

Scolina Al Plan

Mangé sann te scolina

Gesundes Essen im Kindergarten

Alimentazione sana nelle scuole dell'infanzia

Alimentaziun sana: importanza por le svilup di mituns y dles mitans

Na alimentaziun sana, naturala y ecuilibrada é öna dles fondamèntes por le svilup di mituns y dles mitans. Èi y ères é tres en movimènt, descür so ambiènt incèria, sogà y impara: por fá döt chësc adora so corp tröpa energia. Na alimentaziun coreta ne pita nia ma l'energia de chëra che ai á debojegn, mo promöi ince le svilup fisich y mental, la capacità de concentrasiun y de rendimènt y renforza le sistem imunitar. Implü póra te n tèmp plü lunch ince prevení y sconé da maraties sciöche le diabetes, la presciun alta y l'obesité.

Te sü pröms agn de vita fej i mituns y les mitans esperiènzes cun l'alimentaziun che condizionará sü comportamènc alimentars tl dagní. Tan plü él important che ai y ares vègnes condüc pormez a alimènc frësc y sagns bele dai pröms agn insö y che ai impares lapró che "sann" pó ince ester "bun". Le mangé é suradöt ince na esperiènza di sènc. Ara nen vá da vire l'alimentaziun sciöche n fat cultural y da ti le trasmète inant ai mituns y ales mitans.



Alimentaziun balanzada y naturala tles scolines

Te scolina ti vëgnel dé na gran importanza al'alimentaziun. Te nostes valades ladines unse implü ciamó la gran fortuna da avëi te vigni scolina öna o de plü cöghes/un o de plü coghi cun formaziuns specifiches, che se fistidiëia vigni de da arjigné ca spëises frësches y cialdes, aladô di criters de cualité por na alimentaziun sana, bona y naturala.

Ausgewogene und nachhaltige Ernährung in den Kindergärten

Der Kindergarten legt großen Wert auf die Ernährung. In unseren ladinischen Tälern haben wir noch das große Glück, eine/n oder mehrere Köche/Köchinnen zu haben, die über eine spezifische Ausbildung verfügen. Sie achten darauf, jeden Tag frische und warme Gerichte zuzubereiten, anhand von Qualitätskriterien für eine gesunde, gute und nachhaltige Ernährung.



Le ritual dl mangé te scolina

Dlungia al ci che al vëgn mangé te scolina, ti vëgnel ince dé na gran importanza al co che al vëgn mangé. Al ti vëgn porchël dé na atenziun particulara ai comportamënc y ai rituai dan, tratan y do i momënc di pasc, por promöie insciö ti mituns y tles mitans na cultura dl mangé.

Sön la proscima plata ciafëise na descriziun de co che le ritual dl danmisdé y dla marëna é organisá te nosta scolina.

Il rituale dei pasti nella scuola dell'infanzia

Oltre al cibo che si mangia alla scuola dell'infanzia, si attribuisce molta importanza al modo in cui si consuma il cibo. Una particolare attenzione viene data ai comportamenti e ai rituali prima, durante e dopo i pasti, per promuovere nei bambini e nelle bambine la cultura del cibo.

Nella pagina successiva trovate una descrizione di come sono organizzati i rituali della merenda di metà mattinata e del pranzo nella nostra scuola dell'infanzia.



La spëisa te nosta scolina

I mituns y les mitans ciafa incër les 9.00 val' dal danmisdé.

Les cöghes arjigna cun gran varieté le danmisdé:

Verzöra, ordöra, iogurt, pan, jambun y ciajó.

Dan marëna arjigna le fant o la fancela sö les mëses.

I mituns y les mitans pó spo se senté jö pro mësa, olá che al é súa fotografia.

Do n pice ritual de scomenciamënt: na oraziun, na ciantia, pó i mituns/les mitans se tó fora les salates y dedô ci che é söl menü.

I mituns y les mitans pó se ciarié fora instësc la marëna.

Nos educadësses ciarun da ti trasmëte le valor dl mangé sann y bun y i ciarun che i mituns y les mitans cërcia döt, zënza i sforzé da mangé.



Co tenunse pa sön mësä?



1



2



3



4



5



6

Come apparecchiamo
la tavola?



7

Co partiunse pa fora la marëna?

1



2



3



**Wie wir das Essen
austeilen**



Menü d'edema dla scolina

	Danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun früc majená Joghurt mit püriertem Obst yoghurt con frutta passata	A G	salates - gnoch da spinot Salat – Spinatnocken insalata – gnocchi di spinaci	A C G
mertesc Dienstag martedì	jüfa da pom cöta Apfelmus puré di mele		salates – lasagnes Salat - Lasagne insalata - lasagne	A C G L
mercui Mittwoch mercoledì	dlacin cun müsli Eis mit Müsli gelato con müsli	A G C H E	salates - spazlan da chirba y cïajó Salat – Kürbispätzle und Käse insalata – „späzle“ da zucca e formaggio	A C G
jöbia Donnerstag giovedì	ordöra Obst frutta	H	salates – golasc de videl cun polpetes da mēi Salat – Kalbsgulasch mit Hirselaibchen insalata – gulasch di vitello e polpette di miglio	L G
vëndres Freitag venerdì	pan da philadelphia y te Brot mit Philadelphia und Tee pane con philadelphia e tè	A G H F N	salates - pësc te proter y soni da rosmarin Salat – Fisch im Backrohr und Rosmarinkartoffeln insalata – pesce al forno e patate al rosmarino	D

**1° edema
1° Woche
1° settimana**

**2° edema
2° Woche
2° settimana**

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen Pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	spiedini de ordöra Obstspießchen spiedini di frutta	H	jopa da pastina y cern – tultres y te Fleisch-Nudelsuppe – Tirtlan und Tee minestra in brodo – "tultres" e tè	A G C L
mertesc Dienstag martedì	iogurt cun cornflakes Joghurt mit Cornflakes yoghurt e cornflakes	A G	salates – bales da verzöra Salat – Gemüseknödel insalata – canederli di verdure	A C G
mercui Mittwoch mercoledì	verzöra cröa Rohkost verdura cruda	G H	salates – golasc de manz y polëinta Salat – Rindsgulasch mit Polenta insalata – gulasch di manzo con polenta	A
jöbia Donnerstag giovedì	ordöra Obst frutta	H	verzöra cöta y spinot – soni y üs scartaciá Gekochtes Gemüse und Spinat – Kartoffeln und Rühreier verdura cotta e spinaci – patate e uova strapazzate	C G
vëndres Freitag venerdì	Crem-caramel Creme-Caramel Creme-caramel	A C G	salates – pasta da pomodoro y tonno Salat – Nudeln mit Tomaten-Thunfischsoße insalata – pasta con sugo e tonno	A G L

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen Pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag Lunedì	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yoghurt con müsli	A G H	salates – rijoto ala parmigiana Salat – Reis nach Parmesanart insalata – risotto alla parmigiana	G
mertesc Dienstag Martedì	compot moscedé gemischter Kompott composta mista	H	crema de linses – pizza margherita cun mais - te Linsencremsuppe– Pizza Margherita mit Mais - Tee crema di lenticchie – pizza margherita con mais - tè	A C G L
mercui Mittwoch Mercoledì	pan sëch y cacao Schüttelbrot und Kakao pane secco e cacao	A G	salates - gnoch da soni al pomodoro Salat – Kartoffelnocken mit Tomatensoße insalata – gnocchi di patate al pomodoro	A C L G
Jöbia Donnerstag Giovedì	ordöra Obst frutta	H	salates – golasc de tachin cun cous cous Salat – Truthahngulasch mit Cous Cous insalata – gulasch di tacchino con cous cous	A L
Vëndres Freitag Venerdì	turta da carotes y te Karottenkuchen und Tee torta alle carote e tè	A C E H	salates – pasta da salmone Salat – Lachsnudeln insalata – pasta con salmone	A D L

**3° edema
3° Woche
3° settimana**

**4° edema
4° Woche
4° settimana**

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen Pranzo	alergens Allergene allergeni
Lönesc Montag Lunedì	Püces sêces cun soft da pom Schüttelbrot mit Apfelsaft Puccette con succo di mela		salates – bales da res cöci Salat – Knödel mit Roter Beete insalata – canederli alle rape rosse	A G C
Mertesc Dienstag martedì	pan da smalz y mil y te Butterbrot mit Honig und Tee pane con burro e miele e tè	A G C H E N F	salates – polpetes y “orecchiette” Salat – Fleischkräpfen mit “orecchiette” insalata – polpete e “orecchiette”	A G L C
mercui Mittwoch mercoledì	macedonia Obstsalat macedonia		jopa da gries – omelet da marmelade Grießsuppe – Omelette mit Marmelade minestra di semolino – crepes con la marmellata	L A C G
jöbia Donnerstag giovedì	verzöra crüa Rohkost verdura cruda	G H	salates – spazlan vërc cun jambun Salat – Spinatspätzle mit Schinken insalata – gnocchetti verdi al prosciutto	A C G
vëndres Freitag venerdì	panna cotta Panna cotta panna cotta	G A C	salates - halibut ala grilia cun soni y carotes Salat - gegrillter Heilbutt mit Kartoffeln und Karotten Insalata - ippoglosso ai ferri con patate e carote	D

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen Pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	spiedini de früc Obstspießchen spiedini di frutta		salates – crepes alla fiorentina con sugo da pom. Salat – Crepes Florentiner Art und Tomatensoße insalata – crepes alla fiorentina con salsa al pom.	A C G
mertesc Dienstag martedì	iogurt cun früc de bosch Joghurt mit Waldfrüchten yoghurt con frutti di bosco	G	salates – salverjina o manz cun polëinta Salat – Wild oder Rindfleisch mit Polenta insalata – selvaggina o manzo con polenta	L
mercui Mittwoch mercoledì	compot moscedé gemischter Kompott composta mista	H	crema de verzöra – föies da soni cun marmelade o craut Gemüsecremsuppe – Kartoffelblätter mit Marmelade oder Sauerkraut crema di verdure – “foglie di patate” con marmellata o crauti	A C L G
jöbia Donnerstag giovedì	ordöra Obst frutta	H	salates – pasta pasticciada Salat – Nudeln im Backrohr insalata – pasta pasticciata	A G
vëndres Freitag venerdì	pan sêch y lat Schüttelbrot und Milch pane secco e latte	A G	salates – rijoto cun garneles Salat – Reis mit Garnelen insalata – risotto ai gamberetti	D L

**5° edema
5° Woche
5° settimana**

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen Pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun floc de coco Joghurt mit Kokosflocken yoghurt con fiocchi di cocco	G	salates – “orzotto” cun verzöres Salat – Gemüse-orzotto insalata – orzotto alle verdure	A G
mertesc Dienstag martedì	breza cun te Hefezopf mit Tee pane dolce con te	A C G	salates – galüc y crochetes Salat – Huhn mit Kroketten insalata – pollo e crocchette	A C E
mercui Mittwoch mercoledì	jüfa da pom cöta Apfelmus puré di mele		jopa da fajöis– toast Bohnensuppe – Toast pasta e fagioli – toast	A G L
jöbia Donnerstag giovedì	ordöra Obst frutta	H	salates – pasta ai 4 cajos Salat – Nudeln mit 4 Käsesorten insalata – pasta ai 4 formaggi	A G
vëndres Freitag venerdì	budino da ciuchelada Schokoladepudding budino al cioccolato	A C G	salates – merluzzo cun soni da paprica y spinot Salat – Kabeljau mit Paprikakartoffeln und Spinat insalata – merluzzo con patate alla paprica e spinaci	D

**6° edema
6° Woche
6° settimana**

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen Pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yoghurt con muesli	A G H	salates – gnoch da ciao Salat – Käsenocken insalata – gnocchi al formaggio	A C G
mertesc Dienstag martedì	verzöra crüa Rohkost verdura cruda	G H	jopa da chirba – buchtli cun sos da vanilia y te Kürbissuppe – Buchtein mit Vanillesoße und Tee crema di zucca – „kräpfen” al forno con salsa alla vaniglia e tè	A C G
mercui Mittwoch mercoledì	spiedini de früc Obstspießchen spiedini di frutta		cern impanada y verzöra cöta Wienerschnitzel und gekochtes Gemüse cotoletta alla milanese con verdure cotte	A C G
jöbia Donnerstag giovedì	ordöra Obst frutta	H	salates – rijoto da cern Salat – Fleischreis insalata – risotto di carne	L G
vëndres Freitag venerdì	dlacin cun möies “Heiße Liebe” gelato “amore caldo”	A G C H	salates – polpetes de pësc cun soni y broccoli Salat – Fischkräpfen mit Kartoffeln und Broccoli insalata – polpete di pesce con patate e broccoli	D

**7° edema
7° Woche
7° settimana**

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen Pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun müsli Joghurt mit Müsli yoghurt con muesli	G N H	salates – rijoto da chirba Salat – Kürbisreis insalata – risotto alla zucca	L G
mertesc Dienstag martedì	macedonia Obstsalat macedonia		salates - bales Salat – Knödel insalata – canederli	A C G
mercui Mittwoch mercoledì	pan da jambun de tachin y te Brot mit Truthahnschinken und Tee pane con fesa di tacchino e tè	A G C N E H F	salates – pasta da spinot Salat – Nudeln mit Spinat insalata – pasta con spinaci	A G
jöbia Donnerstag giovedì	ordöra Obst frutta	H	salates – rost de videl y pire Salat – Kalbsbraten und Kartoffelpüree insalata – arrosto di vitello e purè di patate	G
vëndres Freitag venerdì	"Marmorkuchen" y te Marmorkuchen und Tee torta marmorizzata e tè	A C G	verzöra cöta – polënta, tono y ciałò gekochtes Gemüse – Polenta mit Thunfisch und Käse verdure cotte – polenta con tonno e formaggio	G D

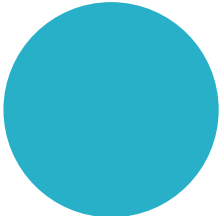
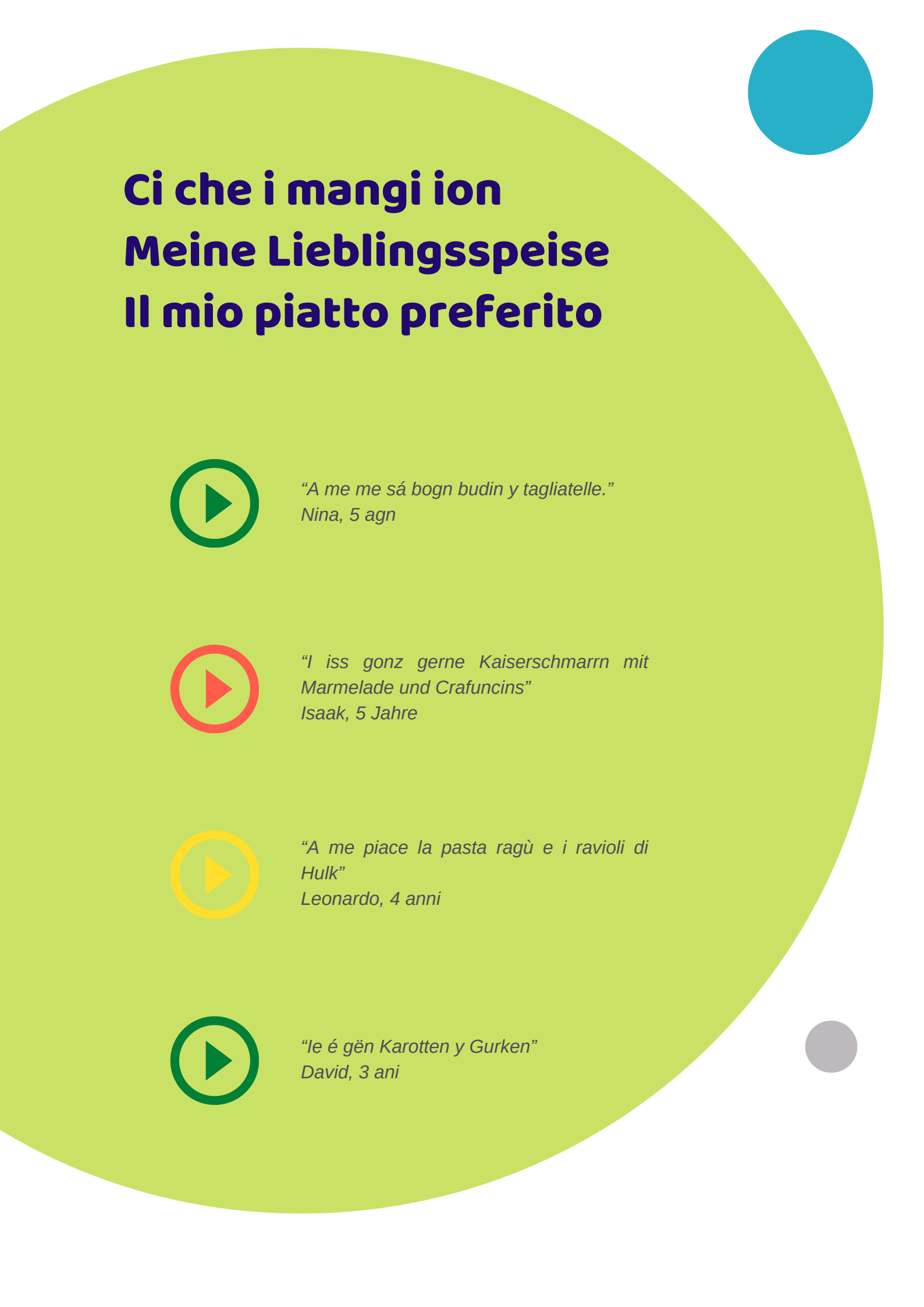
8° edema
8° Woche
8° settimana

9° edema
9° Woche
9° settimana

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen Pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun riji soflá sö Joghurt mit Puffreis yoghurt con riso soffiato	A G	salates – gnoch ala romana cun sugo al pomodoro Salat – römische Nocken mit Tomatensoße insalata – gnocchi alla romana con sugo al pomodoro	A C G
mertesc Dienstag martedì	spiedini de früc Obstspießchen spiedini di frutta	H	salates – polpetone y riji Salat – Hackbraten und Reis insalata – polpettone e riso	L
mercui Mittwoch mercoledì	lat y cornflakes Milch mit Cornflakes latte e cornflakes	G A	panicia – pössl da pom Gerstesuppe - Apfelschmarren zuppa d'orzo – frittata di mele	A L C G
jöbia Donnerstag giovedì	ordöra Obst frutta	H	salates – pizza cun jambun - te Salat – Schinkenpizza - Tee insalata – pizza al prosciutto - tè	A C G
vëndres Freitag venerdì	budino da vanilia Vanillepudding budino alla vaniglia	A C G	trancio de salmone y verzöra cöta Lachsschnitte mit gekochtem Gemüse trancio di salmone e verdura cotta	D

	danmisdé Jause merenda	alergens Allergene allergeni	marëna Mittagessen Pranzo	alergens Allergene allergeni
lönesc Montag lunedì	iogurt cun früc Joghurt mit Früchten yoghurt con frutta	G	salates – rijoto al safran y ciałò Salat – Safranreis und Käse insalata – risotto allo zafferano e formaggio	G
mertesc Dienstag martedì	compot da pë Birnenkompott composta di pere		salates - galüc y pomes-frites te furn Salat – Huhn mit Ofenpomes insalata – pollo con patate fritte al forno	M L A
mercui Mittwoch mercoledì	tiramisu cun yogurt y früc Tiramisu Yoghurt und Früchte tiramisu con yogurt e frutta	A	salates – cajinci t'ega Salat – Schlutzkrapfen insalata – mezze lune riene di spinaci e ricotta	A C G
jöbia Donnerstag giovedì	Ordöra Obst frutta	H	salates – brasato y polenta Salat – Schmorbraten und Polenta insalata – brasato e polenta	A L C G M
vëndres Freitag venerdì	spremuta y püces sêces frisch gepresster Fruchtsaft mit Schüttelbrot succo di mela e pane secco	A C G	solliola impanada y verzöra cöta Panierte Seezunge und gekochtes Gemüse sogliola impanata y verdura cotta	A C D

10° edema
10° Woche
10° settimana



Ci che i mangi ion Meine Lieblingsspeise Il mio piatto preferito



"A me me sá bogn budin y tagliatelle."
Nina, 5 agn



*"I iss gonz gerne Kaiserschmarrn mit
Marmelade und Crafuncins"*
Isaak, 5 Jahre



*"A me piace la pasta ragù e i ravioli di
Hulk"*
Leonardo, 4 anni



"Ie é gën Karotten y Gurken"
David, 3 ani





Contat

Scolina Al Plan

Str. Plan de Corones 34
39030 Al Plan de Mareo/St. Vigil in
Enneberg/S. Vigilio di Marebbe (BZ)

kg_alplan@schule.suedtirol.it