



menù AUTUNNO

11 novembre- 6 dicembre

Infanzia e Primaria

**Sesto Fiorentino, Campi Bisenzio, Signa,
Calenzano, Carmignano, Barberino di Mugello**

menu

Infanzia e primaria

11-15 NOVEMBRE

SETTIMANA 1

LUNEDÌ

Fusilli agli aromi
Bocconcini di Grana
Padano DOP
Fagiolini* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Pasta e fagioli
Focaccia genovese*
Crudité di finocchi e carote
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi all'amatriciana
Uovo sodo
Cavolfiore all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Riso agli spinaci*
Infanzia: Polpette all'olio*
Primaria:
Hamburger al forno*
Insalata con mais
Frutta

VENERDÌ

Penne al sugo di broccoli
Merluzzo* gratinato
Purè di patate
Frutta

18-22 NOVEMBRE

SETTIMANA 2

LUNEDÌ

Crema di carote con orzo
Stracchino
Fagiolini* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Tortiglioni di grani antichi
al pomodoro
Formine di mare*
Spinacini in insalata
Frutta

MERCOLEDÌ

Fusilli aglio e olio
Fagioli all'uccelletto
Bietola* all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Caserecce al ragù di mare*
Frittata
Insalata mista con
carote filangè
Frutta

VENERDÌ

Riso alla verza
Spezzatino di tacchino con
semi di finocchio e limone
Carote baby* prezzemolate
Frutta

25-29 NOVEMBRE

SETTIMANA 3

LUNEDÌ

Riso al pomodoro
Ricotta
Insalata verde
Frutta

MARTEDÌ

Fusilli al ragù di trota
Uovo sodo
Broccoli all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

FESTA DELLA TOSCANA
Pinzimonio¹ con olio nuovo
Tordelli² al ragù
Cantuccini

GIOVEDÌ

Crema di verdura*
Pizza Margherita
Yogurt biologico

VENERDÌ

Caserecce agli aromi
Polpette* all'olio
Carote* all'olio
Frutta

2-6 DICEMBRE

SETTIMANA 4

LUNEDÌ

Fusilli integrali al
pomodoro
Merluzzo* olio e limone
Spinacini in insalata
Frutta

MARTEDÌ

Riso alla zucca
Salsiccia al forno
Cavolfiore* all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi al ragù di
seppie*
Mozzarella
Carote prezzemolate
Frutta

GIOVEDÌ

Vellutata di ceci con
pastina
Pane e olio
Crudité di finocchi e carote
Frutta

VENERDÌ

Sedanini burro e salvia
Frittata
Erbe saltate
Frutta

*prodotto surgelato

¹di finocchi, carote e mais

²Pasta fresca all'uovo con ripieno di carne tipica della lucchesia

GLI INGREDIENTI

Crediamo che la **buona mensa** risieda anche nella qualità delle materie prime. Vi "raccontiamo" i prodotti che utilizziamo per preparare il pranzo dei bambini.

Pasta, cereali, pane e pizza

Il primo piatto è quello preferito dai bambini. Per questo cerchiamo di alternare ricette tradizionali e semplici a quelle che prevedono l'utilizzo di verdure sotto forma di salse e minestre.

PASTA SECCA

Pasta di semola biologica, essiccata a bassa temperatura in pastifici artigianali toscani.

PASTA FRESCA

I tordelli e i quadrucci sono prodotti da un pastificio artigianale con uova fresche.

PIZZA

La pizza di questo menu viene preparata da un panificio locale.

PANE

Il pane è fatto con farine locali di tipo 2, utilizzando anche grano Verna. La filiera è interamente locale, dal grano al mulino e infine al panificio!



Il **pane senza glutine** è preparato dai nostri cuochi con mix di farine senza glutine.

DESSERT

- Lo **yogurt** è biologico e prodotto con latte fresco del Mugello;
- I **cantuccini** sono prodotti da una pasticceria locale;

Legumi

Rendere i legumi spesso protagonisti del pranzo è una scelta che fa bene alla salute e all'ambiente.

Soprattutto quando si scelgono quelli buoni.

Vediamoli insieme:

- I **ceci** e le **lenticchie** sono biologici;
- I **fagioli** sono locali o biologici a seconda della disponibilità.

Carne

È importante alternare con la giusta frequenza carne rossa e carne bianca e scegliere quella di buona qualità.

- La carne di **tacchino** è allevata senza l'utilizzo di antibiotici (antibiotic free ABF);
- La carne di **manzo** utilizzata per fare il ragù è di allevamenti toscani biologici;
- La **salsiccia** e la **pancetta** sono realizzate con suini nazionale.

Prodotti ittici

Il pesce è uno degli alimenti più difficili da far apprezzare ai bambini e per questo siamo sempre alla ricerca di ricette appetitose.

- Il **merluzzo** è pescato nell'Oceano Atlantico;
- Il **ragù di mare** è stato realizzato da un'azienda di San Benedetto del Tronto con pesce azzurro (gallinelle, sugarello e molo) pescato nel mar Adriatico, zona FAO 37.2.1;
- Il **ragù di trota** è un prodotto locale a filiera corta in quanto si tratta di un ragù fresco di trota salmonata proveniente dalla Lunigiana.

Formaggi e uova

I formaggi e le uova sono un'ottima fonte di proteine, calcio e Sali minerali, tutti elementi fondamentali per la crescita nei bambini.

In questo menù proponiamo:

- I bocconcini di **Grana** hanno il marchio DOP;
- La **mozzarella** e la **ricotta** sono fatte con latte biologico e prodotti da un caseificio locale;
- Lo **stracchino** prodotto con latte italiano;
- Il **burro** è biologico.

Frutta e verdura

La **frutta**, secondo disponibilità delle stagioni e del mercato, è biologica/locale.

Le **banane** provengono da agricoltura biologica del mercato equo-solidale.

La **verdura** gelo è biologica.

Condimenti e salse a base di pomodoro

Le **salse a base di pomodoro** sono fatte con pomodoro pelato biologico.

L'**olio** utilizzato per i condimenti è l'olio extra vergine d'oliva proveniente dagli uliveti di Sesto Fiorentino, Calenzano, Signa e Carmignano.