



# menù INVERNO

dal 4 al 29 marzo

**secondaria Cavalcanti**

# menù inverno SECONDARIA CAVALCANTI

SETTIMANA

1

## MERCOLEDÌ 6 MARZO

Lasagne al pomodoro  
Bocconcini di mozzarella  
Insalata con mais  
Frutta

SETTIMANA

2

## MERCOLEDÌ 13 MARZO

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

SETTIMANA

3

## MERCOLEDÌ 20 MARZO

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

SETTIMANA

4

## MERCOLEDÌ 27 MARZO

Riso al cavolo viola  
Polpette\* all'olio  
Cruditè di carote  
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.

## 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.

### 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.

## 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 **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**;
- **Mozzarella** biologica fatta con latte biologico in un caseificio toscano.

## 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.