



# menù AUTUNNO

09 - 23 DICEMBRE

Secondaria

# menu secondaria

Scuola Pescetti - Lunedì e Mercoledì | Scuola Cavalcanti - Solo Mercoledì

## 10 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

1

Riso agli spinaci\*  
Torta del tirreno  
Insalata mista con cavolo  
cappuccio e mais  
Frutta

## 15 e 17 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

2

Pasta di grani antichi al  
pomodoro e basilico  
Formine\* di mare  
Carote filangè  
Frutta

Pasta all'olio  
Mozzarella bio  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

## 22 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

3

Crema di zucca con riso  
Uovo sodo con maionese  
Insalata mista  
Frutta

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

4

\*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.

L'elenco completo degli ingredienti e degli allergeni dei piatti è disponibile online nella sezione 'Scopri il menù' del nostro sito.

## 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 biologica**, essiccata a bassa temperatura in un pastificio artigianale toscano;
- **Pasta di grani antichi** di semolato biologico, prodotta in pastificio artigianale toscano.

### 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.

## 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:

- **Mozzarella** biologica prodotte in un caseificio 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.

- La **torta del Tirreno** è realizzata con polpa di pesce pescato nel mare toscano.

## 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.

## Frutta e verdura

La **frutta**, secondo disponibilità delle stagioni e del mercato, è biologica, locale oppure nazionale. Le **banane** provengono da agricoltura biologica del mercato equo-solidale.

La **verdura** gelo è biologica, secondo disponibilità.

# Consigli per la cena

09-12 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

1

Minestrina in brodo  
Bocconcini di pollo panati  
al forno  
Cavolfiore all'olio  
Frutta

Pinzimonio  
Pasta e fagioli  
Frutta

Passato di verdure con farro  
Palombo al pomodoro  
Carote filangè  
Frutta

Vellutata di zucca  
Stracchino  
Cavolo nero in padella  
Frutta

15-19 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

2

Minestrina in brodo  
Frittata con porri  
Bietola saltata  
Frutta

Passato di verdure con pastina  
Ricotta  
Carote filangè  
Frutta

Riso alla zucca  
Salmone alla griglia  
Broccoli all'olio  
Frutta

Polpettine di ceci e carote  
Patate arrosto  
Frutta

Crema di finocchi e patate  
Polpettine di manzo all'olio  
Insalata mista  
Frutta

22-23 DICEMBRE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

3

Pastina al pomodoro  
Filetti di meluzzo olio e limone  
Broccoli all'olio  
Frutta

Passato di verdure con orzo  
Petto di pollo al latte  
Insalata verde  
Frutta

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

4