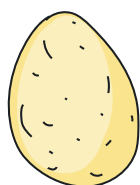
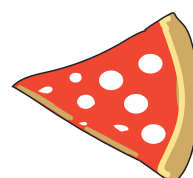
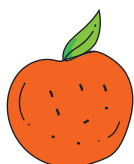
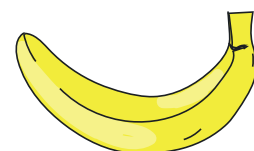


**dal 9 gennaio  
al 3 febbraio 2023**

# MENÙ INVERNO



**primaria e secondaria Alfani**



1° SETTIMANA | 9-13 GENNAIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Sedanini al pomodoro e alloro	Pasta agli aromi	Penne al pesto di basilico	Pasta e fagioli	Riso al burro
Bocconcini di Grana Padano	Bocconcini di pollo rurale 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	Frutta	Frutta


2° SETTIMANA | 16-20 GENNAIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Fusilli aglio e olio	Caserecce di grani antichi al pomodoro e basilico	Lasagne al ragù	Passato di verdure con pastina	Caserecce alla pomarola
Perle di mare*	Fagioli alla salvia	Bocconcini di Grana Padano	Pepite di pollo al forno	Primo sale
Pisellini* stufati	Crudité di carote e finocchi	Insalata con cavolo viola e mais	Cavolfiore di Arlecchino <sup>1</sup>	Bietola* all'olio
Frutta	Frutta	Occhio di bue all'albicocca	Frutta	Frutta

3° SETTIMANA | 23-27 GENNAIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Farfalle al ragù di cefalo*	Fusilli al pesto invernale <sup>2</sup>	Riso al pomodoro	Pizza con grani antichi margherita	Penne olio e basilico
Mozzarella	Spezzatino di manzo alle erbe	Uovo sodo con salsa Bugs Bunny <sup>3</sup>	Prosciutto cotto	Lenticchie in umido
Carote baby* all'olio	Finocchi filangè	Broccoli all'olio	Insalata	Patate all'olio
Frutta	Frutta	Frutta	Yogurt biologico	Frutta

4° SETTIMANA | 30 GENNAIO - 3 FEBBRAIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Tortiglioni al burro	Fusilli al pomodoro e olive	<b>Menu cinese</b> 	Pasta e ceci	Fusilli al pomodoro e basilico
Merluzzo* al pomodoro	Ricotta	Riso al vapore	Focaccia al pomodoro	Pancake di cavolfiore e zucca
Verza stufata con porri	Carote all'olio	Straccetti di manzo con semi di sesamo	Insalata con mais	Erbette saltate
Frutta	Frutta	Verdure saltate con salsa di soia	Ananas	Crostatina/Plumcake
		Mandarini		

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 FRESCA

La 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 e patate.

### 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 toscane e 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;
- La carne di **suino** proviene da allevamenti nazionali;
- Il **pollo** rurale proviene da allevamento all'aperto a km 0;
- Le **pepite di pollo** sono bocconcini di pollo biologico da macellazione Halal 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.

- Il **merluzzo** è pescato nell'Oceano Atlantico;
- Le **perle di mare** sono polpettine a forma di perla preparate con pesce bianco pescato in Adriatico;
- Il **cefalo** è pescato 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 dei bambini. In questo menù proponiamo:

- **Primo sale**, fatto con latte italiano;
- **Grana Padano DOP**;
- **Mozzarella**, fatta con latte italiano in un caseificio del Mugello;
- **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.

## 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.



Abbiamo deciso di inserire in questo **menù una giornata dedicata alla Cina**, in occasione del Capodanno Cinese, che inizierà lunedì 23 gennaio e si concluderà domenica 5 febbraio con la cosiddetta **Festa delle Lanterne**.



Viene chiamata in questo modo perché essendo una festa notturna le famiglie escono per fare una passeggiata e i bambini portano con sé una lanterna dalla quale pende un foglietto con su scritto un indovinello. A conclusione della festa, altri tipi di lanterne vengono liberate in aria a simboleggiare l'anno che passa per lasciare spazio al nuovo