



TERREBIO del CHIANTI

BIO DISTRETTO
DEL CHIANTI

Living Lab

ALIMENTAZIONE, BUONE PRASSI E PRODOTTI BIOLOGICI DEL DISTRETTO:

DALLA MENSA SCOLASTICA, ISPIRAZIONI PER UN BIO LOCALE DI QUALITÀ

Venerdì 12 settembre 2025, dalle 15:00 alle 19:30

GAIOLE IN CHIANTI (SI), EX CANTINE RICASOLI

*Il Progetto TERRE BIO DEL CHIANTI
è finanziato dal MASAF con l'Avviso
Distretti Biologici n. 109251
del 06/03/2024 CUP J65B24001390001



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE



Associazione Biodistretto del Chianti
biodistrettochianti@gmail.com
Sede legale: Via Chiantigiana, 1
53011 Castellina in Chianti (SI)



La Mensa scolastica rappresenta un laboratorio e ricchezza del territorio

Il Comune di Gaiole in Chianti aveva siglato nel 2013, anno di costituzione del «Biodistretto di Gaiole in Chianti» l'impegno a implementare la mensa biologica

I criteri applicati alla mensa scolastica possono ispirare una ristorazione sostenibile anche nelle strutture agrituristiche (orto biologico, stagionalità etc)

Nel tempo anche grazie al progetto SOSTENIBILMENSE sostenuto dalla Fondazione Monte dei Paschi di Siena e condotto da esperti con Foodinsider

il Comune di Gaiole in Chianti ha implementato e migliorato la mensa introducendo nel menù una percentuale di prodotti biologici molto superiore a quella indicata dai CAM

Questa esperienza ce la potranno raccontare meglio gli attori della mensa scolastica

...



Menù

Comune di Gaiole in Chianti



IL PASTO A SCUOLA

Il pasto a Scuola costituisce un momento importantissimo per promuovere abitudini alimentari e stili di vite salutarì.
Educare il gusto, mangiare un po' di tutto, scandire il ritmo dei pasti secondo orari regolari evitando di mangiare di continuo e limitare il consumo di snack e dolciumi ed alta densità calorica e a bassa qualità nutrizionale.
Per facilitare la digestione è importante mangiare saggio, non introdurre alimenti troppo caldi o troppo freddi, consumare il pasto in un ambiente tranquillo, e non dimenticare se, qualche volta, il bambino non ha appetito e mangia meno, il giorno dopo si regolarizza.

Spuntino di metà mattina (5% delle calorie della giornata)

Imponendo correttamente la distribuzione dei pasti, la merenda di metà mattina si limita ad un piccolo spuntino, uno yogurt, prodotti da forno di semplice preparazione come pane e olio, crackers, biscotti secchi o fette biscottate. Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri o sale (biscotti, pizzette, patatine, ecc.) oltre a fornire un elevato apporto calorico, richiede un lungo periodo di digestione che può compromettere la capacità di prestare attenzione.

Il pranzo (35- 40% delle calorie della giornata)

Rispetto alle nostre tradizioni alimentari rappresenta il pasto principale della giornata ed è composto da un primo a base di cereali, un secondo piatto che fornisca proteine (carne, pesce, legumi, uova o formaggio) un contorno a base di verdure accompagnati da pane e frutta.
Per impostare correttamente le abitudini alimentari del bambino è stato introdotto in questo menù il piatto unico (carne e legumi, fagioli o pizza, che sostituisce il "classico" primo e secondo, sempre accompagnato da verdura e frutto.
Tutti gli alimenti vengono cucinati in maniera semplice e facilmente digeribile.

Merenda del pomeriggio (10% delle calorie della giornata)

Per la merenda di metà pomeriggio è sempre prevista frutta fresca di stagione per evitare un'eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare al pasto successivo affamati. E' inoltre opportuno non accontentarsi di alimenti che apportino calorie "vuote" e conservanti, infatti fonti di componenti alimentari non essenziali che se assunti in quantità eccessive, favoriscono solo un aumento di peso.

Il menù è elaborato nel rispetto dei LARN (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti nazionali) per la fascia di età a cui è rivolto.

Le percentuali

 Di produzione biologica

100%
Frutta e Verdura, Pasta, latticini, legumi, uova
olio extravergine d'oliva

75%
Cereali, pane prodotto da forno, riso e grano

75%
Carne, uccello

75%
Carne, pollaia

20%
Carne di suino

 Tutti i prodotti sono provenienti dalle zone di pesca FAD 2/V3
e sono certificati MSC, principale schema di certificazione
della pesca sostenibile a livello internazionale.



TERREBIO del CHIANTI

Menù primavera Aprile / Settembre		Comune di Gaiole in Chianti				 	
		Anno scolastico 2024/25					
		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	
SETTIMANA 1 dal 25/03 al 04/04 dal 05/04 al 09/04 dal 19/04 al 12/05 dal 14/07 al 14/07 dal 15/08 al 15/08		Ricotta al parmigiano Involtata di cipollo Insalata 1,7	Pasta al pomodoro Agnolo al forno Patate al forno 1,2	Chiedo di verdure di stagione con pane Cioccolato di legumi Carote julienne 1,1,1,1	Pasta integrale al pomodoro Piatto di pesce al forno Fagioli all'olio 1,2,3	Riso e piselli Formaggio fresco Misto di verdure al forno 1	
SETTIMANA 2 dal 07/04 al 11/04 dal 12/05 al 16/05 dal 19/06 al 20/06 dal 21/07 al 25/07 dal 22/08 al 26/08		Ravioli burro e salsa Hamburger in vitello o prosciutto al forno Cavolo cappuccio 1,2	Pizza Ratatouille di carota 1,1,1	Pasta rose Piatto di pesce al forno Lattuga 1,1,1	Passato di verdure con carote e patate Crocchette di legumi Salsiccia di ortaggi 1,1,1	Riso alle verdure di stagione Coccia di pollo al forno Zucchini trifolati 1	
SETTIMANA 3 dal 14/04 al 18/04 dal 19/05 al 23/05 dal 23/06 al 27/06 dal 28/07 al 01/08		Pasta al sugo di vitello Formaggio olio extravergine Misto di verdure saltate 1,1,1	Pasta integrale al pomodoro Piatto di pesce al forno Carote al forno 1,1,1	Pasta alla marinara Dolciata Patate lesse 1,1,1	Fatti frusti alla verdura Piatto di pollo alle erbe aromatiche Conoscipiccolo 1,1	Passato di verdure con carote e patate Crocchette di legumi Lattuga 1,1,1	
		*Martedì e Venerdì alla mensa a settembre saranno sostituiti con piatti a scelta					
							

ALIMENTAZIONE, BUONE PRASSI E PRODOTTI BIOLOGICI DEL DISTRETTO: DALLA MENSA SCOLASTICA, ISPIRAZIONI PER UN BIO LOCALE DI QUALITÀ

*Il Progetto TERRE BIO DEL CHIANTI è finanziato dal MASAF con l'Avviso Distretti Biologici n. 109251 del 06/03/2024 CUP J65B24001390001



TERREBIO del CHIANTI

Menù primavera Aprile / Settembre		Comune di Gaiole in Chianti		Anno scolastico 2024/25		 	
LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ	
SETTIMANA 4 dal 21/04 al 25/04 dal 26/05 al 30/05 dal 31/05 al 04/07 dal 05/09 al 09/09		Pasta al pesto Filetto di pesce al forno Bastoncini di carota 14,00		Pasta al Riso Formaggio (solo secondaria) Insalata di penne 12,50		Pasta al pomodoro Coscia di pollo al forno Patate al forno 9	
						Pasta al sugo di verdure Droccette di legumi Insalata 12,00	
						Pasta al fagioli di verdure Frittata di verdure di stagione Pajolli di fagioli 12,75	
							
LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ	
SETTIMANA 5 dal 26/04 al 30/04 dal 01/05 al 05/05 dal 07/07 al 11/07 dal 08/09 al 12/09		Pasta integrale al pomodoro Salsiccia di pollo Insalata mista 10		Pasta al Riso Formaggio (solo secondaria) Insalata di penne 12,50		Pasta al pomodoro Coscia di pollo al forno Patate al forno 9	
		Pasta al sugo di verdure Droccette di legumi Insalata 12,00		Pasta al fagioli di verdure Frittata di verdure di stagione Pajolli di fagioli 12,75		Pasta al sugo di verdure Droccette di legumi Insalata 12,00	
							

*GARANZIA di CEROSE da maggio a settembre sempre sostituita con piatti simili

Ogni giorno come completamento del pasto sarà servita frutta fresca di stagione, ed eccezione di un giorno al mese che dalla cucina prepareremo una **torta casareccia**

PER IL NIDO tutti i giorni e secondo richieste sono disponibili verdure cotte

N.B. i contorni, i condimenti dei primi piatti e la frutta, varieranno in relazione alla stagionalità