



Back
To
School

MENÙ
ESTATE

dal 15 settembre al 7 ottobre 2022

INFANZIA
PRIMARIA
SECONDARIA

MENÙ ESTATE - INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA

1° SETTIMANA

15-16 SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
			Farfalle al pomodoro e olive Spezzatino di tacchino al latte Insalata di fagiolini e patate° Frutta	Fusilli all'amatriciana di zucchine Frittata al Parmigiano Insalata mista con mais Frutta

2° SETTIMANA

19-23 SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Fusilli al polpo* Mozzarella Carote baby* prezzemolate Frutta	Penne integrali al pesto di zucchine Bocconcini di pollo al limone Caponatina di verdure Frutta	Riso al pomodoro Ceci fantasia con coriandoli di pomodorini, formaggio e sedano° Insalata mista con mais Frutta	Caserecce agli aromi Uovo sodo con maionese Pomodori e cetrioli Frutta	Farfalle al pesto Merluzzo* gratinato Patate prezzemolate Frutta

3° SETTIMANA

26-30 SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Gnocchetti sardi alla crema di peperoni Bocconcini di Parmigiano DOP Carote baby* all'olio Frutta	Tortiglioni al pomodoro Tonno all'olio Pomodori e basilico Frutta	Crema di zucchine con crostini Pepite di pollo al forno Fagiolini* all'olio Frutta	Quadrucchi del Mugello con ricotta e spinaci al ragù (infanzia) Ravioli del Mugello con ricotta e spinaci al ragù (primaria) Insalata fantasia (lattughino, carote filangè, mais e cetrioli) Ananas	Penne al pesto Fagioli e pomodorini° Pane e olio Frutta

4° SETTIMANA

3-7 OTTOBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Caserecce alla carrettiera Torta di lenticchie* Fagiolini* all'olio Frutta	Fusilli al sugo di trota Pecorino Pomodori e basilico Frutta	Riso alle zucchine Uovo sodo con salsa rosa Insalata con mais Frutta	Farfalle alle melanzane Arista Carote baby* all'olio Frutta	Penne aglio e olio Cuori* di mare ¹ Spinacini in insalata Frutta

* prodotto surgelato

° piatto servito freddo

nota¹: polpettine a forma di cuore preparate con pesce bianco

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 E PANE

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 e cereali, anche abbinati a creme di verdura.

PASTA SECCA

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

PASTA FRESCA

È prodotta da un pastificio artigianale del Mugello, con ingredienti genuini, freschi (non liofilizzati e pastorizzati) e rigorosamente toscani: semola di grano duro, uova, spinaci e ricotta.

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!

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** sono coltivati nella piana di Lucca e nei terreni limitrofi;
- I **ceci** provengono da un'azienda agricola della piana fiorentina.

CARNE

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

- La carne di **suino** proviene da animali di allevamenti toscani;
- La carne di **manzo** utilizzata per fare il ragù proviene da animali di allevamenti toscani biologici;
- La carne di **pollo** è biologica oppure da allevamento convenzionale con macellazione Halal;
- La carne di **tacchino** proviene da allevamento certificato “antibiotic free”.

Le “pepite di pollo” sono bocconcini di pollo biologico impanati e cotti in forno.

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, come i filetti di merluzzo con panatura croccante di mais.

- Il **merluzzo** è pescato nell'Oceano Atlantico;
- Il **molluschi** sono pescati nell'Oceano Atlantico;
- La **trota** proviene da allevamenti della Lunigiana;
- I **cuori di mare** sono polpettine a forma di cuore preparate con pesce bianco pescato in 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 dei bambini. In questo menù proponiamo:

- **Pecorino DOP**, da latte di pecore allevate nei pascoli del Monte Amiata;
- **Parmigiano Reggiano DOP**;
- **Mozzarella**, fatta con latte italiano in un caseificio del Mugello;
- 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. Nel caso in cui non si riesca a reperire frutta con queste caratteristiche, ricorriamo a prodotto biologico nazionale o comunitario.

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

Ortaggi e **verdure** provengono tutte da agricoltura toscana a metodo biologico o a lotta integrata e, solo in minima parte, convenzionale.

Fagiolini e **piselli** sono surgelati e provengono da agricoltura biologica.

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.