

# menù AUTUNNO

09 - 23 DICEMBRE

Infanzia e  
Primaria

# menu infanzia e primaria

09-12 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA

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

SETTIMANA

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

SETTIMANA

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

SETTIMANA

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 prodotta 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

SETTIMANA

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

SETTIMANA

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

SETTIMANA

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

SETTIMANA

4