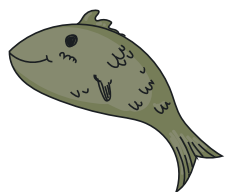
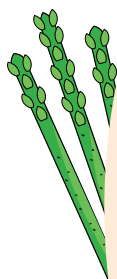


**dal 2 al 19  
maggio 2023**

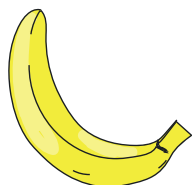
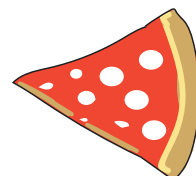


**MENÙ**

**PRIMAVERA**



**primaria e secondaria 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	Plumcake/ crostatina	Frutta

2° SETTIMANA | 8-12 MAGGIO

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

3° SETTIMANA | 15-19 MAGGIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Penne al pomodoro e basilico	Fusilli al pesto di lattughino	<b>Menù senza glutine</b>	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
Spinacini in insalata	Bietola* saltata	Fish and chips burger <sup>1</sup>	Carote filangè	Zucchine al forno
Frutta	Frutta	Insalata mista con mais	Budino al cioccolato	Frutta
		Frutta		



\* prodotto surgelato

not<sup>1</sup>: 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.



GLUTEN FREE

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.