

menù INVERNO

7 - 31 gennaio

Infanzia e
Primaria

Comune di Capannori

menu infanzia e primaria

7-10 GENNAIO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA

1

Cavatappi aglio e olio
Uovo sodo
Carote baby* all'olio
Frutta di stagione

Passato di verdura* con farro
Polpette all'olio*
Spinacini in insalata
Frutta di stagione

Sedanini al burro e timo
Bastoncini del marinaio*
Cavolfiore all'olio
Frutta di stagione

Quadrucci alla pomarola
Ricotta
Insalata mista con mais
Frutta di stagione

13-17 GENNAIO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA

2

Penne integrale al pesto
Merluzzo* gratinato
Fagiolini* all'olio
Frutta di stagione

Pasta e fagioli¹
Focaccia all'olio
Crudité di carote
Frutta di stagione

Riso alla zucca
Mozzarella
Broccoli all'olio
Frutta di stagione

Caserecce al pomodoro
e alloro
Frittata al formaggio
Insalata mista con mais
Frutta di stagione

Cavatappi burro e salvia
Bocconcini di pollo al
pomodoro
Finocchio e carote all'olio
Frutta di stagione

20-24 GENNAIO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA

3

Fusilli aglio e olio
Uovo sodo con
salsa bugs bunny
Spinaci* all'olio
Frutta di stagione

Vellutata di cavolfiore e
cavolo nero con crostini
Bocconcini di tacchino stufati
(limone e finocchietto)
Insalata mista con mais
Frutta di stagione

Crema di Verdure*
Pizza di Grani Antichi
margherita
Yogurt alla frutta
da latte intero

Sedanini al pomodoro e
vongole*
Stracchino
Fagiolini* all'olio
Torta di compleanno²

Riso al pomodoro
Lenticchie in umido
Carote all'olio
Frutta di stagione

27-31 GENNAIO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA

4

Riso al cavolo viola
Bocconcini di
Grana Padano DOP
Finocchi e carote all'olio
Frutta di stagione

Fusilli al pomodoro
Merluzzo* olio e limone
Erbette* saltate
Frutta di stagione

Pasta e ceci
Pane e olio
Insalata mista con cavolo
cappuccio e mais
Frutta di stagione

Penne agli aromi
Salsiccia al forno
Carote filangè
Frutta di stagione

Tortiglioni di grani antichi
all'ortolana
Focaccia al formaggio*
Cavolfiore all'olio
Frutta di stagione

*prodotto surgelato

¹ con pasta mista

² verrà servito il martedì precedente alla
Pr. Di San Colombano e il mercoledì
precedente alle Primarie di Marlia,
Lammari e San Ginese.

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 salse e minestre.

PASTA SECCA

Pasta di semola biologica, essiccata a bassa temperatura in pastifici artigianali toscani.

PASTA FRESCA

I quadrucci sono prodotti da un pastificio artigianale con uova fresche.

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

Produzione artigianale da un laboratorio locale.

Dessert

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

Legumi e cereali

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** e le **lenticchie** sono biologici, i **fagioli** sono locali o biologici a seconda della disponibilità;
- Il **riso** è sempre bio, e il **farro** è locale o biologico a seconda della disponibilità.

Carne

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

- La **carne di tacchino** è allevata senza l'utilizzo di antibiotici (antibiotic free ABF);
- La **salsiccia** è lavorata e trasformata da un produttore toscano con suini nazionali;
- La **carne di pollo** è biologica e macellata secondo metodo **Halal**.

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 **bastoncini di pesce** sono realizzati con pesce azzurro 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:

- Bocconcini di **Parmigiano Reggiano**;
- La **mozzarella** biologica realizzata con latte biologico in un caseificio locale
- La **ricotta** biologica realizzata con latte biologico in un caseificio locale
- Lo **stracchino** prodotto con latte italiano
- Il **burro** biologico

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

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.