



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 fagioli¹
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

¹con 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 vergined'oliva proveniente dagli uliveti di Sesto Fiorentino, Calenzano, Signa, Carmignano.