



*Carta dei Servizi*

# Mangiare a scuola a Roma

Roma Capitale apprezza l'impegno delle Imprese che dimostrano attenzione alle iniziative di comunicazione destinate all'utenza. L'obiettivo perseguito, infatti, è quello di divulgare informazioni sulla qualità del servizio e sulle sue misure di sostenibilità ambientale, contribuendo così a incentivare corrette abitudini alimentari e invogliare i piccoli utenti al consumo del pasto, importante momento di socializzazione e crescita individuale.



# La cultura della ristorazione

**CIRFOOD** propone una ristorazione scolastica che si qualifica attraverso la ricerca di modalità nutrizionali vicine alle esigenze dei bambini, rispettose della loro salute ma soprattutto che li sostiene nella formazione di un corretto approccio col cibo, attraverso la sperimentazione di nuovi gusti e la composizione equilibrata dei sapori.

Una ristorazione scolastica che promuove la cultura dell'alimentazione sana e del benessere che è cura del corpo e conoscenza di se stessi rispetto alla fruizione del cibo.

La corretta alimentazione è parte integrante di uno stile di vita salutare. Da anni **CIRFOOD** ha aperto un dialogo con genitori e insegnanti degli oltre 200.000 ragazzi delle scuole che gestisce, per creare un modello di comportamento e di vita, un'educazione e un'alimentazione sana e consapevole.

Nel concreto offre attività didattiche per genitori, insegnanti e bambini che valorizzano le migliori caratteristiche dell'appalto (prodotti biologici, equo solidali, provenienti dalle terre confiscate alla mafia).

# Qualità del servizio

La scoperta e la valorizzazione della diversità è per **CIRFOOD** un importante filo conduttore nell'ambito delle iniziative educative. Il momento del pasto è un'occasione importante per sensibilizzare i bambini a osservare e gustare piatti diversi, legati alle tradizioni alimentari locali ed etniche.

## GESTIONE DIETE SPECIALI

Se i bambini presentano patologie particolari è possibile, previa presentazione di prescrizione medica al Servizio Dietetico del Municipio, usufruire di un regime dietetico personalizzato.

Le diete vengono elaborate e preparate da personale specializzato adeguatamente formato in materia di intolleranze e allergie alimentari.

Il certificato medico deve essere ripresentato ad ogni cambio di ciclo scolastico per qualsiasi patologia dichiarata. È possibile usufruire di diete di transizione (diete leggere) per un massimo di tre giorni, comunicando la necessità direttamente all'insegnante.



Anche la richiesta di dieta dettata da motivi etico religioni dovrà essere presentata al Servizio Dietetico del Municipio.

Il gestore del servizio, attraverso il proprio personale tecnico specializzato, predisporrà il menu giornaliero personalizzato.

Le fasi di preparazione e confezionamento delle diete sono separate da quelle dei pasti preparati secondo il menu base, utilizzando contenitori e utensili diversificati a seconda del tipo di patologia. La preparazione e la distribuzione dei pasti dietetici segue rigorose e dettagliate procedure contenute nel Manuale di Autocontrollo del gestore. Sia la preparazione che la distribuzione sono giornalmente verificate con lista di controllo, firmata dal personale responsabile al fine di consentire la completa tracciabilità.



# I prodotti del menu

**Il servizio prevede l'utilizzo di prodotti biologici, DOP, IGP, a filiera 300 Km, provenienti dal mercato equo solidale, sempre secondo menu per tutte le tipologie di utenza, seguendo le specifiche tecniche indicate dal Capitolato Speciale Descrittivo e Prestazionale e i relativi allegati.**

## **PRODOTTI BIOLOGICI**

Prodotti ortofrutticoli freschi, pane, farina di frumento tenero, focaccia (bianca e rossa), pangrattato, crackers, legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie), cereali in granello (orzo perlato, farro perlato o decorticato), uova, prodotti orticoli surgelati (piselli, spinaci, fagiolini), trota iridea, bevanda di soia, yogurt, pomodori pelati, passata di pomodoro, carne bovina 50%, succhi di frutta, polpa di frutta, frullato di frutta, dessert, miele, marmellata e confettura, semolino per la prima infanzia, biscottini primi mesi e prima infanzia, creme istantanee per la prima infanzia, pappa latte per la prima infanzia, omogeneizzati di carne, di pesce e di frutta, olio Extra Vergine di Oliva, latte fresco intero, latte per lattanti e per la prima infanzia, carne avicola 20%.

## **PRODOTTI DOP/IGP**

Abbacchio romano IGP, capperi di pantelleria IGP, vitello bianco dell'Appennino centrale IGP, ricotta romana DOP, mozzarella di bufala campana DOP, Asiago DOP, prosciutto crudo di Parma DOP, arancia di Ribera DOP, arancia rossa di Sicilia IGP, clementine di Calabria IGP, clementine del golfo di Taranto IGP, limone di Siracusa IGP, mela del Trentino IGP, mela Alto Adige IGP, mele Val di Non DOP, mela rossa Cuneo IGP, pera dell'Emilia Romagna IGP, susina di Dro DOP, Montasio DOP, pecorino romano DOP, Parmigiano Reggiano DOP.

## *I prodotti del menu*

### **PRODOTTI A 300 KM**

Uova biologiche, kiwi, prodotti orticoli freschi biologici, patate biologiche, pomodori pelati normali interi o non interi, pesto alla genovese, legumi secchi, cereali in granella biologici, marmellata e confettura biologiche.

### **PRODOTTI DEL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE**

Banana, barretta di cioccolato al latte/fondente, biscotti tipo frollini al miele/al cacao, polpa di frutta: banana-mela, banana-pera.

### **PRODOTTI PROVENIENTI DA OPERATORI DELL'AGRICOLTURA SOCIALE**

Aglio biologico, bieta biologica, carote biologiche, cavolfiore biologico, ceci secchi biologici, cipolla biologica, fagiolini Cannellini, Borlotti secchi biologici, lattuga biologica, lenticchie secche biologiche, olio Extravergine d'Oliva Biologico, Parmigiano Reggiano DOP, pasta di semola, patate biologiche, piselli finissimi surgelati biologici, pomodori pelati, rosmarino, sedano biologico, zucca biologica, zucchine biologiche, fagiolini biologici.

### **PRODOTTI PROVENIENTI DA OPERATORI DELL'AGRICOLTURA SOLIDALE**

Aglio biologico, caciotta dolce, cavolfiori biologici, cracker biologici, finocchi biologici, focaccia rossa, fuso pollo, sovracoscia pollo, marmellata biologica, mozzarella, muffin allo yogurt, olio Extravergine d'Oliva Biologico, pane biologico, pane integrale biologico, pangrattato biologico, panino olio, patate biologiche, pizza rossa, plumcake prezzemolo, provolone dolce, ricotta romana DOP, rosmarino, spalla di bovino, uova fresche biologiche, zucchine biologiche, pasta di semola.

# La piramide alimentare

PER UN SANO E CORRETTO STILE DI VITA FIN DA PICCOLI

## CONSUMO AL MINIMO

CARNE ROSSA, INSACCATI

## CONSUMO AL MINIMO

DOLCIUMI, BEVANDE GASSATE,  
FRITTURA, CONDIMENTI

## 2 PORZIONI SETTIMANALI DI

FORMAGGI

## 1/2 PORZIONI SETTIMANALI DI

UOVA, TUBERI, RADICI

## MAX. 3 PORZIONI SETTIMANALI

### DI CARNE BIANCA

MAIALE MAGRO, AGNELLO,  
CONIGLIO, ANATRA

## 3/4 PORZIONI SETTIMANALI DI PESCE

ALICI, SARDE, CALAMARI,  
MERLUZZO, GAMBERI, ECC.

## 1 PORZIONE AL GIORNO

FRUTTA SECCA, SEMI

## 1/2 PORZIONE AL GIORNO

LATTE E YOGURT

## 4/5 PORZIONI

### SETTIMANALI DI LEGUMI

FAGIOLI, LENTICCHIE,  
PISELLI, CECI, SOIA, FAVE

## 3/5 PORZIONI AL

### GIORNO DI CEREALI

GRANO, MAIS,  
FARRO, ORZO,  
SORGO, MIGLIO,  
GRANO SARACENO,  
QUINOA, RISO  
PARBOILED.

PREFERIRE  
CEREALI  
INTEGRALI

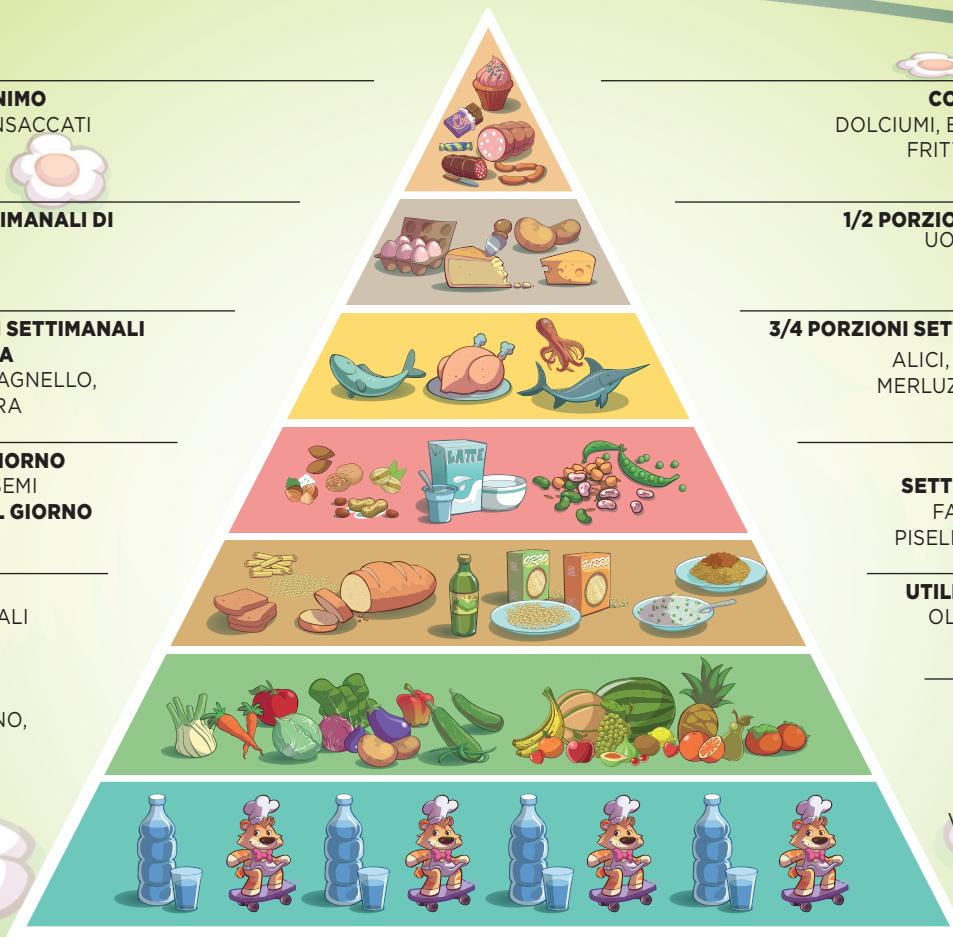
## UTILIZZO GIORNALIERO

OLIO EXTRA VERGINE  
D'OLIVA

## 3/5 PORZIONI AL

### GIORNO DI FRUTTA E VERDURA

MEGLIO SE  
DI STAGIONE  
VARIANDO COLORI E  
CONSISTENZE



ACQUA: assunzione giornaliera adeguata; SALE: moderarne sempre l'utilizzo nei pasti  
FAVORIRE convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici.

# 7 5 colori della salute

Frutta e verdura hanno elementi preziosi per l'organismo, come acqua, zuccheri, vitamine, sali minerali e fibre.

Mangia almeno cinque porzioni di frutta e verdura di diverso colore ogni giorno. Ciascun colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando potrai coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.



## con il rosso: corro forte a più non posso!

arancia rossa, ciliegie, fragole, anguria, pomodori, peperoni, ravanelli, barbabietole.

## con il giallo e l'arancione: sono forte come un leone!

arancia, mandarino, pompelmo, limone, melone, albicocca, pesca, carota, zucca, peperoni.

## con il bianco: ho tante energie e non sono mai stanco!

mele, pere, finocchio, porri, cipolla, funghi, sedano, cavolfiore, aglio.

## con il viola e con il blu: non invecchierò mai più!

prugne, uva nera, melanzane, radicchio, frutti di bosco.

## con il verde: la mia vista non si perde!

uva bianca, kiwi, spinaci, zucchine, fagiolini, lattuga, cicoria, cetrioli, cavoli, carciofi, broccoli, bieta, asparagi, basilico, prezzemolo.



# Meno sale più sapori

Riduci il consumo di sale per insaporire le tue pietanze **privilegiando spezie o erbe aromatiche.**

L'eccesso di sale può creare a lungo termine ipertensione ma non solo, costringe il rene ad un "iperlavoro" e intacca la percezione del gusto facendo ingiustamente apparire le pietanze poco salate come "meno gustose".



# Scopri il gusto di ogni stagione

Se scegli frutta e verdura di stagione potrai gustarla nel pieno del sapore e ricevere il massimo dei valori nutritivi. In più, se scegli prodotti biologici, **rispetti maggiormente l'ambiente** perché questi prodotti non hanno bisogno di fertilizzanti né pesticidi.



CIRFOOD

Hai sete? Apri il rubinetto!



Un bellissimo regalo che possiamo fare all'ambiente è quello di **ridurre il consumo di bottiglie di plastica**, perché solo una parte di quelle che buttiamo può essere riciclato. Abituiamoci a bere **l'acqua del rubinetto** o dei distributori: è buona e sicura! Scoprirai che **aiutare l'ambiente** può essere facile come bere un bicchier d'acqua.

# Perché è importante un'alimentazione biologica?

L'agricoltura biologica è un sistema di produzione agricola definito e disciplinato a livello comunitario dai regolamenti CE n. 834/2007 e CE n. 889/2008. Secondo tali regolamenti è vietato l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi per il trattamento dei terreni (fertilizzanti, diserbanti, insetticidi, anticrittogamici), per la lotta alle piante infestanti, ai parassiti animali e alle malattie delle piante; è inoltre vietato l'utilizzo di organismi geneticamente modificati (OGM). Le coltivazioni sono programmate e realizzate mediante pratiche tradizionali, selezionando specie locali resistenti alle malattie e con tecniche di coltivazione adeguate. In agricoltura biologica i fertilizzanti sono naturali, come il letame.



# Chilometro zero

**BUONO, TIPICO, ECOLOGICO!**

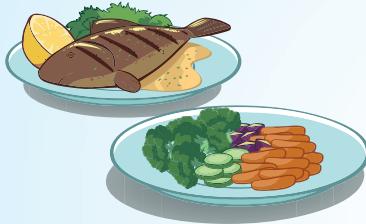
I prodotti del territorio fanno parte della nostra cultura alimentare, sono i protagonisti delle ricette delle nostre mamme e nonne. Mantengono gusto e valori nutritivi perché arrivano freschi sulle nostre tavole, senza dover viaggiare per chilometri.

Per questo, riducono al minimo le emissioni inquinanti dei trasporti e **sono super ecologici!**



# I magnifici 5

CONOSCIAMO I 5 PASTI DELLA GIORNATA



*cena*  
**30-35%**



*prima colazione*  
**15-20%**



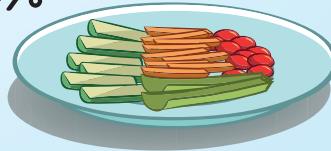
*spuntino*  
**5%**



*merenda*  
**5-10%**



*pranzo*  
**35-40%**



# Perché è importante frazionare i pasti?

Oltre a curare la qualità e la quantità del cibo, è importante anche distribuirne in modo corretto l'assunzione durante la giornata.

Una buona regola è quella di frazionare i pasti **almeno in cinque momenti**: prima colazione, pranzo, cena, uno spuntino a metà mattina e una merenda pomeridiana.

Spuntini e merende non vanno considerati dei semplici riempitivi in attesa dei pasti principali, ma possono svolgere una funzione nutritiva importante, a condizione che si integrino e si armonizzino con la restante dieta, secondo i fabbisogni individuali.



# Fai il pieno di energia

## CON LA PRIMA COLAZIONE

Per iniziare bene la giornata la prima colazione è fondamentale, essa è infatti uno tra i pasti più importanti. Per questo dovrebbe sempre prevedere la presenza di: **un alimento ricco di proteine** (latte, yogurt, uovo, formaggio magro, ricotta, prosciutto magro, ecc); **un alimento a base di carboidrati** (pane, cereali in fiocchi, fette biscottate, biscotti secchi / frollini, crostata, miele, marmellata, ecc); **una bevanda** come the, acqua / succo di frutta per integrare il necessario apporto di liquidi; **un frutto fresco**.



# Perché usufruire del servizio mensa?

Un'alimentazione equilibrata e corretta costituisce un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute. Come affermato nelle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica", **una corretta alimentazione a scuola ha anche il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari.** A scuola, infatti, i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare senza sprechi, a variare i cibi secondo la stagionalità.



# La merenda pomeridiana

L'intervallo tra pranzo e cena è piuttosto lungo, **spezza la fame con una sana merenda**, magari con un frutto per non impegnare troppo la digestione. E ricordati di regolare la merenda in base alla tua attività fisica pomeridiana.



# La cena

La cena rappresenta il momento che più facilmente trova la famiglia riunita e diventa occasione di dialogo, condivisione ed educazione.

Sarebbe bene orientare la cena sul “**piatto unico**” associato ad abbondanti porzioni di verdura cruda e/o cotta, frutta cruda e/o cotta. Per piatto unico si intende l’abbinamento della pasta o riso, con legumi, pesce / formaggio. I piatti unici sono completi dal punto di vista nutrizionale e possono essere integrati con verdura e pane.

Una cena equilibrata conclude correttamente la giornata alimentare, predisponendo il bambino ad un buon sonno senza inutili appesantimenti.



*Ok! Il piatto è giusto!*

Lo spreco di cibo si può evitare anche a tavola, bastano piccoli accorgimenti. Ad esempio, **occhio alle porzioni**: cerca di mettere nel piatto solo quello che credi mangerai, senza eccedere. Eviterai così che il cibo vada buttato e **quindi sprecato**.



# La frutta non si butta

La frutta non si butta neanche quando è molto matura.

**Può essere recuperata**

per frullati, centrifugati, marmellate, oppure per creare deliziosi ghiaccioli sani e nutrienti. Basta frullarla o schiacciarla con la forchetta e metterla negli stampini dei ghiaccioli. Gnam!



# Il posto giusto per ogni avanzo



Hai degli avanzi di cibo nel piatto?

Niente paura! La cosa giusta da fare è

**buttarli nel contenitore per la raccolta**

**dell'umido**: diverranno compost prezioso

per l'agricoltura. Puoi buttare nell'umido:

bucce e torsoli di frutta e verdura, scarti di

cucina, gusci d'uovo, fondi di caffè e filtri di

tè, piante e fiori secchi, pane raffermo.



# Separa i rifiuti e fai la differenza!

Differenziare i rifiuti vuol dire avviarli a un **corretto smaltimento e riciclaggio**, per questo è molto importante. Controlla quali bidoni sono disponibili nella mensa della tua scuola e separa i rifiuti di conseguenza: plastica e vetro ben puliti, carta e cartone, rifiuti organici nell'umido. Basta poco per essere un **supereroe dell'ambiente!**



# Frutta di stagione



	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCHES						•	•	•				
ANGURIA						•	•	•	•			
ARANCE	•	•	•							•	•	•
BANANE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
CACHI	•										•	•
CILIEGIE					•	•	•					
CLEMENTINE	•	•								•	•	•
FICHI							•	•				
FRAGOLE					•	•	•					
FRUTTA ESOTICA	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
KIWI	•	•	•	•	•						•	•
LIMONI	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
MANDARINI	•	•										•
MAPO										•	•	
MELE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
MELONI						•	•	•	•			
NETTARINE						•	•	•	•			
PERE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PESCHE							•	•	•			
POMPELMI	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PRUGNE								•	•			
SUSINE						•	•	•	•			
UVA								•	•	•	•	

# Ortaggi di stagione

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
BARBABIETOLA	•	•				•	•	•	•	•	•	•
BIETA	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
BROCCOLI	•	•	•						•	•	•	•
CARCIOFI	•	•	•	•	•					•	•	•
CAROTE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
CATALOGNA												•
CAVOLFIORI	•	•	•	•					•	•	•	•
CAVOLI	•	•	•						•	•	•	•
CAVOLINI DI BRUXELLES	•	•	•	•						•	•	•
CETRIOLI						•	•	•	•	•		
CIPOLLE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
COSTE							•	•				
FAGIOLI					•	•	•	•	•	•	•	
FAGIOLINI					•	•	•	•	•	•	•	
FAVE				•	•							
FINOCCHI	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•
FUNGHI					•	•	•	•	•	•		
INDIVIE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
INSALATE DA TAGLIO						•	•	•	•			
LATTUGA	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
MELANZANE						•	•	•	•	•		
PATATE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PATATE NOVELLE				•	•							
PEPERONI					•	•	•	•	•	•		
PISELLI			•	•	•	•	•	•				
POMODORI					•	•	•	•	•	•		
PORRI	•	•	•	•						•	•	•
RADICCHIO										•		
RAPE	•	•								•	•	•
RAVANELLI			•	•	•	•	•	•	•			
VERZE	•	•	•	•	•				•	•	•	•
ZUCCA	•						•	•	•	•	•	•
ZUCCHINE				•	•	•	•	•				

# Perché è importante mangiare pesce?



Per quanto riguarda il suo contenuto di proteine, la carne dei pesci va considerata allo stesso livello delle altre carni ma con un vantaggio in più: **è più facile da masticare e da digerire.**

Inoltre contiene: proteine nobili, lipidi ed è particolarmente **ricca di, fosforo, calcio, iodio, vitamine A e D e grassi polinsaturi, in particolare omega 3.**

Il fosforo è un sale minerale molto importante perché è un potente alleato della nostra memoria.

Il calcio aiuta a prevenire le malattie delle ossa come. Lo iodio è fondamentale per la salute della nostra ghiandola tiroide. Una carenza di iodio renderebbe la nostra pelle più secca



e screpolata e i nostri capelli meno forti e lucidi. Gli omega 3 sono particolarmente utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e una loro carenza nei bambini in età scolare può compromettere la concentrazione, l'apprendimento e di conseguenza il rendimento scolastico.

In base alla percentuale di grassi nella carne dei pesci, possiamo distinguerli in magri, semi grassi e grassi. I pesci magri sono quelli che hanno meno del 5% di grassi e sono il merluzzo, la sogliola, il nasello, la trota e l'orata. I pesci semi grassi hanno dal 5 al 10% di grassi e sono il persico, il dentice e il pesce spada. I pesci grassi hanno più del 10%. Tra questi ultimi troviamo il salmone, lo sgombro, le aringhe e le anguille. I pesci semi grassi e grassi devono far parte della nostra dieta, come i pesci magri, perché hanno tanti grassi polinsaturi come gli omega 3.

# Questione di etichetta

## ISTRUZIONI PER LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI

**durabilità del prodotto**

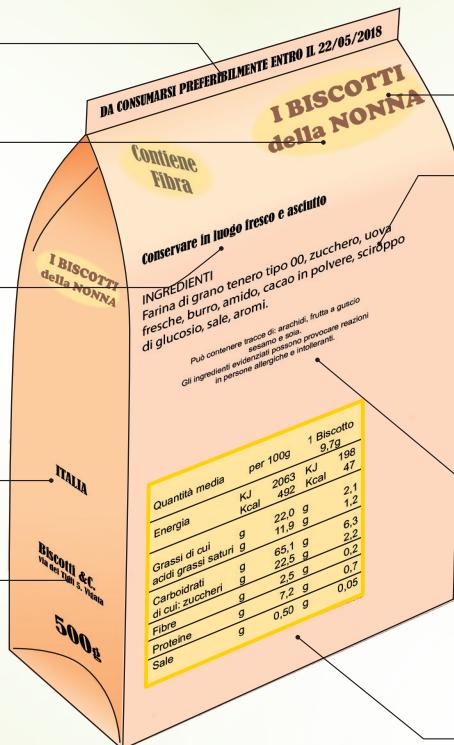
**indicazioni nutrizionali  
(claim)**

**condizioni  
di conservazione ed uso**

**Paese d'origine  
e luogo di  
provenienza**

**nome o  
ragione sociale**

**quantità al netto**



**denominazione di vendita**

**ingredienti**

Gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente. Dal più abbondante al meno abbondante. Occhio ai grassi che compaiono in cima all'elenco! Attenzione anche alla dicitura "aromi": se non è seguita da "naturali", indica quelli artificiali.

**allergeni**

Per legge le etichette devono riportare in maniera evidente tutti gli allergeni. Un'indicazione importante per sapere a colpo d'occhio se possiamo consumare un cibo oppure no.

**dichiarazioni nutrizionali**

Attenzione al contenuto di calorie. Leggi bene la quantità e qualità dei grassi, soprattutto quelli saturi, che devono essere limitati, e agli acidi grassi trans, che devono essere assenti. Verifica la quantità di carboidrati, in particolare i carboidrati semplici ovvero zuccheri (come fruttosio e saccarosio).

# Riciclare, che divertimento!

Ci hai mai pensato?

Le confezioni di uova possono diventare portaoggetti oppure tavolozze per miscelare colori a tempera. Le lattine di pomodoro vuote si trasformano in portapenne o vasetti colorati e con le confezioni di latte e i tappi delle bottiglie si possono realizzare straordinarie macchinine.

## **Riciclare con creatività**

è super divertente  
e utilissimo per l'ambiente!



*È allora... muoviti muoviti*



Il movimento, si sa, è parte integrante di un corretto stile di vita, è addirittura alla base della piramide alimentare! Preferire all'auto una passeggiata a piedi, in skateboard, o in bicicletta fa bene a te ma anche al **pianeta**, perché consente di **ridurre le emissioni inquinanti nell'aria**.

# la piramide dell'attività fisica e motoria



**1 ORA  
AL GIORNO**  
COMPUTER,  
VIDEOGIOCHI,  
TELEVISIONE



**1 volta a settimana**  
ATTIVITÀ ALL'APERTO, GITE



**3/4 volte a settimana**  
ATTIVITÀ MOTORIA ORGANIZZATA



**4/5 volte a settimana**  
AIUTARE NEI LAVORI DOMESTICI  
GIOCO LIBERO CON COETANEI



**ogni GIORNO**  
ANDARE A SCUOLA IN BICI O A PIEDI, PASSEGGIARE,  
SALIRE LE SCALE A PIEDI, ORDINARE I GIOCHI

**CIRFOOD**  
EDUCATION



ROMA  
CAPITALE

