



menù INVERNO

dal 4 al 29 marzo

primaria

menù inverno PRIMARIA

4-8 MARZO

LUNEDÌ

Fusilli aglio e olio
Uovo sodo
Pisellini* stufati
Frutta

MARTEDÌ

Riso al pomodoro e basilico
Fagioli alla salvia
Carote baby* all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

Lasagne al pomodoro
Bocconcini di mozzarella
Insalata con mais
Frutta

GIOVEDÌ

Menù etnico • Marocco
Cous-cous
Pollo alla tajine
Verdure stufate¹
Frutta

VENERDÌ

Sedanini al pesto lattughino
Bastoncini di mare*
Bietola* all'olio
Frutta

SETTIMANA
1

11-15 MARZO

LUNEDÌ

Spinacini in insalata
Primosale
Penne integrali biologiche
al sugo di pomodoro e alloro
Frutta

MARTEDÌ

Vellutata di cavolfiore
con riso
Bocconcini di pollo BIO
alla cacciatora
Crudité di carote
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi al pesto di basilico
Cotoletta di merluzzo*
Purè di finocchi
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta e ceci
Pane e olio
Insalata
con cavolo cappuccio e mais
Frutta

VENERDÌ

Tortiglioni al burro e salvia
Frittata con Grana
Broccoli all'olio
Frutta

SETTIMANA
2



18-22 MARZO

LUNEDÌ

Riso al pomodoro
Uovo sodo con maionese
Fagiolini* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Fusilli al pesto invernale²
Bocconcini di tacchino
stufati³
Insalata con mais
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi al ragu di cefalo*
Bocconcini di Grana
Carote baby* all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Crema di verdure
Pizza margherita
Yogurt biologico

VENERDÌ

Patate all'olio
Lenticchie in umido
Penne agli aromi
Frutta

SETTIMANA
3



25-29 MARZO

LUNEDÌ

Penne di grani antichi
all'ortolana⁴
Salsiccia
Erbette saltate
Frutta

MARTEDÌ

Tortiglioni al burro e timo
Merluzzo* al pomodoro
Cavolfiore all'olio
Colomba

MERCOLEDÌ

Riso al cavolo viola
Asiago DOP
Crudité di carote
Frutta

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA
4

* prodotto surgelato | nota¹ con carote, patate, peperoni, zucchine | nota² con cavolo nero
nota³ con semi di finocchio e limone | nota⁴ con carote, zucca cavolfiore

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.

PASTA SECCA

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

PASTA FRESCA

La **pasta fresca** è prodotta da un laboratorio artigianale del Mugello, con uova locali.

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

Impasto a lievito madre con farina di tipo 0,2 e farina del tipo Verna. Produzione artigianale da un laboratorio locale.

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**, le **lenticchie** e i **ceci** utilizzati nei nostri menù 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** è Antibiotic free, ovvero allevata senza l'utilizzo di antibiotici;
- La **salsiccia** è di un produttore toscano.

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;
- I **bastoncini di mare** sono realizzati con gallinelle e moli pescati nel mar Adriatico;
- Il **cefalo** proviene da un allevamento nella laguna di Orbetello.

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:

- **Grana Padano DOP**;
- **Primo sale**, prodotto da un caseificio del Mugello;
- **Mozzarella biologica** fatta con latte biologico in un caseificio toscano;
- **Asiago DOP**;
- **Burro** biologico.

Le **uova** utilizzate per la preparazione della frittata sono fresche e provengono da allevamento biologico italiano.

Frutta e verdura

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

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

La **verdura gelo** è biologica.

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 l'olio extra vergined'oliva proveniente dagli uliveti di Sesto Fiorentino, Calenzano, Signa, Carmignano.



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.