



menù AUTUNNO

11 novembre- 6 dicembre

Infanzia e Primaria

Comune di Capannori



menu

Infanzia e primaria

11-15 NOVEMBRE

SETTIMANA 1

LUNEDÌ

Cavatappi al pomodoro e alloro
Ricotta
Fagiolini* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Pasta e fagioli¹
Pane e olio
Crudità di finocchi e carote con perline di mozzarella
Dolce di compleanno

MERCOLEDÌ

Fusilli agli aromi
Uovo sodo
Pisellini* stufati
Frutta

GIOVEDÌ

Riso agli spinaci*
Spezzatino di manzo al pomodoro
Cavolfiore all'olio
Frutta

VENERDÌ

Penne al pesto
Merluzzo* gratinato
Purè di patate
Frutta

18-22 NOVEMBRE

SETTIMANA 2

LUNEDÌ

Riso alla verza
Spezzatino di tacchino con semi di finocchio e limone
Bietola* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Crema di carote con farro
Asiago DOP
Fagiolini* all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

Tortiglioni di grani antichi al sugo di broccoli
Merluzzo* al pomodoro
Insalata mista con cavolo cappuccio e mais
Frutta

GIOVEDÌ

Fusilli aglio e olio
Fagioli all'uccelletto
Carote al burro e timo
Frutta

VENERDÌ

Penne al ragù* di mare
Frittata di porri
Spinacini in insalata
Frutta

25-29 NOVEMBRE

SETTIMANA 3

LUNEDÌ

Vellutata di zucca con pastina
Cecina* al forno
Insalata mista con mais
Frutta

MARTEDÌ

Riso al pomodoro
Spezzatino di pollo al timo
Broccoli all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

Crema di verdura
Pizza Margherita
Yogurt bio alla frutta

GIOVEDÌ

FESTA DELLA TOSCANA
Tordelli al ragù
Pinzimonio² all'olio nuovo
Cantucci

VENERDÌ

Fusilli al ragù di trota
Bocconcini di Grana Padano DOP
Carote baby* all'olio
Frutta

2-6 DICEMBRE

SETTIMANA 4

LUNEDÌ

Fusilli integrali al pomodoro
Merluzzo* olio e limone
Spinacini in insalata
Frutta

MARTEDÌ

Vellutata di ceci con riso
Focaccia ligure*
Crudità di finocchi e carote
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi all'amatriciana
Mozzarella
Fagiolini* all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Caserecce burro e salvia
Frittata
Erbette saltate*
Frutta

VENERDÌ

Riso alla zucca
Salsiccia al forno
Carote all'olio
Frutta

¹con pasta mista spezzata

²bastoncini di finocchi e carote

*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.

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, essiccata a bassa temperatura in pastifici artigianali toscani.

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

La pizza di questo menu viene preparata da un panificio locale.

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** utilizzati in questi menu sono locali.
- I fagioli della pasta e fagioli sono del tipo "Rosso di Lucca", mentre quelli dell'uccelletto sono Cannellini locali.

Carne

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

- Lo **spezzatino di manzo** è biologico e di filiera;
- I **bocconcini di pollo** dello spezzatino sono biologici e locali;
- Lo spezzatino di **tacchino** è antibiotic-free;
- La salsiccia è di **maiale** con carne italiana di prima scelta.

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 stato realizzato da un'azienda di San Benedetto del Tronto con pesce azzurro (gallinelle, sugarello e molo) pescato nel mar Adriatico, zona FAO 37.2.1;
- Il **ragù di trota** è un prodotto locale a filiera corta in quanto si tratta di un ragù fresco di trota salmonata proveniente dalla Lunigiana.

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:

- L'asiago e i bocconcini di Grana hanno il marchio DOP;
- La **mozzarella** e la **ricotta** sono fatte con latte toscano e prodotti da un fornitore locale di Porcari;
- Le uova usate per la frittata sono fresche, biologiche, e provenienti da allevamenti a terra.

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** 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 vergine d'oliva proveniente dagli uliveti di Sesto Fiorentino, Calenzano, Signa, Carmignano e Capannori.