



Back
to
School



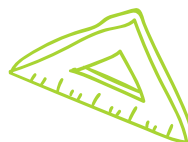
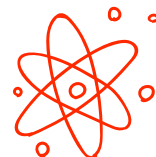
dal 18 settembre
al 13 ottobre 2023



MENÙ ESTATE



infanzia, primaria e secondaria Alfani



1° SETTIMANA | 18-22 SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso al burro	Quadrucchi di patate alla pomarola (infanzia)	Caserecce al pesto di zucchine	Fusilli olio e basilico	Farfalle al polpo*
Merluzzo* con panatura agli aromi	Tortelli di patate alla pomarola (primaria e secondaria)	Spezzatino di tacchino alla salvia	Cecina*	Uovo sodo
Fagiolini* all'olio	Stracchino	Carote all'olio	Zucchine e patate all'olio	Pomodori e basilico
Frutta	Insalata con mais	Frutta	Yogurt alla frutta	Frutta

2° SETTIMANA | 25-29 SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Sedanini agli aromi	Fusilli alla crema di peperoni	Riso al pomodoro e basilico	Penne integrale ai sapori dell'orto ¹	Chioccioline al burro
Formine di mare*	Bocconcini di Grana Padano DOP	Ceci fantasia con coriandoli di pomodorini, formaggio e mais ^o	Arista alla fiorentina ^o	Polpettine* agli aromi
Insalata con mais	Fagiolini* all'olio	Cruditè di carote	Pisellini* stufati	Spinacini in insalata
Frutta	Frutta	Plumcake allo yogurt	Frutta	Frutta

3° SETTIMANA | 2-6 OTTOBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Farfalle alla pomarola	Fusilli aglio e olio	Dischi volanti di grani antichi al pesto di basilico	Crema di verdure (infanzia)	Riso al burro e limone
Uovo sodo	Pepite di pollo al forno	Fagioli all'olio	Pizza margherita	Merluzzo* con panatura di mais
Fagiolini* all'olio	Carote prezzemolate	Pomodori e cetrioli	Prosciutto cotto (primaria e secondaria)	Patate all'olio
Frutta	Frutta	Frutta	Insalata (primaria e secondaria)	Frutta
			Crostata alla marmellata	

4° SETTIMANA | 9-13 OTTOBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Sedanini al pomodoro e basilico	Fusilli agli aromi	Riso con ragù di mare*	Mezze penne pesto e pomodorini ^o	Farfalle alla norma
Insalata di lenticchie ^{2 o}	Pollo arrosto	Mozzarella	Frittata	Tonno all'olio
Patate prezzemolate ^o	Bietola* all'olio	Insalata con cetrioli e mais	Carote baby* all'olio	Zucchine gratinate
Budino al cioccolato	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

nota ¹ melanzane, zucchine, peperoni, carote, salsa di pomodoro | nota ² lenticchie, perline di mozzarella, pomodorini e mais

* prodotto surgelato | ^o piatto servito freddo

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

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!



Il **pane senza glutine** è preparato dai nostri cuochi con farina di grano saraceno.

Dolci

Crostata alla marmellata di albicocche, 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 **tacchino** proviene da macellazione Halal;
- L'**arista** è preparata con carne di suino nazionale;
- La carne di **manzo** utilizzata per fare il ragù proviene da animali di allevamenti toscani biologici;
- La carne di **pollo** è biologica oppure da allevamento convenzionale con macellazione Halal.
- Le “pepite di pollo” sono bocconcini di pollo biologico impanati e cotti al 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;
- 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**;
- **Mozzarella**, fatta con latte toscano in un caseificio toscano;
- **Burro** biologico;
- **Stracchino**, prodotto con latte italiano;
- Le **uova utilizzate per la preparazione della frittata** sono fresche e provengono 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** e la **verdura** quando disponibili **sono biologici** e 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 queste giornate proveremo a servire ai bambini il secondo e il contorno prima del primo piatto, in modo da incentivare il consumo delle portate più “difficili” per loro, come i legumi, il pesce e le verdure.