



menù INVERNO

dal 4 al 29 marzo

primaria e secondaria Alfani

menù inverno PRIMARIA E SECONDARIA ALFANI

4-8 MARZO

LUNEDÌ

Fusilli aglio e olio
Uovo sodo
Pisellini* stufati
Frutta

MARTEDÌ

Riso al pomodoro e basilico
Fagioli alla salvia
Carote baby* all'olio
Budino al cioccolato

MERCOLEDÌ

Lasagne al pomodoro
Bocconcini di mozzarella
Insalata con mais
Frutta

GIOVEDÌ

Menù etnico • Marocco
Cous-cous
Pollo alla tajine
Verdure stufate¹
Frutta

VENERDÌ

Sedanini al pesto lattughino
Bastoncini di mare*
Bietola* all'olio
Frutta

SETTIMANA
1

11-15 MARZO

LUNEDÌ

Penne integrali biologiche
al sugo di pomodoro e alloro
Primosale
Spinacini in insalata
Frutta

MARTEDÌ

Vellutata di cavolfiore
con riso
Bocconcini di pollo BIO
alla cacciatora
Crudité di carote
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi al pesto di basilico
Cotoletta di merluzzo*
Purè di finocchi
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta e ceci
Pane e olio
Insalata
con cavolo cappuccio e mais
Plumacake

VENERDÌ

Tortiglioni al burro e salvia
Frittata con Grana
Broccoli all'olio
Frutta

SETTIMANA
2

18-22 MARZO

LUNEDÌ

Riso al pomodoro
Uovo sodo con maionese
Fagiolini* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Fusilli al pesto invernale²
Bocconcini di tacchino
stufati³
Insalata con mais
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi al ragu di cefalo*
Bocconcini di Grana
Carote baby* all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Pizza margherita
Prosciutto e insalata
Yogurt biologico

VENERDÌ

Penne agli aromi
Lenticchie in umido
Patate all'olio
Frutta

SETTIMANA
3

25-29 MARZO

LUNEDÌ

Penne di grani antichi
all'ortolana⁴
Salsiccia
Erbette saltate
Frutta

MARTEDÌ

Tortiglioni al burro e timo
Merluzzo* al pomodoro
Cavolfiore all'olio
Colomba

MERCOLEDÌ

Riso al cavolo viola
Asiago DOP
Crudité di carote
Frutta

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA
4

* prodotto surgelato | nota¹ con carote, patate, peperoni, zucchine | nota² con cavolo nero
nota³ con semi di finocchio e limone | nota⁴ con carote, zucca 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.

PASTA SECCA

Pasta di semola biologica toscana, essiccata a bassa temperatura in pastifici artigianali toscani.

PASTA FRESCA

La **pasta fresca** è prodotta da un laboratorio artigianale del Mugello, con uova locali.

CEREALI

Il **sorgo** e l'**orzo** sono rispettivamente di origine italiana (sorgo) e di origine toscana (orzo)

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

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

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 **fagioli**, le **lenticchie** e i **ceci** utilizzati nei nostri menù sono biologici.

Carne

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

- La carne di **tacchino** è Antibiotic free, ovvero allevata senza l'utilizzo di antibiotici;
- La **salsiccia** è di un produttore toscano.

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 **bastoncini di mare** sono realizzati con gallinelle e moli pescati nel mar Adriatico;
- Il **cefalo** proviene da un allevamento nella laguna di Orbetello.

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:

- **Grana Padano DOP**;
- **Primo sale**, prodotto da un caseificio del Mugello;
- **Mozzarella biologica** fatta con latte biologico in un caseificio toscano;
- **Asiago DOP**;
- **Burro** biologico.

Le **uova** utilizzate per la preparazione della frittata sono fresche e provengono da allevamento biologico italiano.

Frutta e verdura

La **frutta**, secondi disponibilità delle stagioni e del mercato, è biologica.

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

La **verdura gelo** è biologica.

Condimenti e salse a base di pomodoro

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.