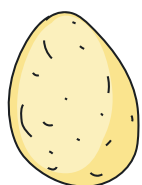
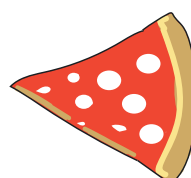
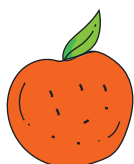
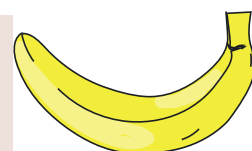


**dal 6 al 31
marzo 2023**

MENÙ INVERNO



primaria e secondaria Alfani



1° SETTIMANA | 6-10 MARZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta integrale al sugo di pomodoro e alloro	Pasta agli aromi	Penne al pesto di basilico	Pasta e fagioli	Riso al burro
Bocconcini di Grana Padano	Spezzatino di manzo alle erbe	Filetto di merluzzo* con panatura agli aromi	Pane e olio	Frittata con patate
Fagiolini* all'olio	Cruditè di carote	Purè di patate	Insalata mista con mais	Broccoli all'olio
Frutta	Budino al cioccolato	Frutta	Frutta	Frutta

2° SETTIMANA | 13-17 MARZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Fusilli aglio e olio	Riso al pomodoro e basilico	Pasta al ragù	Passato di verdure con pastina	Penne di grani antichi alla pomarola
Perle di mare*	Fagioli alla salvia	Pancake di cavolfiore e zucca	Pepite di pollo al forno	Primo sale
Pisellini* stufati	Cruditè di carote e finocchi	Insalata	Cavolfiore di Arlecchino ¹	Bietola* all'olio
Frutta	Frutta	Crostata all'albicocca	Frutta	Frutta

3° SETTIMANA | 20-24 MARZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Farfalle al ragù di cefalo*	Fusilli al pesto invernale ²	Riso al pomodoro	Pizza con grani antichi margherita	Pasta olio e basilico
Mozzarella	Bocconcini di pollo rurale alla cacciatore	Uovo sodo	Prosciutto cotto	Lenticchie in umido
Carote baby* all'olio	Finocchi filangè	Broccoli all'olio	Insalata verde	Patate all'olio
Frutta	Frutta	Frutta	Yogurt biologico	Frutta

4° SETTIMANA | 27-31 MARZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Tortiglioni al burro e limone	Fusilli pomodoro e olive	Riso alla zucca	Fusilli al pomodoro	Pasta alla verza
Merluzzo* al pomodoro	Ricotta	Hamburger	Ceci al rosmarino	Frittata
Fagiolini* all'olio	Carote all'olio	Tris di verdure all'olio	Insalata con mais	Erbette saltate ³
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Plumcake

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 di semola integrale di grano duro biologico.

PIZZA

Impasto a lievito madre con farina di tipo 0,2 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.

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 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;
- 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 azzurro pescato in Adriatico (molo, gallinella e sugarello);
- 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.

Le **erbette** sono fresche e provengono da un'Azienda Agricola di Bagno a Ripoli.

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.