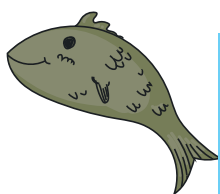


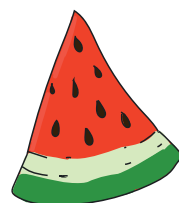
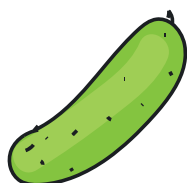
dal 22 maggio
al 30 giugno 2023



MENÙ ESTATE



infanzia, primaria e secondaria Alfani



1° SETTIMANA | 22-26 MAGGIO | 19-23 GIUGNO

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------|---|----------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| Riso al burro | Quadrucchi di patate alla pomarola (infanzia) | Caserecce al pesto di zucchine | Farfalle al ragù di mare* | Penne olio e basilico |
| Merluzzo* al pomodoro | Tortelli di patate alla pomarola (primaria) | Spezzatino di tacchino alle erbe | Cecina* | Uovo sodo |
| Fagiolini* all'olio | Pecorino | Carote all'olio | Pomodori e basilico | Verdure estive al forno |
| Yogurt alla frutta | Insalata | Frutta | Frutta | Frutta |

2° SETTIMANA | 29 MAGGIO-1 GIUGNO | 26-30 GIUGNO

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|----------------------|--------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------------|
| Sedanini agli aromi | Fusilli alla crema di peperoni | Riso al pomodoro | Crema di zucchine con pastina | Pizza con grani antichi margherita |
| Medaglioni di trota* | Bocconcini di Grana Padano | Ceci fantasia con coriandoli di pomodorini, formaggio e mais° | Arista alla fiorentina° | Insalata mista con carote e mais |
| Insalata con mais | Fagiolini* all'olio | Crudité di carote | Spinacini in insalata | Budino al cioccolato |
| Frutta | Frutta | Crostatina alla marmellata | Frutta | |

3° SETTIMANA | 5-9 GIUGNO

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| Orecchiette al pesto di basilico | Penne di grani antichi alla pomarola | Fusilli aglio e olio | Menù di fine anno | Riso al burro e limone |
| Uovo sodo | Bocconcini di pollo all'ortolana | Fagioli all'olio | Pizza con grani antichi ai wurstel | Merluzzo* con panatura di mais |
| Fagiolini* all'olio | Carote prezzemolate | Pomodori e cetrioli | Insalata con mais e pomodorini | Patate e zucchine all'olio |
| Frutta | Frutta | Frutta | Mantovana con gocce di cioccolato | Frutta |

4° SETTIMANA | 12-16 GIUGNO

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|---------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| Pipe rigate alla carrettiera | Fusilli agli aromi | Pappa al pomodoro | Pasta pesto e pomodorini ° | Farfalle alla norma ¹ |
| Insalata di lenticchie, pomodorini e basilico° | Pollo arrosto | Mozzarella | Frittata | Formine di mare* ² |
| Patate prezzemolate° | Pomodori e basilico | Insalata con cetrioli e mais | Carote filangè | Zucchine trifolate |
| Plumcake | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |

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.

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.

Dolci

Mantovana con gocce di cioccolato, preparata 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:

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

Carne

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

- La carne di **pollo** proviene da macellazione Halal;
- L'**arista** è preparata con carne di suino nazionale;
- La carne di **tacchino** proviene da allevamento certificato “antibiotic free”.

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 **ragù di mare** è fatto con gallinelle e sugarelli pescati in Mar 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:

- **Grana Padano DOP**;
- **Pecorino**, fatto con latte italiano in un caseificio del Mugello;
- **Mozzarella**, fatta con latte toscano in un caseificio toscano;
- **Burro** biologico;
- 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.