

menù INVERNO

3 - 28 febbraio

Infanzia e
Primaria

menu infanzia e primaria

3-7 FEBBRAIO

LUNEDÌ

Cavatappi aglio e olio
Uovo sodo
Carote baby* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Riso al pomodoro
Fagioli alla salvia
Bietola* all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

Passato di verdura con orzo
Polpette all'olio*
Spinacini in insalata
Frutta

GIOVEDÌ

Sedanini al burro e timo
Formine di mare*
Cavolfiore all'olio
Frutta

VENERDÌ

Quadrucci alla pomarola
Ricotta
Insalata mista con mais
Frutta

SETTIMANA

1

10-14 FEBBRAIO

LUNEDÌ

Penne integrale al pesto
Mozzarella
Fagiolini* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Riso alla zucca
Merluzzo* gratinato
Insalata mista con mais
Frutta

MERCOLEDÌ

**GIORNATA MONDIALE
DEI LEGUMI**
Zuppa di farro alla lucchese¹
Pane e olio
Crudità di carote
Frutta

GIOVEDÌ

Caserecce al pomodoro
e alloro
Frittata al formaggio
Finocchi e carote all'olio
Frutta

VENERDÌ

Cavatappi burro e salvia
Bocconcini di pollo al
pomodoro
Broccoli all'olio
Frutta

SETTIMANA

2

AVANTI I
SECONDI

17-21 FEBBRAIO

LUNEDÌ

Fusilli aglio e olio
Uovo sodo con maionese
Spinaci* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Vellutata di cavolfiore e
cavolo nero con crostini
Stracchino
Insalata mista con mais
Frutta

MERCOLEDÌ

Sedanini al ragù di mare*
Lenticchie in umido
Carote all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Crema di Verdure
Pizza di Grani Antichi
margherita
Yogurt alla frutta
biologico

VENERDÌ

Riso al pomodoro
Bocconcini di tacchino stufati
(limone e finocchietto)
Fagiolini* all'olio
Frutta

SETTIMANA

3

AVANTI I
SECONDI

24-28 FEBBRAIO

LUNEDÌ

Pasta agli aromi
Salsiccia al forno
Carote filangè
Frutta

MARTEDÌ

Tortiglioni di grani antichi al
pomodoro e basilico
Halibut* olio e limone
Erbette saltate
Frutta

MERCOLEDÌ

Riso al cavolo viola
Bocconcini di
Grana Padano DOP
Finocchi e carote all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta e ceci
Focaccia al formaggio*
Insalata mista con cavolo
cappuccio e mais
Frutta

VENERDÌ

Vellutata di carote e porri
con crostini
Sformato di patate
Spinacini in insalata
Frutta

SETTIMANA

4

AVANTI I
SECONDI

*prodotto surgelato

¹ Realizzata con fagiolo rosso di Lucca

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 quadrucci sono prodotti da un pastificio artigianale con uova fresche.

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.

PIZZA

Produzione artigianale da un laboratorio locale.

CEREALI

Il **farro** e l'**orzo** sono locali e biologici a seconda della disponibilità.

Dessert

Lo **yogurt** è biologico e prodotto con latte fresco del Mugello.

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 **salsiccia** è lavorata e trasformata da un produttore toscano con suini nazionali;
- La **carne di pollo** è biologica e macellata secondo metodo **Halal**.

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 realizzato con pesce azzurro (Molo e Gallinella) pescato nel mar Adriatico.

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:

- Bocconcini di **Grana DOP**;
- La **mozzarella** biologica realizzata con latte biologico in un caseificio locale;
- La **ricotta** biologica realizzata con latte biologico in un caseificio locale;
- Lo **stracchino** prodotto con latte italiano;
- Il **burro** biologico;
- Le **uova** usate per la frittata sono fresche e biologiche.

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

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, Carmignano e Capannori.

AVANTI I SECONDI

"Avanti i secondi" è un approccio che propone di servire il secondo piatto e il contorno all'inizio del pasto, seguiti poi dal primo. Questa scelta mira a favorire un maggiore consumo di verdure e fonti proteiche, per un'alimentazione sana.