

# 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 fagioli<sup>1</sup>  
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 compleanno<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup> con pasta mista

<sup>2</sup> 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.