

# MENU INVERNO 2025/26

Scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado



Validità dal 10 novembre 2025

Area 1	Inizio	4 <sup>a</sup>	settimana
Area 2	Inizio	3 <sup>a</sup>	settimana
Area 3	Inizio	2 <sup>a</sup>	settimana
Area 4	Inizio	1 <sup>a</sup>	settimana

1

Settimana

## LUNEDÌ

- Vellutata con cavolfiori ❄️ con crostini con farina integrale **BIO** **NUOVO!**
- Rustichelle di pollo **BIO**
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione

## MARTEDÌ

- Pasta **BIO** al pomodoro **BIO**
- Burger con legumi 🍷 con maionese 100% vegetale **BIO**
- Finocchi in insalata
- Frutta fresca di stagione

## MERCOLEDÌ

- Ravioli di magro ❄️ olio e Parmigiano
- Frittata
- Broccoli ❄️ al Parmigiano
- Frutta fresca di stagione

## GIOVEDÌ

- Insalata, mais e carote julienne
- Pizza margherita ❄️
- Budino al cacao equosolidale

## VENERDÌ

- Risotto allo zafferano
- Pepite di merluzzo ❄️
- Zucchine trifolate
- Frutta fresca di stagione

2

Settimana

- Ravioli di magro ❄️ olio e salvia
- Straccetti di tacchino alla romana
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione

- Risotto alla parmigiana
- Halibut ❄️ olio e limone **BIO** **NUOVO!**
- Fagiolini ❄️ all'olio
- Frutta fresca di stagione

- Finocchi in insalata
- Lasagne al ragù di soia **BIO** 🍷 **NUOVO!**
- Frutta fresca di stagione

- Passato di verdura ❄️ saporito con crostini con farina integrale **BIO** **NUOVO!**
- Formaggio caciotta **BIO**
- Patate ❄️ arrosto
- Frutta fresca di stagione

- Pasta integrale **BIO** al pomodoro **BIO**
- Frittata
- Insalata e carote julienne
- Frutta fresca di stagione

3

Settimana

- Risotto al pomodoro **BIO**
- Burger con legumi 🍷 con maionese 100% vegetale **BIO**
- Finocchi in insalata
- Frutta fresca di stagione

- Pasta integrale **BIO** al pesto ❄️
- Bastoncini di pesce ❄️
- Broccoli ❄️ al Parmigiano
- Frutta fresca di stagione

- Carote julienne
- Pizza margherita ❄️
- Tortino al limone **BIO** **NUOVO!**

- Gnocchi ❄️ al pomodoro **BIO**
- Cotoletta di lonza alla milanese
- Insalata di stagione
- Frutta fresca di stagione

- Vellutata con zucca con crostini con farina integrale **BIO**
- Frittata
- Carotini **NUOVO!**
- Frutta fresca di stagione

4

Settimana

- Pasta di farro **BIO** al pomodoro **BIO**
- Formaggio crescenza **BIO**
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione

- Pasta **BIO** agli aromi
- Purè contadino **NUOVO!**
- Finocchi in insalata
- Frutta fresca di stagione

- Insalata di stagione
- Polenta **BIO**
- Bocconcini di tacchino alla cacciatora
- Frutta fresca di stagione

- Minestra di lenticchie con pasta **BIO**
- Frittata
- Spinaci ❄️ e patate saporiti
- Frutta fresca di stagione

- Riso all'olio
- Pesce spada ❄️ alla crema di melanzane ❄️ **NUOVO!**
- Frutta fresca di stagione

## Legenda

❄️ Alimento surgelato all'origine

🍷 Preparato e surgelato da Milano Ristorazione nel Centro Sammartini e cotto in ciascuna cucina



La frutta fresca di stagione viene servita a rotazione secondo disponibilità. Mele, pere, arance, banane, clementine, carote, insalata di stagione (quota parte), uva e zucca sono prodotti **BIO**, salvo indisponibilità di mercato. A tavola viene servita acqua del Comune di Milano la cui potabilità è controllata dall'azienda MM S.p.A. Per la preparazione del pasto vengono utilizzati esclusivamente uova **BIO**, olio extravergine di oliva e sale iodato, l'olio utilizzato per il condimento a crudo dei contorni è **BIO**. Il pane servito è sempre **BIO**; il mercoledì viene proposto pane integrale e il venerdì multicereali.



Tutti gli ingredienti impiegati nelle ricette sono disponibili sul nostro sito nella sezione Famiglie > Cosa si Mangia > Ingredienti e grammature. **Inquadra il QR-Code!**

Ulteriori dettagli e aggiornamenti rispetto alle materie prime (es. biologico, DOP, IGP, km0, filiera corta, provenienza, ecc.) sono disponibili sul sito. **Inquadra il QR-Code!**



**Sito internet:** [www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it)  
**Facebook:** [facebook.com/milanoristorazione.it](https://facebook.com/milanoristorazione.it)

# I 125 anni della refezione scolastica a Milano

## I moti di Milano

### 1898 La rivolta del pane

A fine Ottocento, la scarsità del raccolto dei cereali provocò un forte aumento del prezzo del pane, alimento essenziale per le fasce più deboli. Quando alle porte daziarie fu richiesto un pagamento per chi portava in città più di mezzo chilo di pane, scoppiarono tumulti noti come i "Moti di Milano". La rivolta culminò nel maggio 1898, con la dura repressione da parte del Regno d'Italia.



1898

Moti del pane di Luca Comerio

## Nasce la refezione

### 1900 Pane e salame

Dopo i cannoneggiamenti del 1898, le elezioni comunali portarono un programma riformista: municipalizzazione dei servizi pubblici, abolizione dei dazi e sviluppo della scuola pubblica, laica e obbligatoria. Nascono così i primi esperimenti di refezione scolastica. Il 5 dicembre 1900 partono le prime somministrazioni, approvate ufficialmente dal Consiglio Comunale il 19 dicembre. Il pasto era semplice: 25 g di salame stagionato, 30 g di formaggio gruviera e 100 g di pane, forniti da consorzi di fornai, salumieri e pastai.



1900

Illustrazione Italiana

## Le prime cucine

### 1929 Arrivano le minestre

Nel 1904 iniziano a essere distribuiti i primi pasti caldi, con minestre, pasta asciutta e in umido. La novità suscitò tensioni con fornai e salumieri, esclusi dalla nuova organizzazione. Nonostante polemiche annuali su costi e qualità, la refezione proseguì, sostenuta anche da amministrazioni di orientamenti politici diversi.



1929

Archivio storico Casa del Sole, Parco Trotter

## Tablette dietetiche

### 1945 La novità, il risotto

Dopo la sospensione dovuta alla guerra, nell'ottobre 1945 il Sindaco annuncia la ripresa del servizio. La refezione scolastica viene riconosciuta come un "diritto sanitario scolastico" per l'alunno e un "dovere civile" per la comunità. Nascono le prime tabelle dietetiche. Nel 1955 usufruiscono del servizio 19.000 bambini, nel 1958 sono oltre 27.000. Il 13% paga la quota piena, il 46% è agevolato, il 41% riceve il pasto gratuitamente.



1945

Archivio storico Casa del Sole

## Nasce Milano Ristorazione

### 2000 La cotoletta in menu

Negli anni non sono mancate le difficoltà. Nel 1972 si aprì un ampio dibattito: troppe mele scartate, troppi pasti destinati agli adulti. Nel 2000, dopo un secolo di gestione diretta, nasce Milano Ristorazione S.p.A. costituita con delibera del Consiglio Comunale di Milano per garantire il servizio di refezione scolastica. Ogni giorno si preparano fino a 83.000 pasti. Accanto alle cucine di quartiere, nascono i nuovi Centri Cucina: moderni, efficienti, capaci di produrre fino a 15.000 pasti al giorno. Nascono le Commissioni Mensa, attivando nuove alleanze con le famiglie e gli insegnanti, ingaggiati nel servizio.



## Expo e Food Policy

### 2015 Le lasagne al ragù di soia

Con Expo 2015, Milano si afferma come capitale del cibo sostenibile. Nasce la Food Policy, la politica alimentare urbana che unisce salute, ambiente, inclusione e lotta allo spreco. La refezione scolastica diventa una delle leve principali per attuarla: crescono le proposte biologiche e vegetali, si rafforza l'educazione alimentare e la prevenzione dello spreco. In menu arrivano le lasagne al ragù di soia, preparate da Milano Ristorazione nel Centro Cucina Sammartini: un simbolo di scelta consapevole e sostenibile. Segno tangibile di questo cambiamento è anche la progressiva riqualificazione dei refettori scolastici, avviata nel 2023, per rendere il momento del pasto più accogliente, educativo e sereno.

## 2025 La sfida del gusto:

### Nuovi percorsi per educare ai sapori

Oggi la refezione scolastica si confronta con molte sfide educative: tra queste, la neofobia alimentare, ovvero la **diffidenza verso cibi nuovi** e la crescente selettività nei gusti. Per affrontarle, lavoriamo insieme a insegnanti e famiglie: proponiamo piatti nuovi che aiutano i bambini a conoscere e accettare sapori diversi, e coinvolgiamo gli insegnanti attraverso **visite in cucine e cascine**.

La refezione non è solo nutrizione, ma anche uno spunto quotidiano per imparare, crescere e sviluppare il piacere del gusto. Ogni mese proponiamo **48 ricette diverse** tra primi, secondi e contorni, pensate per offrire un'alimentazione sana, varia e appetitosa. Il gusto non è solo una questione di sapore: è un'esperienza che si educa, si allena e si condivide. Anche a scuola.

# Cucinate con noi!

Questa ricetta è una novità del menu inverno!

Preparatela anche voi a casa con i vostri figli, già prima che venga servita a scuola, per accendere la curiosità su questa nuova ricetta.

## Purè contadino

### Ingredienti per 4 persone:

- Ceci in scatola 380g
- Lenticchie secche decorticate 80g
- Patate 80g
- Olio extravergine di oliva 25g
- Cipolle 20g
- Sale q.b.

### Procedimento:

Lavate, pulite e risciacquate con cura tutti gli ortaggi e i legumi. Affettate finemente le cipolle e fate a cubetti le patate.

In una pentola fate soffriggere la cipolla con un filo d'olio extravergine di oliva, poi aggiungete le lenticchie secche, le patate e dell'acqua per portare il tutto a cottura.

Scolate tenendo l'acqua di cottura da parte. Aggiungete i ceci in pentola. Frullate tutti gli ingredienti con un filo di olio extravergine di oliva, il sale e, se dovesse risultare troppo denso, aggiungete un poco di acqua di cottura alla volta. Un piatto semplice, genuino, sano e pieno di gusto, da servire ben caldo... Buon appetito!

## Condividete con noi le foto!

Scattate una foto della ricetta preparata a casa e condividetela sulla nostra pagina Facebook, come commento sotto al video di Chef Ambrogio.

## Guardate la puntata di Chef Ambrogio

