornate speciali vengono proposti dei piatti nuovi che se risultano essere graditi e se hanno successo vengono inseriti in menù (es. lasagne di lenticchie).



Novità menu 2024-2025

*Il gusto della salute, il piacere
della sostenibilità*

Con l'inizio del nuovo anno scolastico, la mensa Risto3 si arricchisce di gustose novità. Il nostro impegno per offrire ai bambini un'alimentazione sana e variegata si traduce in un menu che combina tradizione e innovazione, con piatti pensati per soddisfare anche i palati più esigenti e allo stesso tempo garantire un apporto nutrizionale equilibrato.



Su menuscuole.it trovi il calendario aggiornato in tempo reale.
Inquadra il QrCode, vai subito a menuscuole.it



RICETTA:
Per scoprire la
ricetta della
Farinata di ceci,
**inquadra il
QR Code**

Tra le nuove proposte che troverete in molte delle nostre mense ci sono la farinata di ceci, il timballo e la schiacciata vegetariana con legumi. Questi piatti uniscono la bontà della pasta con le proteine vegetali, offrendo un'alternativa sana e sostenibile alla carne. Le lenticchie, oltre a essere ricche di proteine, sono anche una fonte eccellente di ferro e fibre, rendendole ideali per una dieta bilanciata.

Ogni novità del menu è il risultato di un attento lavoro di ricerca e sperimentazione. Le dietiste e le cuoche di Risto3 lavorano insieme per creare ricette che non solo soddisfino i requisiti nutrizionali, ma che siano anche gustose e apprezzate dai bambini. Il nuovo menu è stato pensato anche per incoraggiarli a scoprire nuovi sapori e a variare la loro dieta.

Oltre a essere buoni, i piatti proposti rappresentano un'opportunità per educare i bambini al gusto, alla stagionalità e al rispetto per l'ambiente. In un mondo in cui le abitudini alimentari sono spesso dettate dalla velocità e dalla convenienza, la mensa scolastica diventa un luogo dove è possibile riscoprire il piacere di mangiare bene, in modo sano e sostenibile.



RISTO3

COMUNITÀ

Alimentazione sicura e inclusiva

In caso di allergie, intolleranze ed esigenze specifiche puoi attivare una dieta speciale

La mensa scolastica è un luogo di inclusione, dove ogni bambino deve sentirsi accolto e sicuro, anche quando si tratta di esigenze alimentari specifiche. Per questo motivo, Risto3 dedica una particolare attenzione alla preparazione delle **diete speciali**, garantendo che ogni pasto sia preparato rispettando le necessità di chi ha **intolleranze, allergie o preferenze legate a motivazioni etico-religiose**. Per farlo, ci avvaliamo di dietisti e nutrizionisti che lavorano in sinergia con le cuoche e il personale scolastico: un approccio integrato che garantisce che ogni dieta speciale sia sicura e nutrizionalmente equilibrata.

Richiedere una dieta speciale con Risto3 è semplice, ma dietro questo servizio c'è un lavoro scrupoloso. Tutto inizia con la raccolta delle richieste **da effettuare su dietescuole.it**, che devono essere corredate da documentazione medica. Una volta approvate, le diete speciali vengono gestite da un team di cuoche appositamente formate, che seguono procedure rigorose per garantire la sicurezza alimentare. Durante il servizio, indossano grembiuli e cuffie di colore diverso per essere facilmente riconoscibili, un dettaglio che permette di ridurre al minimo il rischio di errori.

I genitori possono stare tranquilli: la salute dei loro figli è nelle mani di professionisti qualificati. Grazie alla loro dedizione, rendono la mensa scolastica un luogo sicuro, dove ogni bambino può godersi un pasto nutriente, senza rinunciare al piacere di stare insieme ai propri compagni.



Per informazioni sulle diete contatta le nostre colleghe dell'Ufficio dietetica Risto3 S.C.

Mail: dietetica@risto3.it
tel 0461 1734599



Su menu SCUOLE.IT trovi il calendario aggiornato in tempo reale. Inquadra il QRCode, vai subito a **menu SCUOLE.IT**

Una nuova vita al cibo

Il progetto per recuperare le eccedenze alimentari

Ogni giorno, nelle mense scolastiche, vengono usate materie prime di alta qualità. Tuttavia, può capitare che alcune derrate alimentari non vengano utilizzate o che restino porzioni di cibo intatte a fine servizio.

Per evitare che questi alimenti vadano sprecati, Risto3 e la Comunità di Valle hanno avviato un progetto di **recupero delle eccedenze alimentari in collaborazione con il Banco Alimentare**.

Questo progetto ha un duplice valore: da un lato, contribuisce a ridurre lo spreco alimentare, un problema sempre più rilevante nella nostra società; dall'altro, aiuta concretamente chi ha più bisogno, dando una seconda vita al cibo che altrimenti verrebbe buttato.

Le eccedenze alimentari raccolte nelle scuole vengono accuratamente selezionate, confezionate e ritirate dal Banco Alimentare, che si occupa di distribuirle a famiglie e persone in difficoltà. In questo modo, alimenti che non hanno trovato spazio nei piatti dei bambini possono comunque fare la differenza, trasformandosi in un pasto bilanciato per chi ne ha più bisogno.

Il progetto di recupero delle eccedenze alimentari è un esempio concreto di come sia possibile unire sostenibilità e solidarietà. Dare una doppia vita al cibo significa non solo ridurre l'impatto ambientale, ma anche rafforzare la coesione sociale, creando un ponte tra le scuole e la comunità.



RISTO3

Il menu del giorno, sempre aggiornato!

Con MyRisto3 accedere a menuscuole
è ancora più facile!

1. Crea il tuo profilo su risto3.it
2. Accedi all'area riservata e clicca su "Menu Scuole"
3. Seleziona la scuola (o le scuole)
e salva la tua preferenza.

Il menu del giorno, sempre a tua disposizione,
nella tua area riservata!



Non vuoi registrarti?

Tieni a portata di mano questa rivista,
inquadra il QrCode e accedi direttamente
al menu della tua Comunità.



Risto3 Magazine
N. 05 | 2024

Direttore responsabile
Alessandro Girardi

Design
Graffiti Agency

Stampa
Tipografia Saturnia

Registrazione al
tribunale di Trento
n.3/2023 del 23/08/2023

risto3.it