



# menù AUTUNNO

14 ottobre - 8 novembre

Infanzia e primaria

Comune di Capannori



# menu

## Infanzia e primaria

### 14-18 OTTOBRE

SETTIMANA 1

LUNEDÌ

Cavatappi al pomodoro e alloro  
Stracchino  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

MARTEDÌ

Pasta e fagioli<sup>1</sup>  
Pane e olio  
Crudité di finocchi e carote con perline di mozzarella  
Frutta

MERCOLEDÌ

Fusilli agli aromi  
Frittata  
Insalata con radicchio  
Frutta

GIOVEDÌ

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

VENERDÌ

Penne al pesto  
Merluzzo\* gratinato  
Purè di patate  
Frutta

### 21-25 OTTOBRE

SETTIMANA 2

LUNEDÌ

Penne di grani antichi al pomodoro e basilico  
Bastoncini del marinaio\*  
Spinacini in insalata  
Frutta

MARTEDÌ

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

MERCOLEDÌ

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

GIOVEDÌ

Caserecce al pesto di broccoli  
Uovo sodo  
Insalata mista con cavolo cappuccio e mais  
Frutta

VENERDÌ

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

### 28 OTTOBRE - 31 OTTOBRE

SETTIMANA 3

LUNEDÌ

Crema di verdure con pastina  
Salsiccia al forno  
Insalata mista con mais  
Frutta

MARTEDÌ

Riso al pomodoro  
Cecina\* al forno  
Broccoli all'olio  
Frutta

MERCOLEDÌ

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

GIOVEDÌ

Vellutata di zucca  
Pizza Margherita  
Yogurt bio alla frutta

VENERDÌ

### 4 - 8 NOVEMBRE

SETTIMANA 4

LUNEDÌ

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

MARTEDÌ

Riso alla zucca  
Spezzatino di pollo al timo  
Carote baby\* all'olio  
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi all'amatriciana  
Mozzarella  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

GIOVEDÌ

Vellutata di ceci con crostini  
Focaccia ligure\*  
Crudité di finocchi e carote  
Frutta

VENERDÌ

Caserecce burro e salvia  
Frittata  
Erbette saltate  
Frutta



piatto freddo

<sup>1</sup>con pasta mista spezzata

\*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.

## Dessert

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.

## 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;
- I **Bastoncini del Marinaio** sono realizzati da un'azienda di San Benedetto del Tronto con pesce azzurro (gallinelle e moli) pescato nel mar Adriatico.

## 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** è fatta con latte biologico e prodotta da un fornitore locale;
- 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.

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.