

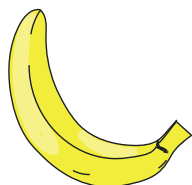
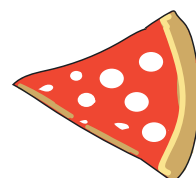
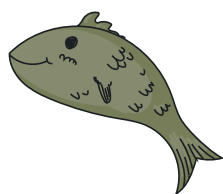
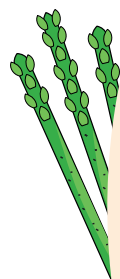
**dal 2 al 19
maggio 2023**

Healthy

MENÙ

PRIMAVERA

nido Alfani



1° SETTIMANA | 1-5 MAGGIO

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------|---------------------------------|-----------------------|--|----------------------|
| | Farfalle al pomodoro e basilico | Riso all'olio | Tortiglioni di grani antichi al pomodoro e pesto | Fusilli aglio e olio |
| | Stracchino | Merluzzo* al pomodoro | Ceci all'olio | Arista al forno |
| | Carote* all'olio | Insalata | Zucchine al forno | Spinaci* all'olio |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |

2° SETTIMANA | 8-12 MAGGIO

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---|
| Caserecce pomodoro e salsiccia | Fusilli al pesto di basilico | Pasta integrale alla pomarola | Crema di verdure | Riso agli spinaci* |
| Ricotta | Lenticchie in umido | Hamburger | Pizza con grani antichi margherita | Filetto di merluzzo* con panatura croccante |
| Fagiolini* all'olio | Patate all'olio | Carote all'olio | Yogurt del Monte Amiata alla vaniglia | Insalata con carote e mais |
| Frutta | Frutta | Frutta | | Frutta |

3° SETTIMANA | 15-19 MAGGIO

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|-----------------------------|
| Penne al pomodoro e basilico | Fusilli al pesto di lattughino | Menù senza glutine | Pasta e ceci | Farfalle al ragù di cefalo* |
| Uovo sodo | Spezzatino di pollo rurale al limone | Riso all'amatriciana di zucchine | Pane e olio | Primo sale |
| Spinaci*all'olio | Bietola* saltata | Fish and chips burger ¹ | Carote filangè | Zucchine al forno |
| Frutta | Frutta | Insalata mista con mais  | Budino alla vaniglia | Frutta |
| | | Frutta | | |

* prodotto surgelato

nota¹: prodotto a base di merluzzo* e patate trifolate

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. 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:

- I **ceci** sono biologici;
- Le **lenticchie** sono biologiche.

Carne

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

- Gli **hamburger** sono preparati dai nostri cuochi con carne fresca di bovino proveniente da allevamenti toscani biologici;
- Il **pollo** rurale proviene da allevamento all'aperto a km 0;
- L'**arista** al forno è preparata con carne di suino nazionale.

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 **cefalo** è pescato nella Laguna di Orbetello;
- Il **Fish and chips burger** è preparato dai nostri cuochi con merluzzo e patate trifolate.

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:

- **Grana Padano DOP**;
- **Primo sale**, fatto con latte di pecore allevate nei pascoli del Monte Amiata;
- **Ricotta**, fatta con latte italiano in un caseificio del Mugello;
- **Stracchino**, fatto con latte italiano;
- **Burro** biologico;
- **Yogurt**, da latte di pecore allevate nei pascoli del Monte Amiata;
- Le **uova** provengono da galline da allevamento biologico toscano.

Frutta e verdura

La **frutta**, secondo disponibilità delle stagioni e del mercato, è biologica.

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

Gli ortaggi freschi e le verdure fresche quando disponibili, provengono da produttori locali.

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 olio extra vergine d'oliva proveniente dagli uliveti di Sesto Fiorentino, Calenzano, Signa, Carmignano e del Mugello.



In occasione della **Settimana Nazionale della Celiachia**, l'AIC - Associazione Italiana Celiachia Toscana ha organizzato nelle mense scolastiche l'iniziativa "**Tutti a tavola, tutti insieme: un menù senza glutine.**"

Per questa occasione abbiamo preparato un menù tutto senza glutine.