

menù INVERNO

3 - 28 marzo

Infanzia e
Primaria

menu infanzia e primaria

3-7 MARZO

LUNEDÌ

Riso al pomodoro
Crocchette di pesce*
Cavolfiore* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Passato di verdura* con pastina
Spezzatino di pollo all'erbette
Spinacini in insalata
Cenci di carnevale



MERCOLEDÌ

Fagioli alla salvia
Bietola* all'olio
Cavatappi al pesto
Frutta

AVANTI I
SECONDI

GIOVEDÌ

Sedanini al burro e timo
Uovo sodo con maionese
Carote e finocchi all'olio
Frutta

VENERDÌ

Lasagne al pomodoro
Ricotta
Insalata mista con mais
Frutta

SETTIMANA

1

10-14 MARZO

LUNEDÌ

Riso ai broccoli*
Mozzarella
Carote e finocchi all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Cavatappi al burro e salvia
Spezzatino di manzo
Insalata mista filangè
Frutta

MERCOLEDÌ

Pasta e fagioli
Pane e olio
Carote filangè con mais
Frutta

GIOVEDÌ

Caserecce al pesto
Frittata al formaggio
Fagiolini* all'olio
Frutta

VENERDÌ

Formine di mare*
Bietole* e spinaci* saltati
Penne integrali al pomodoro
e basilico
Frutta

AVANTI I
SECONDI

SETTIMANA

2

17-21 MARZO

LUNEDÌ

Vellutata di cavolfiore* e
cavolo nero con crostini
Bocconcini di Grana
Insalata mista con carote
filangè
Frutta

MARTEDÌ

Infanzia: Riso all'olio
Bocconcini di pollo stufato
Verdure* stufate
Frutta

MENU ORIENTALE

Primaria:

Pollo al curry con riso
Verdure*¹ stufate con
salsa di soia
Frutta



MERCOLEDÌ

Lenticchie in umido
Carote all'olio
Sedanini al pomodoro
Frutta

AVANTI I
SECONDI

GIOVEDÌ

Crema di Verdure*
Pizza con grani antichi
margherita
Yogurt alla frutta

VENERDÌ

Fusilli agli aromi
Merluzzo* al pomodoro
Patate all'olio
Frutta

SETTIMANA

3

24-28 MARZO

LUNEDÌ

Tortiglioni di grani antichi al
pomodoro e basilico
Cecina*
Fagiolini all'olio*
Frutta

MARTEDÌ

Cavatappi al ragù
Focaccia al formaggio*
Insalata mista con finocchi
filangè
Frutta

MERCOLEDÌ

Penne aglio e olio
Polpette di merluzzo* al
pomodoro
Broccoli all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Riso al cavolo viola
Primosale
Erbette saltate
Frutta

VENERDÌ

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

SETTIMANA

4

*prodotto surgelato | nota¹ fagiolini verdi, fagiolini bianchi, carote, melanzane e cipolle

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.

L'elenco completo degli ingredienti e degli allergeni dei piatti è disponibile online nella sezione 'Scopri il menù' del nostro sito.

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 un pastificio artigianale toscano.
- Pasta di grani antichi di semolato biologico, prodotta in un pastificio artigianale toscano.

PASTA FRESCA

La pasta sfoglia delle lasagne è prodotta da un pastificio artigianale del Mugello 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

La pizza è preparata da un forno artigianale locale utilizzando una combinazione di farina Verna e farine di tipo 0 e 2.

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:

- Le **lenticchie** sono biologiche;
- 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 manzo** è di allevamenti toscani biologici;
- La **carne 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 al pomodoro** è preparato con pesce pescato nell'Oceano Atlantico nord-orientale;
- Le **crocchette di pesce** sono realizzate con melù e gallinella pescati nel mar Adriatico;
- Le **Formine di mare** sono realizzate con merluzzo;
- Le **Polpette di merluzzo** sono prodotte da un'azienda di San Benedetto del Tronto

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 Padano DOP**;
- La **mozzarella** è biologica e realizzata in un caseificio locale;
- La **ricotta** è biologica e realizzata in un caseificio locale;
- Il **primosale** è biologico e realizzato in un caseificio locale;
- Il **burro** è biologico

Le **uova** utilizzate per la preparazione delle frittate sono fresche e biologiche.

Frutta e verdura

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

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

La **verdura** gelo è biologica (ad eccezione delle verdure utilizzate per il menu del 18 marzo).

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.

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.