

menù AUTUNNO

10 NOVEMBRE - 05 DICEMBRE

Infanzia e
Primaria

menu infanzia e primaria

10-14 NOVEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Pasta al pomodoro e all'oro
Uovo sodo
Carote* prezzemolate
Frutta

Riso agli spinaci
Cecina*
Cavolfiore all'olio
Frutta

Polentina al pomodoro
Ricotta
Finocchi filangè
Frutta

Pasta agli aromi
Spezzatino di maiale alla
Maremmana
Purè di patate
Frutta

Lattughino con cavolo
cappuccio e mais
Merluzzo* con panatura
saporita
Pasta al pesto di broccoli
Frutta

AVANTI I
SECONDI

17-21 NOVEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Pasta di grani antichi al
pomodoro e basilico
Formine* di mare
Insalata mista con mais
Frutta

Riso alla verza
Spezzatino di pollo al finocchio
Bietola* all'olio
Frutta

Crema di cavolfiore e
porri con orzo
Mozzarella bio
Fagiolini* all'olio
Frutta

Carote prezzemolate
Lenticchie al pomodoro
Pasta aglio e olio
Frutta

AVANTI I
SECONDI

Pasta pesto di cavolo nero
Frittata ai porri
Finocchi filangè
Frutta

24-28 NOVEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Passato di verdura con sorgo
Focaccia al formaggio*
Insalata mista
Frutta

Pasta alla carrettiera
Ceci al rosmarino
Spinaci all'olio
Frutta

Pasta al ragù di trota
Stracchino
Broccoli all'olio
Frutta

FESTA DELLA TOSCANA
Pinzimonio con olio toscano
Infanzia: Quadrucci di patate
al ragù di cinta senese
Primaria: Tortelli di patate al
ragù di cinta senese
Cantucci alle mandorle

AVANTI I
SECONDI

Riso alla zucca
Pancake di cavolfiore e zucca
Carote filangè
Frutta

01-05 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Pasta integrale alla pastora
Platessa*panata
Insalata mista con mais
Frutta

AVANTI I
SECONDI

Pasta al burro e salvia
Spezzatino di pollo alla
cacciatora
Erbe saltate
Frutta

Pasta al sugo di Aglione
Pecorino toscano
Fagiolini* all'olio
Frutta

Passato di fagioli con riso
Pane all'olio novo
Finocchi e carote filangè
Frutta

Vellutata di zucca con crostini
Pizza margherita
Frutta

*prodotto surgelato

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 biologica**, essiccata a bassa temperatura in un pastificio artigianale toscano;
- **Pasta di grani antichi** di semolato biologico, prodotta in pastificio artigianale toscano.

PASTA FRESCA

- I quadrucci e i tortelli sono prodotti in pastificio artigianale del Mugello, con uova fresche.

CEREALI

L'orzo è biologico.

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.

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 e toscane
- i **ceci** sono biologici e toscani
- i **fagioli** sono biologici e toscani

Carne

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

- Lo **spezzatino di maiale** è realizzato con suini toscani da un produttore toscano;
- La carne utilizzata per lo **spezzatino di pollo** è biologica e macellata halal (secondo disponibilità);
- Il **ragù** è realizzato con cinta senese DOP.

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 trota** è un prodotto locale a filiera corta con pesce fresco 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:

- **Ricotta** e **mozzarella** biologiche, prodotte in un caseificio toscano;
- **Pecorino toscano DOP**;
- **Burro** biologico.

Le uova utilizzate per la preparazione delle frittate sono fresche.

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, secondo disponibilità.

L'**aglione** è proveniente dalla Valdichiana.

Dolci

I **cantuccini** sono prodotti in un laboratorio artigianale.

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.

Consigli per la cena

10-14 NOVEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Passato di verdura
Pesce al forno
Insalata mista
Frutta

Minestrina in brodo
Pollo al limone
Spinaci saltati
Frutta

Riso al burro
Frittata
Broccoli all'olio
Frutta

Pasta e ceci
Polpettine di verdure
Insalata
Frutta

Crema di zucca
Pecorino
Finocchi all'olio
Frutta

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Minestrina in brodo
Cecina al forno
Broccoli all'olio
Frutta

Crema di carote e patate
Uova al tegamino
Insalata mista
Frutta

Pasta al ragù
Mele cotte con gelato

Vellutata di patate
Pesce olio e limone
Carote filangè
Frutta

Passato di verdure
Ricotta
Insalata e radicchio
Frutta

24-28 NOVEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Riso al pomodoro
Tacchino al forno
Pisellini all'olio*
Frutta

Vellutata di cavolfiore e
cavolo nero
Pesce al pomodoro
Patate all'olio
Frutta

Passato di verdure
Frittata
Insalata mista
Frutta

Ribollita toscana
Crostino con fegatini

Minestrina in brodo
Asiago
Carote all'olio
Frutta

01-05 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Torta salata ricotta e spinaci
Carote filangè
Frutta

Polpettine di verdure
Ceci all'olio
Bietola saltata
Frutta

Crema di zucca
Pesce panato
Insalata mista
Frutta

Riso al pomodoro
Hamburger all'olio
Cavolfiore all'olio
Frutta

Minestrina in brodo
Uova al pomodoro
Spianci all'olio
Frutta