



menù PRIMAVERA

dal 1 al 26 aprile

infanzia, primaria e secondaria Alfani

menù primavera INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA ALFANI

1-5 APRILE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA
1

Fusilli integrali alla pomarola
Bocconcini di Grana Padano
Fagiolini* all'olio
Frutta

Pasta e fagioli
Torta salata
Insalata con mais
Frutta

Penne al pesto di lattughino
Cotoletta* di merluzzo
Carote all'olio
Frutta

8-12 APRILE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA
2

Riso agli asparagi
Bocconcini di tacchino
agli aromi
Spinacini in insalata
Frutta

Tortiglioni al burro e salvia
Merluzzo* al pomodoro
Fagiolini* all'olio
Frutta

Sedanini alla pomarola
Uovo sodo
Pisellini* all'olio
Frutta

Crema di verdura
(infanzia)
Pizza margherita
Prosciutto cotto+ insalata
(primaria e secondaria)
Yogurt biologico

Penne al pesto di zucchine
Cecina*
Bietola* olio e limone
Frutta

15-19 APRILE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA
3

Crema di porri e carote
con pastina (infanzia)
Pasta al burro
(primaria e secondaria)
Mozzarella
Zucchine all'olio
Frutta

Menù ligure
Trofie al pesto ligure
Focaccia al formaggio*
Fagiolini* alla genovese
Frutta

Fusilli agli aromi
Ceci all'olio
Spinaci* al formaggio
Budino al cioccolato

Riso agli spinaci*
Hamburger
Carote crudite
Frutta

Gnocchi alla pomarola
Merluzzo* con panatura
agli aromi
Insalata con mais
Frutta

22-26 APRILE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA
4

Cavatappi al ragù di mare*
Stracchino
Carote crudite
Frutta

Tortiglioni di grani antichi
all'amatriciana
Uovo sodo con salsa Bugs
Bunny
Insalata con mais
Frutta

Menù tricolore
Caserecce ai formaggi
Bocconcini di pollo
al pomodoro
Spinaci* all'olio
Cestini di frolla alla marmellata

Penne agli aromi
Formine* di mare
Fagiolini* all'olio
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, essiccata a bassa temperatura in pastifici artigianali toscani.

PASTA FRESCA

Gli **gnocchi di patate** sono prodotti da un laboratorio artigianale del Mugello.

Le **trofie** sono un tipo di pasta fresca realizzata da un pastificio artigianale pratese.

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.

I **cestini di frolla** alla marmellata sono prodotti artigianalmente da un produttore locale.

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** 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 **pollo** è biologica e macellata secondo metodo HALAL;
- La carne di **tacchino** è Antibiotic free, ovvero allevata senza l'utilizzo di antibiotici;
- La carne di **manzo** utilizzata per fare gli hamburger è di allevamenti toscani biologici.

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 mare è realizzato con gallinelle e moli pescati nel mar Adriatico.

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;
- **Burro** biologico.

Frutta e verdura

La **frutta**, secondo 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.