

LA POZIONE MAGICA



Giornalino della Commissione Mensa di Basiglio

Numero 4, febbraio 2017

Nuova componente genitoriale - triennio 2016/19

Carissimi alunni, alunne e genitori, a novembre le famiglie sono state chiamate a votare i nuovi componenti genitoriali del Circolo qualità. E' ora quindi di presentarci!!!

Sono state confermate **Elisa Breganze** e **Barbara Melzi**, e abbiamo acquisito tre nuove mamme.

Si chiamano **Laura Montagnoli**, **Valentina Gottlieb**, **Alice Abbruzzi**.



Ringraziamo per la fiducia e proveremo a fare il possibile per migliorare il servizio mensa. Ricordiamo che è fondamentale il vostro aiuto, dandoci immediata segnalazione su qualsiasi dubbio, problema, idea o suggerimento.

Potete scrivere all'indirizzo e-mail dedicato: mensabasiglio@gmail.com

Questa casella di posta elettronica è costantemente monitorata, approfittatene!!

...COME CAMBIA IL MENU'...

A dicembre ci siamo riuniti con Gemeaz e i rappresentanti del comune di Basiglio.

Le principali novità riguardano:

- estensione del pane integrale a tutte le fasce della primaria e alla scuola dell'infanzia;
- aumento di un pasto a base di pesce fresco;
- sostituzione dei bastoncini di pesce pre-fritti con bastoncini cotti al forno;
- eliminazione del gateau di ceci/patate in quanto non gradito;
- introduzione di un nuovo condimento per pasta integrale, a base di ragù di lenticchie.



Diete speciali

Ricordiamo che è sempre possibile richiedere diete speciali. Sia per bambini che abbiano problemi specifici, documentati da certificazione medica. Sia per diete che escludano alimenti per **motivi etici, culturali** o **religiosi**.

In questi ultimi casi non sono richieste particolari formalità.



ZUCCHERI, prestiamo attenzione

MENSA DOLCE MENSA

Lo intonava Mary Poppins nella celeberrima canzone "Basta un poco di zucchero" per mandare giù una pillola...E' il tradizionale jingle di Halloween "Dolcetto o Scherzetto?" Stiamo parlando di lui...dello zucchero e nella fattispecie dei carboidrati, entrambi con una funzione prevalentemente energetica per il nostro organismo. Rientrano in questa categoria anche gli amidi e il saccarosio, contenuti nei derivati della farina: pane, pasta, biscotti, riso, patate. All'interno della piramide alimentare li collochiamo al secondo livello quali alimenti tipici della dieta mediterranea. Ma lo zucchero fa bene? E' la domanda che noi tutti ci poniamo. Proust a suo modo avrebbe risposto così: mentre assaporava una madeleine, gli ritornavano alla memoria i momenti della sua adorata infanzia con tutto il carico delle emozioni passate...

Senza mai esagerare, forse una dolce coccola ogni tanto possiamo concedercela!



COSA BOLLE IN PENTOLA

Entro febbraio ci incontreremo nuovamente e sarà nostra intenzione discutere sui seguenti argomenti:

- Aumentare la varietà di frutta e verdura e renderle sempre disponibili a volontà
- Aumentare i prodotti a filiera corta
- Organizzare eventi speciali con piatti di diverse etnie



Ricetta ragù di lenticchie

- DOSI PER 6/8 PORZIONI:
- 200 g di lenticchie secche
- 400 g di passata di pomodoro
- 400 ml di brodo vegetale
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 2 coste di sedano, 1 carota, 1 scalogno
- 3 C di olio evo, sale grosso q.b.



Per il procedimento seguite il blog [Torta di cuori](#)

GIORNATE SPECIALI!

Il 26 gennaio c'è stato un menù speciale "facciamo il pieno di vitamine" Siamo andate a testarlo ed è risultato molto gradito alla maggior parte dei bambini....



LA FRASE CELEBRE

L'uomo è ciò che mangia - **Ludwig Feuerbach**

CONTATTI



Domande? Suggestimenti? Consigli? Segnalazioni?
Scriveteci al nostro indirizzo email: mensabasiqlio@gmail.com

Laura Montagnoli, Barbara Melzi, Valentina Gottlieb, Elisa Breganze, Alice Abbruzzi

Trovate sul [sito del Comune](#) i menù attuali, insieme al 1°, 2° e 3° numero del nostro Giornalino.