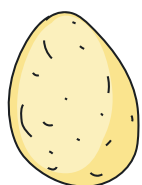
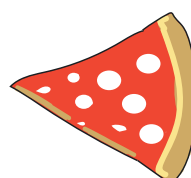
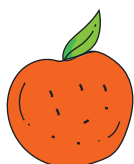
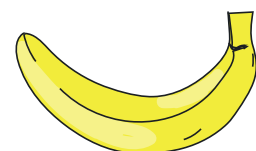


**dal 6 febbraio
al 3 marzo 2023**

MENÙ INVERNO



primaria e secondaria Alfani




MENÙ INVERNO · PRIMARIA E SECONDARIA ALFANI


1° SETTIMANA | 6-10 FEBBRAIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta integrale al sugo di pomodoro e alloro	Pasta agli aromi	Penne al pesto di basilico	Pasta e fagioli	Riso al burro
Bocconcini di Grana Padano	Bocconcini di pollo alla cacciatora	Filetto di merluzzo* con panatura agli aromi	Pane e olio	Frittata con patate
Fagiolini* all'olio	Crudité di carote	Purè di patate	Insalata	Broccoli all'olio
Frutta	Budino al cioccolato	Frutta	Arance della Solidarietà ATT	Frutta

2° SETTIMANA | 13-17 FEBBRAIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Fusilli aglio e olio	Riso al pomodoro e basilico	Pasta al ragù	Menù "Green Food Week"	Penne alla pomarola
Perle di mare*	Fagioli alla salvia	Bocconcini di Grana Padano	Pasta di grani antichi al pesto di foglie di sedano	Primo sale
Pisellini* stufati	Crudité di carote e finocchi	Insalata con cavolo viola e mais	Muffin con farina di lupino e broccoli	Bietola all'olio
Frutta	Frutta	Occhio di bue all'albicocca	Dadini di carote e patate viola al miele e timo	Frutta
			Frutta 	

3° SETTIMANA | 20-24 FEBBRAIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Menù "Liberi a Tavola!"	Fusilli al pesto invernale ¹	Farfalle al sugo di cefalo*	Pizza con grani antichi margherita	Penne olio e basilico
Pasta al pomodoro	Spezzatino di manzo alle erbe	Uovo sodo	Prosciutto cotto	Lenticchie in umido
Mozzarella di bufala	Finocchi filangè	Broccoli all'olio	Insalata	Patate all'olio
Carote all'olio	Frutta	Frutta	Yogurt biologico	Frutta
Arance 	Cenci di Carnevale			

4° SETTIMANA | 27 FEBBRAIO - 3 MARZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Tortiglioni al burro	Farfalle al sugo di trota	Riso alla zucca	Pasta e ceci	Fusilli al pomodoro e basilico
Merluzzo* al pomodoro	Ricotta	Salsiccia al forno	Focaccia al pomodoro	Pancake di cavolfiore e zucca
Verza stufata con porri	Carote all'olio	Tris di verdure all'olio	Insalata con mais	Erbette saltate ²
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Crostatina/Plumcake

* prodotto surgelato nota¹: pesto di cavolo nero nota²: foglie di cavolo rapa

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 biologica di semolato di grani antichi Senatore Cappelli, coltivati nelle campagne toscane. Pastificio artigianale nel cuore del Chianti.
- Pasta di semola integrale di grano duro biologico.

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 un laboratorio locale.

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!

 Il **pane senza glutine** è preparato dai nostri cuochi con farina di grano saraceno.

Dolci

- **Occhi di bue all'albicocca**, biscotti preparati da una pasticceria artigianale in provincia di Pistoia.

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 (presidio Slow Food), varietà toscana autoctona proveniente dalla Piana di Lucca e dai terreni limitrofi;
- I **ceci** provengono da un'azienda agricola della piana fiorentina;
- Le **lenticchie** sono biologiche.
- I **fagioli** sono toscani.

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 **manzo** che usiamo per lo spezzatino proviene da allevamenti toscani;
- Le **salsicce** sono una preparazione a base di carne suina fresca;
- La carne di **pollo** proviene da macellazione 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;

- Le **perle di mare** sono polpettine a forma di perla preparate con pesce azzurro pescato in Adriatico (molo, gallinella e sugarello);
- Il **cefalo** è pescato nella Laguna di Orbetello;
- La **trota** proviene da allevamenti della 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 dei bambini. In questo menù proponiamo:

- **Primo sale**, fatto con latte italiano;
- **Grana Padano DOP**;
- **Mozzarella**, di bufala campana biologica (Prodotto Libera Terra);
- **Ricotta**, fatta con latte italiano in un caseificio del Mugello;
- **Burro** biologico;
- **Yogurt** biologico;
- 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.

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

Gli ortaggi freschi e le verdure fresche provengono tutte da agricoltura toscana a metodo biologico o a lotta integrata e, solo in minima parte, convenzionale.

Le erbe e la bietola sono fresche e provengono da un'Azienda Agricola di Bagno a Ripoli.

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.

Le portate di questo menu sono state preparate utilizzando i prodotti Libera Terra (pasta, pomodoro, mozzarella di bufala e arance), frutto del lavoro sui beni liberati dalle mafie delle cooperative Libera Terra.



Abbiamo aderito all'iniziativa promossa da Food Insider "Green Food Week, il cibo amico del pianeta". L'iniziativa ha l'obiettivo di sensibilizzare e diffondere consapevolezza sull'impatto ambientale del cibo che scegliamo ogni giorno, in particolare di quel cibo che viene servito ogni giorno nell'ambito della ristorazione collettiva e quindi anche ai bambini nelle mense scolastiche. Per questa giornata abbiamo preparato un menù speciale a basso impatto ambientale!