

Giornate Speciali

2013 - 2014

Le giornate con menù speciale si arricchiscono e, oltre a quelle dedicate all'integrazione, Milano Ristorazione ne propone di nuove con piatti che contribuiranno a conoscere meglio gli stili alimentari di tutti i bambini.

Siamo sempre più vicini ad Expo2015 ed è molto importante che il tema: "Nutrire il pianeta, Energia per la vita", possa entrare nelle nostre riflessioni quotidiane a scuola come a casa.

Conoscere ciò che mangiamo, i conseguenti benefici sulla salute degli individui e del pianeta, è determinante per una qualità della vita migliore perché con le nostre azioni possiamo veramente: "Nutrire il pianeta".



Calendario dei menù Speciali

martedì 1 ottobre 2013
menù vegano

mercoledì 27 novembre 2013
menù mediorientale

giovedì 30 gennaio 2014
menù per celiaci

venerdì 28 marzo 2014
menù siciliano

martedì 27 maggio 2014
menù greco

per i menù visitare il sito
www.milanoristorazione.it

Ragazzi, sapete cosa significa Menù vegano?



Quando a casa mangiamo un piatto di spaghetti al pomodoro con una foglia di basilico, stiamo mangiando un piatto vegano. Infatti, la pasta, il sugo di pomodoro, la foglia di basilico sono ingredienti che non contengono elementi di origine animale.

Chi, per scelta personale, non mangia ingredienti che abbiano origine animale, non mangia il formaggio, prodotto con il latte che viene munto dalle mucche, non consuma la carne e nemmeno il pesce ed evita persino di mangiare le uova.

Alimentarsi in questo modo non è così difficile; mangiare vegetariano o, con qualche ingrediente in meno vegano, è un modo di nutrirsi abbastanza comune nelle nostre case; provate a pensare ad altri piatti: una qualsiasi verdura cruda, bollita, grigliata, così come le patatine, anche quelle fritte, come pure il riso, la pasta, i fagioli, il cioccolato! Vedrete quanti piatti naturalmente vegetariani già mangiamo. L'1 ottobre di ogni

anno si celebra in tutto il mondo la **giornata vegetariana**, l'occasione per fermarsi a pensare a quanto già di buono la natura ci offre, ed anche per conoscere quali conseguenze hanno sull'ambiente le diverse produzioni. Non esiste, infatti, un modo solo di alimentarsi. La "dieta mediterranea" ci propone una varietà di scelte tra pasta, riso, legumi, verdure, frutta, formaggio, carne e pesce.



Ci sono persone, e anche bambini che frequentano le scuole di Milano, che tra questa varietà, hanno scelto dei menù vegetariani o vegani. Quello che tutti dobbiamo imparare è dosare i nutrienti nelle giuste proporzioni e quantità. Mangiare vegetariano o vegano, poi, non è solo un invito ad una dieta più salutare, ma è anche un richiamo alla sostenibilità, alla salvaguardia del pianeta che, a causa delle produzioni intensive degli allevamenti animali, consuma molte risorse. Un esempio? Per produrre 1 kg. di patate ci vogliono 900 litri di acqua, per lo stesso peso di carne se ne consumano 16.000 litri. Spesso a casa e a scuola mangiamo vegetariano, ma non ci facciamo caso, così, l'idea di celebrare insieme,

con un **menù speciale**, la Giornata Mondiale Vegetariana, serve a ricordare a noi, e ai nostri genitori, quanto questo ci fa bene. Milano Ristorazione ha accolto volentieri il suggerimento di "VegHip", di contribuire a fare conoscere l'alimentazione vegetariana. "VegHip" è il progetto che coordina eventi per la Settimana Vegetariana e che ha come finalità di promuove stili di vita "veg" come scelte di consapevolezza orientate al futuro, coniugando, in modo sinergico, benessere individuale e benessere collettivo. E così i nostri cuochi, con la collaborazione dello chef Pietro Leemann, si sono messi al lavoro per studiare un menù adeguato. Il giorno 1 ottobre 2013 vi prepareranno un pranzo molto speciale, adatto anche a molti bambini con particolari esigenze dietetiche.



martedì 1 ottobre 2013
menù vegano

Primo: Grano saraceno con crema di zucca e zucchine.

Secondo: Insalata di tofu in salsa di soia.

Frutta: Banana.