

menù INVERNO

3 - 28 marzo

Infanzia e
primaria

Comune di Capannori

menu infanzia + primaria

3-7 MARZO

LUNEDÌ

Cavatapi aglio e olio
Uovo sodo
Pisellini* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Passato di verdura* con sorgo
Spezzatino di maiale
alla toscana
Insalata mista con mais
Frutta

MERCOLEDÌ

Fagioli alla salvia
Carote all'olio
Riso al pomodoro
Frutta

AVANTI /
SECONDI

GIOVEDÌ

Sedanini al burro e timo
Perle di mare*¹
Cavolfiore all'olio
Frutta

VENERDÌ

Lasagne al pomodoro
Bocconcini di Grana Padano
Spinacini in insalata
Frutta

SETTIMANA

1

10-14 MARZO

LUNEDÌ

Pasta e fagioli
Pane e olio
Cruditè di carote
Frutta

MARTEDÌ

Merluzzo* al pomodoro
Fagiolini* all'olio
Penne integrali al pesto
Frutta

AVANTI /
SECONDI

MERCOLEDÌ

Riso alla zucca
Ricotta
Broccoli all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Fusilli agli aromi
Bocconcini di pollo
al pomodoro
Spinaci* all'olio
Frutta

VENERDÌ

Caserecce al pomodoro
e alloro
Frittata al formaggio
Insalata mista con mais
Frutta

SETTIMANA

2

17-21 MARZO

LUNEDÌ

Penne burro e salvia
Bocconcini di tacchino stufati
Spinaci* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Cavatappi al ragù
di lenticchie
Mozzarella
Insalata verde
Frutta

MENU
VEGETARIANO

MERCOLEDÌ

Vellutata di cavolfiore
cavolo nero con crostini
Uovo sodo con maionese
Fagiolini* all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Crema di verdure*
Pizza margherita
Yogurt alla frutta

VENERDÌ

Riso ai broccoli
Formine di mare*
Carote all'olio
Frutta

SETTIMANA

3

24-28 MARZO

LUNEDÌ

Polpette di merluzzo*
al pomodoro
Carote filangé
Fusilli agli aromi
Frutta

AVANTI /
SECONDI

MARTEDÌ

Riso al cavolo viola
Cecina*
Cavolfiore all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi al ragù
Focaccia
Insalata mista con
cavolo cappuccio e mais
Frutta

GIOVEDÌ

Vellutata di carote
e porri con riso
Sformato di patate
Erbe* saltate
Dolce di compleanno²



VENERDÌ

Tortiglioni di grani antichi
all'ortolana
Primosale
Spinacini in insalata
Frutta di stagione

SETTIMANA

4

*prodotto surgelato | nota¹ crocchette a base di gallinella e molo | nota² verrà servito il martedì precedente alla Pr. di San Colombano e il mercoledì precedente alle Primarie di Marlia, Lammari e San Ginese.

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 salse e minestre.

PASTA SECCA

Pasta di semola biologica, essiccata a bassa temperatura in pastifici artigianali toscani.

PASTA FRESCA

IL sfoglia all'uovo usata per le lasagne è prodotta con semola di grano duro del Mugello e Uova toscane

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 mix di farine senza glutine.

PIZZA E FOCACCIA

Produzione artigianale da un laboratorio locale.

CEREALI

Il sorgo è stato coltivato con metodi biologici.

Dessert

Lo **yogurt** è biologico e prodotto con latte fresco del Mugello.

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 **fagioli** e le **lenticchie** sono locali o biologici a seconda della disponibilità

Carne

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

- La **carne di suino** è di allevamenti locali o nazionali secondo le disponibilità;
- La **carne di tacchino** è allevata senza l'utilizzo di antibiotici (antibiotic free ABF);
- La **carne di pollo** è biologica rurale e macellata secondo metodo **Halal**.

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 carbonaro nel Mar di Norvegia (FAO 27 Divisione IIa);
- Il **perle di mare** sono realizzati con melù e gallinella pescato nel mar Adriatico;
- Le **Formine di mare** realizzati con merluzzo;
- Le **Polpette di merluzzo** prodotte da una azienda artigianale di San Benedetto del Tronto (AP).

Formaggi e uova

I formaggi e le uova sono un'ottima fonte di proteine, calcio e Sali minerali, tutti elementi fondamentali per la crescita nei bambini. In questo menù proponiamo:

- Bocconcini di **Grana Padano DOP**;
- La **mozzarella** biologica realizzata con latte biologico in un caseificio locale;
- La **ricotta** biologica realizzata con latte biologico in un caseificio locale;
- Il **primosale** prodotto con latte biologico locale;
- Il **burro** è biologico.

Le **uova** utilizzate per la preparazione delle frittate sono fresche e biologiche.

Frutta e verdura

La **frutta**, secondo disponibilità delle stagioni e del mercato, è biologica/locale. Le **banane** provengono da agricoltura biologica del mercato equo-solidale. La **verdura fresca** può essere biologica e a Km0 oppure V^a gamma. La **verdura** gelo è biologica.

Condimenti e salse

Le salse a base di **pomodoro** sono fatte con pomodoro pelato biologico e locale. L'**olio** utilizzato per i condimenti è l'olio extra vergined'oliva proveniente dagli uliveti del Pieve di Compito.

AVANTI I SECONDI

"Avanti i secondi" è un approccio che propone di servire il secondo piatto e il contorno all'inizio del pasto, seguiti poi dal primo. Questa scelta mira a favorire un maggiore consumo di verdure e fonti proteiche, per un'alimentazione sana.