



# menù ESTATE

dal 20 maggio al 7 giugno

primaria e secondaria Alfani



# 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.

### PASTA FRESCA

La **pasta fresca** è prodotta da un laboratorio artigianale del Mugello, con uova locali.

### 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.

## Dessert

I **biscotti al mais** sono prodotti da un pastificio artigianale 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 **fagioli** e i **ceci** utilizzati nei nostri menù sono biologici.

## Carne

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

- La carne utilizzata per preparare il **pollo arrosto** è antibiotic free;
- La carne di **manzo** è di allevamenti toscani biologici;
- La carne di **suino** dell'arista è di un produttore 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.

- Il **merluzzo** è pescato nell'Oceano Atlantico;
- I **fiori di mare** sono fiori di pesce panati realizzati con gallinelle e moli pescati 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:

- **Grana Padano DOP**;
- **Mozzarella biologica** fatta con latte biologico in un caseificio toscano;
- **Asiago DOP**;
- **Burro** biologico;
- Le **uova** utilizzate per la preparazione della frittata sono fresche.

## 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.