



menù AUTUNNO

09 - 23 DICEMBRE

Infanzia e
Primaria

menu infanzia e primaria

09-12 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

1

Uovo sodo
Fagiolini* all'olio
Pasta al pomodoro e alloro
Frutta

AVANTI I
SECONDI

Riso agli spinaci
Torta del tirreno*
Insalata con cavolo
cappuccio e mais
Frutta

Menu Palestinese 

Mujaddara
Hummus
Cruditè di carote
Frutta

Pasta agli aromi
Infanzia: Polpette all'olio*
Primaria: Hamburger* all'olio
Broccoli all'olio*
Frutta

15-19 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

2

Pasta di grani antichi al pomodoro e basilico
Formine* di mare
Carote filangè
Frutta

Riso alla verza
Spezzatino di pollo al finocchio
Spinaci all'olio
Frutta

Crema di cavolfiore e porri con farro
Mozzarella bio
Fagiolini* all'olio
Frutta

Menu di Natale 

Polenta al ragù
Crocchette di pollo*
Insalata mista con chicchi di melograno
Pandoro

Carote prezzemolate
Lenticchie al pomodoro
Pasta aglio e olio
Frutta

AVANTI I
SECONDI

22-23 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

3

Crema di zucca con riso
Uovo sodo con maionese
Insalata mista
Frutta

Spinaci all'olio
Ceci al rosmarino
Pasta al sugo di Aglione
Frutta

AVANTI I
SECONDI

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

4

*prodotto surgelato

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.

L'elenco completo degli ingredienti e degli allergeni dei piatti è disponibile online nella sezione 'Scopri il menù' del nostro sito.

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 biologica**, essiccata a bassa temperatura in un pastificio artigianale toscano;
- **Pasta di grani antichi** di semolato biologico, prodotta in pastificio artigianale toscano.

CEREALI

Il farro è biologico e toscano.

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.

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:

- Le **lenticchie** sono biologiche e toscane
- i **ceci** sono biologici e toscani

Carne

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

- La carne utilizzata per lo **spezzatino di pollo** è biologica e macellata halal (secondo disponibilità);
- Il **ragù** è realizzato con carne di manzo biologica del Mugello e suino 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.

- La torta del Tirreno è realizzata con polpa di pesce pescato nel mare toscano.

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:

- **Mozzarella** biologica prodotte in un caseificio toscano.

Frutta e verdura

La **frutta**, secondo disponibilità delle stagioni e del mercato, è biologica, locale oppure nazionale. Le **banane** provengono da agricoltura biologica del mercato equo-solidale.

La **verdura** gelo è biologica, secondo disponibilità.

L'**aglione** è proveniente dalla Valdichiana.

Condimenti e salse

Le salse a base di **pomodoro** sono fatte con pomodoro pelato biologico.

L'**olio** utilizzato per i condimenti è l'olio extra vergine d'oliva proveniente dagli uliveti di Sesto Fiorentino, Calenzano, Signa, Carmignano.

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.

Consigli per la cena

09-12 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

1

Minestrina in brodo
Bocconcini di pollo panati
al forno
Cavolfiore all'olio
Frutta

Pinzimonio
Pasta e fagioli
Frutta

Passato di verdure con farro
Palombo al pomodoro
Carote filangè
Frutta

Vellutata di zucca
Stracchino
Cavolo nero in padella
Frutta

15-19 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

2

Minestrina in brodo
Frittata con porri
Bietola saltata
Frutta

Passato di verdure con pastina
Ricotta
Carote filangè
Frutta

Riso alla zucca
Salmone alla griglia
Broccoli all'olio
Frutta

Polpettine di ceci e carote
Patate arrosto
Frutta

Crema di finocchi e patate
Polpettine di manzo all'olio
Insalata mista
Frutta

22-23 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

3

Pastina al pomodoro
Filetti di meluzzo olio e limone
Broccoli all'olio
Frutta

Passato di verdure con orzo
Petto di pollo al latte
Insalata verde
Frutta

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

4