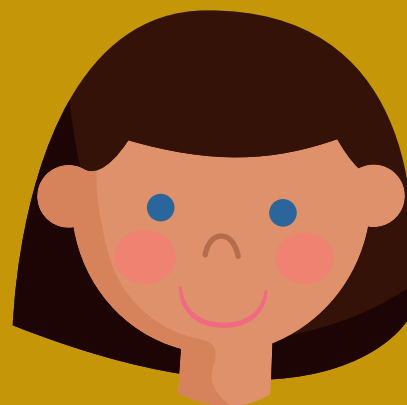




MENÙ
AUTUNNO
dal 10 ottobre al 23 dicembre 2022
INFANZIA
PRIMARIA
SECONDARIA



MENÙ AUTUNNO - INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA

1° SETTIMANA

10-14 OTTOBRE · 7-11 NOVEMBRE · 5-9 DICEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso alla verza Mozzarella Fagiolini* all'olio Frutta	Pasta e fagioli Pane e olio Crudità di carote Frutta	Fusilli agli aromi Frittata porri e formaggio Spinaci* all'olio Frutta	Penne integrali al pomodoro Pollo arrosto Cavolfiore all'olio Frutta	Farfalle al pesto di basilico Filletti di merluzzo* gratinati Insalata mista con cavolo cappuccio e mais Frutta

2° SETTIMANA

17-21 OTTOBRE · 14-18 NOVEMBRE · 12-16 DICEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Penne di grani antichi alla carrettiera Cuori* di mare Purè di patate e finocchi Frutta	Riso alla zucca Uovo sodo con barbasalsa ¹ Pisellini* all'olio Frutta	Crema di carote con farro (19/10-14/12) / orzo (16/11) Arista Spinacini in insalata Frutta	Fusilli al pesto di broccoli Stracchino Carote baby* all'olio Frutta	Penne aglio e olio Polpette di cavolfiore Bietola* all'olio Frutta

3° SETTIMANA

24-28 OTTOBRE · 21-25 NOVEMBRE · 19-23 DICEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso al burro aromatico Torta di lenticchie* Spinaci* all'olio Frutta	Farfalle al pomodoro e basilico Ricotta Broccoli all'olio Frutta	Fusilli al ragù di mare* Uovo sodo con maionese Insalata con carote e rape filangè Frutta	Crema di verdure Pizza margherita Mantovana con gocce di cioccolato	Barbapasta ² Spezzatino di pollo agli aromi Patate all'olio Frutta

4° SETTIMANA

31 OTT-04 NOV · 28 NOV-02 DIC

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Sedanini al sugo goloso ³ Filetti di merluzzo* olio e limone (31/10) Bocconcini di Grana (28/11) Carote baby * all'olio Frutta	Crema di zucca con stelline Frittata Bietola* all'olio Frutta	2/11 Fusilli all'olio aromatico Bocconcini di Grana Fagiolini* all'olio Frutta 30/11 Festa della Toscana Topini alla pomarola Salsiccia al forno Fagioli al pomodoro Castagnaccio	Riso al pomodoro Ceci all'olio Tris di verdure (broccoli, carote e patate) Frutta	Insalata mista con melograno Reginette al ragù Yogurt del Monte Amiata

* prodotto surgelato nota¹: salsa alla barbabietola nota²: penne al pesto di barbabietola nota³: sugo con formaggio e cavolfiore

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 pesti e salse. I primi piatti variano tra paste secche e fresche, pizza e cereali anche abbinati a creme di verdura.

PASTA SECCA

- Pasta di semola biologica toscana, essiccata a bassa temperatura in pastifici artigianali toscani;
- Pasta di semolato di grani antichi Senatore Cappelli, coltivati con sistema biologico nelle campagne toscane. Pastificio artigianale nel cuore del Chianti.

PASTA FRESCA

I “topini” sono degli gnocchetti prodotti in un pastificio artigianale del Mugello.

CEREALI

Farro e orzo provengono da un'azienda agricola della piana fiorentina.

PIZZA

Impasto a lievito madre con farina di tipo 0,2, integrale e farina del tipo Verna. Produzione artigianale da laboratorio aretino.

PANE

Per i bambini dei Comuni di Calenzano, Campi Bisenzio, Carmignano, Sesto Fiorentino e Signa: 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!

Per i bambini del Comune di Barberino di Mugello: il pane è fatto con farine di tipo 0,1 e 2 di grani antichi toscane e viene preparato in un forno del Mugello!

DOLCI

- **Mantovana con gocce di cioccolato**, preparata con farina della Piana da una pasticceria artigianale in provincia di Pistoia;
- **Castagnaccio**, preparato artigianalmente con farina di castagne toscane.

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:

- Per la nostra “pasta e fagioli” utilizziamo il **fagiolo rosso** di Lucca, varietà toscana autoctona proveniente dalla Piana di Lucca e dai terreni limitrofi;
- I **ceci** provengono da un'azienda agricola della piana fiorentina.

CARNE

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

- La carne di **manzo** che usiamo per il nostro “ragù” proviene da allevamenti toscani biologici;
- La carne di **suino** proviene da animali di allevamenti toscani;
- La carne di **pollo** proviene da macellazione Halal.

La carne dello spezzatino di pollo è biologica.

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;
- I **cuori di mare** sono polpettine a forma di cuore preparate con pesce bianco pescato in Adriatico;
- Il **ragù di mare** è fatto con gallinelle e sugarelli pescati in 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 dei bambini. In questo menù proponiamo:

- **Grana Padano DOP**;
- **Mozzarella**, fatta con latte italiano in un caseificio del Mugello;
- **Ricotta**, fatta con latte italiano in un caseificio del Mugello;
- **Stracchino**, fatto con latte italiano;
- **Yogurt**, da latte di pecore allevate nei pascoli del Monte Amiata;
- Le **uova** provengono da galline da allevamento biologico toscano.

FRUTTA E VERDURA

La **frutta**, secondo disponibilità delle stagioni e del mercato, è biologica e toscana. Nel caso in cui non si riesca a reperire frutta con queste caratteristiche, ricorriamo a prodotto biologico nazionale o comunitario.

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

Ortaggi e verdure provengono tutte da agricoltura toscana a metodo biologico o a lotta integrata e, solo in minima parte, convenzionale.

Bietola, spinaci, fagiolini e piselli sono surgelati e provengono da agricoltura biologica.

CONDIMENTI E SALSE A BASE DI POMODORO

Le salse a base di pomodoro sono fatte con **pomodoro pelato biologico**, proveniente dalle campagne pugliesi. L'azienda produttrice è una delle poche in Italia che gestisce tutta la filiera, dalla raccolta alla trasformazione del prodotto.

Le **erbe aromatiche** provengono da agricoltori delle campagne toscane. Il basilico è in parte biologico e toscano e in parte a lotta integrata, proveniente da una cooperativa sociale di Radicondoli (SI), che utilizza l'energia geotermica per alimentare le serre e garantire il prodotto in tutti i periodi dell'anno e in maniera pulita. La cooperativa promuove, attraverso il lavoro, il recupero e l'integrazione sociale delle persone svantaggiate e/o in condizione di disagio sociale.

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