

A collection of plums and plum slices arranged on a light purple background. There are four whole dark purple plums and several slices showing the yellow-orange flesh and red seed. The slices are scattered across the right side of the image. A red vertical bar is on the left side, containing the text.

Posate e matite

Il magazine scolastico
di Risto3

risto3.it

 RISTO3





Benvenuti in mensa!

Care studentesse e cari studenti “vecchi” e “nuovi”,
la mensa è già iniziata: qualcuno per la prima volta
ha imparato a conoscerla, chi frequenta già da
qualche anno ha ripreso possesso degli spazi.

Speriamo riusciate a vedere la mensa non solo
come spazio conviviale ma anche come luogo
dove si conoscono le abitudini alimentari.

Ogni anno rivediamo e sistemiamo il menù in
collaborazione con le dietiste di Risto3 di Trento,
attuale gestore del servizio mensa, anche tenendo
conto di quanto emerge nei controlli che facciamo
e dagli incontri con le Commissioni mensa istituite
presso ogni vostro Istituto Comprensivo.

Avete qualche dubbio? Qualche perplessità?
Qualche richiesta? Qualche segnalazione?
Sciiveteci: istruzione@comunitaValsuganaetesino.it

**Auguriamo a tutti voi uno straordinario
anno scolastico e soprattutto che in sala
mensa sia ricco di chiacchiere, risate e sapori...
a volte anche particolari e diversi dal solito,
da provare!**

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

Ti ricordiamo che
il pagamento del
servizio mensa deve
essere effettuato in
anticipo per garantire
il servizio mensa.



Puoi fare il pagamento in modo
semplice e veloce scaricando
l'app **MeetsFood** o dal portale,
al quale puoi collegarti dalla
prima pagina del nostro sito
www.comunitavalsuganaetesino.it
– servizio online.

Puoi accedere con lo SPID o la CIE
e, oltre ad effettuare i pagamenti,
puoi monitorare lo storico, vedere
le giornate di presenza in mensa
e visionare le comunicazioni
relative alla mensa.

Menù scolastico 2026-2027

Ai genitori ricordiamo che è possibile trovare il
menù sul sito dedicato di Risto3 www.menuscuole.it
e in formato pdf sul sito della Comunità Valsugana
e Tesino www.comunitavalsuganaetesino.it



Inquadra il QrCode
per visualizzare
il menù



I piatti della tradizione regionale

Hai mai pensato che un piatto possa raccontare una storia?

I piatti del territorio proposti nelle mense scolastiche hanno proprio questo obiettivo. (Oltre che ad essere gustosi!)

Dentro ad una ricetta della tradizione locale non ci sono solo **ingredienti del territorio**, ma anche **sapori familiari, abitudini culturali** e le **origini del Trentino**.

I piatti della tradizione fanno parte del patrimonio culturale e visto che il pranzo è un momento educativo, per Risto3 e la Comunità è importante portarli anche in mensa.

Alcuni piatti della tradizione trentina cucinati a mano dalle cuoche Risto3:

- Strangolapreti alla salvia
- Polenta e spezzatino di manzo
- Spatzle alla salvia
- Orzetto alla trentina
- Canederli burro e salvia
- Canederli in brodo
- Pasta e fagioli in brodo



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

Inserire piatti locali in mensa significa unire **salute, sostenibilità, educazione** in un'unica scelta.

Sono sempre fatti a mano con ingredienti selezionati e prodotti locali, quindi sono buoni, gustosi e rispettano i criteri di sostenibilità ambientale.



La nuova piramide alimentare prevede alla sua base il **criterio di sostenibilità**.



Queste preparazioni sono generalmente molto apprezzate perché i ragazzi sono abituati a consumarle a casa, spesso con i nonni e nelle giornate di festa. Proprio per questo hanno un valore speciale: non sono soltanto “piatti da mangiare”, ma piccoli pezzi di memoria e di affetto.

Attraverso il cibo è possibile scoprire le caratteristiche del luogo in cui viviamo, le tradizioni che lo hanno accompagnato e il legame profondo tra alimentazione e storia.



Trova la sostenibilità

Osserva la griglia e cerca le parole della lista. Le parole possono essere in orizzontale e in verticale. Quando trovi una parola, cerchiaila o colorala. Attenzione! Dopo aver trovato tutte le parole, scrivi in ordine le lettere rimaste nella griglia in basso per **scoprire il messaggio segreto**.

→ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

ACQUA - AMBIENTE - AMICI - AVANZI - CIBO - FILIERA - FRUTTA
- IMPRONTA - MENSA - NATURA - ORTO - POSATE - RICICLO -
RIFIUTI - RISPETTO - SPRECO - STAGIONE - TUTELA - VERDURA

F	R	U	T	T	A	A	O	R	T	O
S	P	R	E	C	O	M	E	N	S	A
V	A	M	I	C	I	B	O	S	A	C
E	L	S	T	A	G	I	O	N	E	Q
R	V	R	I	S	P	E	T	T	O	U
D	I	M	P	R	O	N	T	A	N	A
U	O	I	L	T	U	T	E	L	A	V
R	P	F	I	L	I	E	R	A	T	A
A	P	O	S	A	T	E	I	A	U	N
N	R	I	C	I	C	L	O	E	R	Z
T	R	I	F	I	U	T	I	A	A	I

Soluzione: SALVO IL PIANETA



Cosa c'è davvero nella tua lattina

Bevande Zuccherate: Una Dolce Trappola

Le bevande zuccherate, come le tradizionali cole, gli energy drink, i tè freddi confezionati e i succhi di frutta industriali, rappresentano una delle principali fonti di zuccheri liberi assunti da bambini e ragazzi.

Molto spesso queste bevande vengono percepite come un semplice modo per dissetarsi o ricaricare le energie, ma **nascondono una quantità importante di zuccheri semplici senza apportare alcun nutrimento utile**

(le cosiddette **'calorie vuote'**). In un'unica lattina da 330 ml o in una bottiglietta da 500 ml è facile superare – in un solo gesto – la dose massima di zucchero raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per un'intera giornata.

La Vera Ricarica? È Naturale!

Per fare il pieno di energia vera durante lo studio e lo sport non servono lattine!

L'acqua è l'unico vero carburante di cui il nostro corpo e il nostro cervello hanno bisogno per funzionare al 100%.

E se hai voglia di gusto, scegli frutta fresca di stagione o una bella spremuta o acqua aromatizzata!



L'equivalente in zuccheri

COLA
(300 ml)



35 GRAMMI DI ZUCCHERO!

Quasi il limite giornaliero in una sola lattina.

ENERGY DRINK
(500 ml)



55 GRAMMI DI ZUCCHERO!

Molto più di quanto dovresti assumerne in un giorno.

TÈ FREDDO
(500 ml)



35 GRAMMI DI ZUCCHERO!

Sembra leggero, ma è pieno di zuccheri aggiunti.

Anche in cucina ci sono regole

Prima di essere servito in mensa, ogni pasto segue un percorso fatto di regole rigide.

Queste **regole** sono raccolte in **procedure** che le cuoche **seguono ogni giorno con attenzione**. Riguardano tanti aspetti diversi: la sicurezza alimentare, l'adeguatezza nutrizionale del menù, l'acquisto degli ingredienti, i metodi di preparazione delle pietanze, la somministrazione in mensa, le diete speciali, le pulizie, il mantenimento degli ingredienti nei magazzini e molto altro!

Le procedure vengono controllate e validate periodicamente dalla Comunità di Valle, attraverso le verifiche interne di Risto3 e dagli organi preposti, come Azienda Sanitaria e NAS.

E tu, sai cosa sono i LARN?

LARN significa Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia. Sono valori scientifici che indicano i fabbisogni nutrizionali di bambini e ragazzi e sono definiti dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) con il contributo della comunità scientifica.

Alcuni esempi?

La **scelta degli ingredienti** segue criteri precisi. Le materie prime possono essere acquistate solo se rispettano determinate caratteristiche, come ad esempio i prodotti biologici. Nelle ricette possono essere utilizzati soltanto gli ingredienti consentiti e ogni preparazione deve rispettare le modalità stabilite.

Le **quantità** vengono calcolate con cura: la spesa viene organizzata in base al numero di pasti previsti, così ognuno riceve una porzione adeguata. Anche la frequenza con cui vengono proposti alcuni nutrienti seguono indicazioni dietetiche nazionali.

Quali linee guida segue Risto3?

- Alimentazione sana a scuola e in famiglia a cura dell'Azienda Sanitaria
- Linee Guida per una sana alimentazione a cura del CREA (Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione)
- Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica a cura del Ministero della Salute

Come servizio di ristorazione scolastica, **Risto3 segue tutte queste indicazioni creando menù ispirati a un'alimentazione sana di tipo mediterraneo.**

La mensa, infatti, non serve solo a riempire lo stomaco. È anche un luogo dove imparare, giorno dopo giorno, a **conoscere gli alimenti, scoprire la varietà dei pasti e familiarizzare con scelte alimentari corrette.**

Le abitudini che impariamo da piccoli possono accompagnarci anche da grandi. Per questo il pranzo a scuola diventa un'occasione educativa importante.

Etichette alimentari: una piccola guida per scegliere meglio

*Imparare a leggere le informazioni
sulla confezione ci aiuta a conoscere
ciò che portiamo in tavola.*

Quando facciamo la spesa, spesso guardiamo prima la confezione, il colore o il nome di un prodotto. Ma c'è uno strumento che può raccontarci molte cose importanti: l'etichetta alimentare!

Attraverso le informazioni riportate possiamo **conoscere meglio un prodotto** e scegliere quello più adatto alle nostre esigenze, valutando ingredienti e qualità.



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

Ma come si legge correttamente un'etichetta?

Fai attenzione ad alcuni elementi chiave!

1. L'ordine degli ingredienti

Gli ingredienti sono sempre scritti in ordine decrescente di quantità. Il primo della lista è quello presente in maggiore quantità, mentre l'ultimo è quello presente in quantità minore. Questo dice molto sulla qualità del prodotto!

2. La provenienza

Sapere da dove arriva un alimento permette di fare una scelta più trasparente e sicura. Per alcune categorie di alimenti l'indicazione dell'origine è obbligatoria, come ad esempio per alcuni prodotti ortofrutticoli freschi, i prodotti ittici, le uova, il miele, la passata di pomodoro e l'olio di oliva.

3. Gli allergeni

Vale a dire quelle sostanze che possono provocare allergie o intolleranze. Per aiutare il consumatore a riconoscerli più facilmente, gli allergeni sono scritti in carattere diverso: in **grassetto**, in *corsivo* o in MAIUSCOLO.

4. Le scadenze

Qui c'è una bella differenza! La frase *"da consumarsi entro il..."* indica una scadenza tassativa: dopo quella data il prodotto può rappresentare un pericolo per la salute. La dicitura *"da consumarsi preferibilmente entro il..."* indica invece il Termine Minimo di Conservazione (TMC), cioè la data fino alla quale l'alimento mantiene le sue caratteristiche specifiche se conservato correttamente. Conoscere questa differenza aiuta a evitare sprechi inutili!

5. Prodotti DOP, IGP, STG e il marchio biologico

I prodotti tipici italiani sono conosciuti e apprezzati in tutto il mondo perché raccontano una cultura fatta di materie prime, territori e tradizioni. Queste certificazioni aiutano a riconoscerli, tutelandoli dalle imitazioni e dalle contraffazioni.

Imparare a leggere un'etichetta significa diventare consumatori più attenti e fare scelte più consapevoli.

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.



**Accedi all'app MyRisto3
per avere tutto a portata
di mano**



Risto3 Magazine
N. 09 | 2026

Direttore responsabile
Alessandro Girardi

Design
Graffiti Agency

Stampa
Nuove Arti Grafiche

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

risto3.it