



menù ESTATE

01 - 11 ottobre

Infanzia e primaria

Comune di Capannori

menu

INFANZIA E PRIMARIA

30 SETTEMBRE - 4 OTTOBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA
1

Pappa al pomodoro
Mozzarella
Carote all'olio
Frutta

Pasta burro e limone
Cecina*
Insalata con mais
Frutta

Pasta di grani antichi
alla francescana¹
Spezzatino di manzo al
timo e limone
Spinaci* all'olio
Frutta

Riso al pomodoro
Merluzzo* gratinato²
Zucchine trifolate
Frutta

7-11 OTTOBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA
2

Riso allo zafferano
Asiago
Spinacini in insalata
Frutta

Cavatappi aglio e olio
Cuori di mare*
Zucchine trifolate
Frutta

Cous cous
Bocconcini di pollo al
limone
Verdure cubettate³
Frutta

Crema di verdure
Pizza margherita
Yogurt bio alla frutta

Sedanini alle zucchine e
melanzane
Ceci fantasia con
coriandolini di pomodori,
formaggio e mais
Crudite di carote
Frutta

*prodotto surgelato

¹ pesto di basilico e pomodoro

² pangrattato, capperi e acciughe

³ melanzane, peperoni e zucchine

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, 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

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.

- Lo **spezzatino di manzo** è biologico e locale;
- I **bocconcini di pollo** sono biologici.

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 cuori di mare sono fatti con pesce azzurro (molo e gallinella) pescato nel mar Adriatico da un'azienda di San Benedetto.

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.

- L'**Asiago** ha il marchio **DOP**;
- **Mozzarella** è prodotta da un fornitore locale di Porcari.

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.

DESSERT

Lo yogurt è **biologico** e prodotto con latte fresco del Mugello.

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 e Carmignano.