



Comune di **RIGNANO SULL'ARNO**



Tutti a Tavola!

*Un anno di menù scolastico
proposto
dall'Amministrazione
Comunale
e curato dallo staff
del Servizio Mensa*



2015

*Un calendario per far conoscere alle famiglie le scelte nutrizionali da noi fatte,
grazie anche alle esperienze maturate negli anni assieme ai genitori.*

Il Sindaco Daniele Lorenzini

BROCCOLI

I broccoli sono un tipico alimento invernale e sono ben noti fin dai tempi antichi (i Greci ed i Romani ne facevano uso per curare diverse malattie). Sono molte le ricette tradizionali per cucinarli ma sicuramente la cottura a vapore è quella che meglio di altre è in grado di esaltarne il sapore e preservarne inalterate tutte le proprietà salutari e nutritive.

Il 'Cuoco Marco' li propone come contorno conditi con olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale.



Gennaio

1

Giovedì

CAPODANNO

2

Venerdì

3

Sabato

4

Domenica

5

Lunedì

6

Martedì

EPIFANIA

7

Mercoledì

- PASTA ALL'ORTOLANA
- HAMBURGER
- FAGIOLINI ALL'OLIO E LIMONE
- FRUTTA FRESCA

8

Giovedì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- SPINACI
- DOLCE

9

Venerdì

- PASTA E FAGIOLI
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

10

Sabato

11

Domenica

12

Lunedì

- PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO
- ROAST BEEF
- FAGIOLINI
- FRUTTA FRESCA

13

Martedì

- MINISTRA DI CECI
- FORMAGGIO PRIMO SALE
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

14

Mercoledì

- RISO AI PORRI
- POLLO AL TEGAME
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

15

Giovedì

- PASTA ALLA CARRETTIERA
- SFORMATO DI PATATE CON FORMAGGIO
- BIETOLE O SPINACI
- FRUTTA FRESCA

16

Venerdì

- MINISTRA IN BRODO VEGETALE CON PASTINA
- FILETTO DI PESCE ALLA LIVORNESE
- PATATE PREZZEMOLATE
- YOGURT

17

Sabato

18

Domenica

19

Lunedì

- PASTA AL POMODORO
- FORMAGGIO STAGIONATO
- CAROTE O CAVOLI
- FRUTTA FRESCA

20

Martedì

- POLENTA OLIO E PARMIGIANO
- SPEZZATINO DI TACCHINO
- PISELLI
- FRUTTA FRESCA

21

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- INSALATA MISTA
- DOLCE

22

Giovedì

- GNOCCHI DI SEMOLINO
- PESCE AL FORNO
- VERDURE COTTE
- FRUTTA FRESCA

23

Venerdì

- RISO ALLA ZUCCA GIALLA
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

24

Sabato

25

Domenica

26

Lunedì

- RISO AI FUNGHI
- ARISTA ARROSTO
- PISELLI
- FRUTTA FRESCA

27

Martedì

- PASSATO DI VERDURE
- SPEZZATINO DI TACCHINO
- VERDURA CRUDA DI STAGIONE
- FRUTTA FRESCA

28

Mercoledì

- PASTA AL SUGO FINITO
- FILETTO DI PESCE IN FORNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- YOGURT

29

Giovedì

- GNOCCHI DI PATATE ALLA TOSCANA
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

30

Venerdì

- ZUPPA DI FAGIOLI CON FARRO
- TONNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

31

Sabato

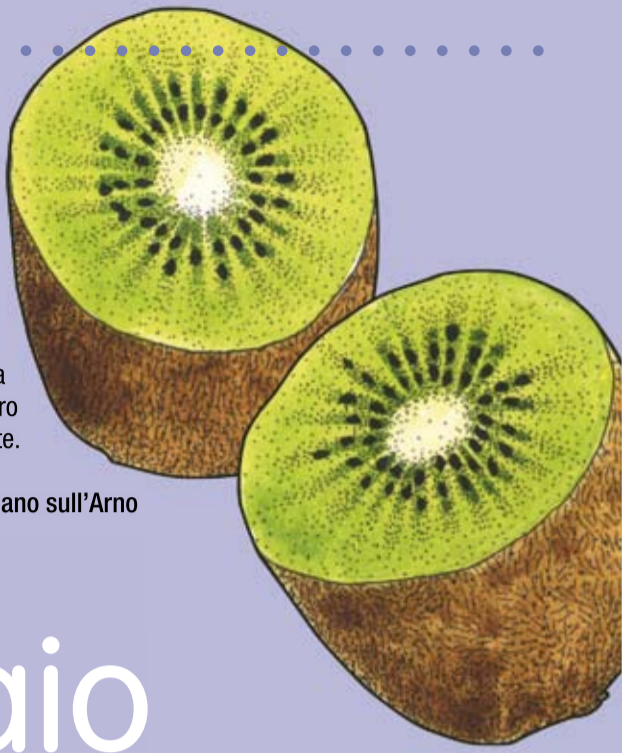


KIWI

La Nuova Zelanda fu, nel 1962, il primo esportatore di un frutto che da quel momento fu chiamato kiwifruit, dal nome dell'uccello kiwi, emblema del Paese. Solo nel 1970 il kiwi fece il suo ingresso in Italia, che ne è divenuta oggi il maggior produttore mondiale.

La sua pianta raramente è aggredita da parassiti: ciò significa che i frutti immessi sul mercato sono quasi sempre indenni da fitofarmaci, conservando intatte tutte le loro tantissime proprietà benefiche per la salute.

Per maggior sicurezza il Comune di Rignano sull'Arno propone solo frutta fresca proveniente da agricoltura biologica certificata.



Febbraio

1
Domenica

2
Lunedì

- CREMA DI PATATE E CAROTE
- ARISTA AL FORNO
- CAROTE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

3
Martedì

- PASTA AL PESTO
- FILETTO DI PESCE IN BIANCO
- BIETOLA
- YOGURT

4
Mercoledì

- GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
- FORMAGGIO STAGIONATO
- CAVOLO
- FRUTTA FRESCA

5
Giovedì

- PASTA AGLIO E OLIO
- HAMBURGER
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

6
Venerdì

- RISO IN BIANCO
- FILETTO DI PESCE O SALMONE
- AL FORNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

7
Sabato

8
Domenica

9
Lunedì

- PASSATO DI VERDURE CON ORZO
- FORMAGGIO PRIMO SALE
- PATATE ARROSTO
- FRUTTA FRESCA

10
Martedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- POLLO ARROSTO
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

11
Mercoledì

- PASTA ALL'ORTOLANA
- HAMBURGER
- FAGIOLINI ALL'OLIO E LIMONE
- FRUTTA FRESCA

12
Giovedì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- SPINACI
- DOLCE

13
Venerdì

- PASTA E FAGIOLI
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

14
Sabato

15
Domenica

16
Lunedì

- PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO
- ROAST BEEF
- FAGIOLINI
- FRUTTA FRESCA

17
Martedì

- MINISTRA DI CECI
- FORMAGGIO PRIMO SALE
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

18
Mercoledì

- RISO AI PORRI
- POLLO AL TEGAME
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

19
Giovedì

- PASTA ALLA CARRETTIERA
- SFORMATO DI PATATE CON FORMAGGIO
- BIETOLE O SPINACI
- FRUTTA FRESCA

20
Venerdì

- MINISTRA IN BRODO VEGETALE CON PASTINA
- FILETTO DI PESCE ALLA LIVORNESE
- PATATE PREZZEMOLATE
- YOGURT

21
Sabato

22
Domenica

23
Lunedì

- PASTA AL POMODORO
- FORMAGGIO STAGIONATO
- CAROTE O CAVOLI
- FRUTTA FRESCA

24
Martedì

- POLENTA OLIO E PARMIGIANO
- SPEZZATINO DI TACCHINO
- PISELLI
- FRUTTA FRESCA

25
Mercoledì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- INSALATA MISTA
- DOLCE

26
Giovedì

- GNOCCHI DI SEMOLINO
- PESCE AL FORNO
- VERDURE COTTE
- FRUTTA FRESCA

27
Venerdì

- RISO ALLA ZUCCA GIALLA
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

28
Sabato



PORRI

Il porro (*Allium porrum*) è un ortaggio che si utilizza in maniera simile alla cipolla di cui ricorda anche il gusto. Le virtù di questo ortaggio sono note fin dall'antichità: in particolare i romani ritenevano il porro utile a mantenere la salute di gola e corde vocali, oltre che a conciliare il sonno.

Il 'Cuoco Marco' lo propone nella tradizionale ricetta del risotto ai porri (riso, cipolla, porri, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale, parmigiano).



Marzo

1 Domenica	
2 Lunedì	<ul style="list-style-type: none">• RISO AI FUNGHI• ARISTA ARROSTO• PISELLI• FRUTTA FRESCA
3 Martedì	<ul style="list-style-type: none">• PASSATO DI VERDURE• SPEZZATINO DI TACCHINO• VERDURA CRUDA DI STAGIONE• FRUTTA FRESCA
4 Mercoledì	<ul style="list-style-type: none">• PASTA AL SUGO FINTO• FILETTO DI PESCE IN FORNO• VERDURE COTTE O CRUDE• YOGURT
5 Giovedì	<ul style="list-style-type: none">• GNOCCHI DI PATATE ALLA TOSCANA• FRITTATA• INSALATA MISTA• FRUTTA FRESCA
6 Venerdì	<ul style="list-style-type: none">• ZUPPA DI FAGIOLI CON FARRO• TONNO• VERDURE COTTE O CRUDE• FRUTTA FRESCA
7 Sabato	
8 Domenica	
9 Lunedì	<ul style="list-style-type: none">• CREMA DI PATATE E CAROTE• ARISTA AL FORNO• CAROTE COTTE O CRUDE• FRUTTA FRESCA
10 Martedì	<ul style="list-style-type: none">• PASTA AL PESTO• FILETTO DI PESCE IN BIANCO• BIETOLA• YOGURT
11 Mercoledì	<ul style="list-style-type: none">• GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO• FORMAGGIO STAGIONATO• CAVOLO• FRUTTA FRESCA
12 Giovedì	<ul style="list-style-type: none">• PASTA AGLIO E OLIO• HAMBURGER• INSALATA MISTA• FRUTTA FRESCA
13 Venerdì	<ul style="list-style-type: none">• RISO IN BIANCO• FILETTO DI PESCE O SALMONE AL FORNO• VERDURE COTTE O CRUDE• FRUTTA FRESCA
14 Sabato	
15 Domenica	
16 Lunedì	<ul style="list-style-type: none">• PASSATO DI VERDURE CON ORZO• FORMAGGIO PRIMO SALE• PATATE ARROSTO• FRUTTA FRESCA

17 Martedì	<ul style="list-style-type: none">• RISO ALLA PARMIGIANA• POLLO ARROSTO• INSALATA MISTA• FRUTTA FRESCA
18 Mercoledì	<ul style="list-style-type: none">• PASTA ALL'ORTOLANA• HAMBURGER• FAGIOLINI ALL'OLIO E LIMONE• FRUTTA FRESCA
19 Giovedì	<ul style="list-style-type: none">• LASAGNE AL RAGU' DI CARNE• SPINACI• DOLCE
20 Venerdì	<ul style="list-style-type: none">• PASTA E FAGIOLI• FRITTATA• INSALATA MISTA• FRUTTA FRESCA
21 Sabato	
22 Domenica	
23 Lunedì	<ul style="list-style-type: none">• PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO• ROAST BEEF• FAGIOLINI• FRUTTA FRESCA
24 Martedì	<ul style="list-style-type: none">• MINISTRA DI CECI• FORMAGGIO PRIMO SALE• VERDURE COTTE O CRUDE• FRUTTA FRESCA
25 Mercoledì	<ul style="list-style-type: none">• RISO AI PORRI• POLLO AL TEGAME• INSALATA MISTA• FRUTTA FRESCA
26 Giovedì	<ul style="list-style-type: none">• PASTA ALLA CARRETTIERA• SFORMATO DI PATATE CON FORMAGGIO• BIETOLE O SPINACI• FRUTTA FRESCA
27 Venerdì	<ul style="list-style-type: none">• MINISTRA IN BRODO VEGETALE CON PASTINA• FILETTO DI PESCE ALLA LIVORNESE• PATATE PREZZEMOLATE• YOGURT
28 Sabato	
29 Domenica	
30 Lunedì	<ul style="list-style-type: none">• PASTA AL POMODORO• FORMAGGIO STAGIONATO• CAROTE O CAVOLI• FRUTTA FRESCA
31 Martedì	<ul style="list-style-type: none">• POLENTA OLIO E PARMIGIANO• SPEZZATINO DI TACCHINO• PISELLI• FRUTTA FRESCA



FRAGOLE

La pianta delle fragole ha origini antichissime: il suo nome deriva da un termine latino che fa riferimento alla sua fragranza. Contrariamente a quanto si crede le fragole non sono dei veri e propri frutti, in quanto non sono altro che una parte (*ricettacolo*) ingrossata dell'infiorescenza. Le fragole contengono vitamine in abbondanza e una discreta quantità di sali minerali. Inoltre hanno un alto contenuto di fibre e allo stesso tempo contengono pochissime calorie, meno di 40 ogni 100 grammi.



Il 'Cuoco Marco' le serve con succo di limone e poco zucchero, per esaltarne tutto il naturale sapore.

Aprile

1

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- INSALATA MISTA
- DOLCE

2

Giovedì

**INIZIANO
LE VACANZE PASQUALI**

3

Venerdì

4

Sabato

5

Domenica

**PASQUA
DI RESURREZIONE**

6

Lunedì

LUNEDI DELL'ANGELO

7

Martedì

8

Mercoledì

- PASTA AL SUGO FINTO
- FILETTO DI PESCE IN FORNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- YOGURT

9

Giovedì

- GNOCCHI DI PATATE ALLA TOSCANA
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

10

Venerdì

- ZUPPA DI FAGIOLI CON FARRO
- TONNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

11

Sabato

12

Domenica

13

Lunedì

- CREMA DI PATATE E CAROTE
- ARISTA AL FORNO
- CAROTE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

14

Martedì

- PASTA AL PESTO
- FILETTO DI PESCE IN BIANCO
- BIETOLA
- YOGURT

15

Mercoledì

- GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
- FORMAGGIO STAGIONATO
- CAVOLO
- FRUTTA FRESCA

16

Giovedì

- PASTA AGLIO E OLIO
- HAMBURGER
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

17

Venerdì

- RISO IN BIANCO
- FILETTO DI PESCE O SALMONE AL FORNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

18

Sabato

19

Domenica

Da oggi si serve il menù estivo 2015

20

Lunedì

- PASTA ALL'OLIO
- AFFETTATI
- FAGIOLINI
- FRUTTA DI STAGIONE

21

Martedì

- RISO FREDDO DI VERDURE
- SPEZZATINO DI TACCHINO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

22

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGU'
- VERDURE MISTE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

23

Giovedì

- PASTA AL PESTO
- PETTO DI POLLO AL LIMONE
- SPINACI
- FRUTTA DI STAGIONE

24

Venerdì

- MINISTRA IN BRODO VEGETALE
- PESCE AL FORNO
- PATATE PREZZEMOLATE
- FRUTTA DI STAGIONE

25

Sabato

FESTA DELLA LIBERAZIONE

26

Domenica

27

Lunedì

- RISO E PISELLI
- ARISTA AL FORNO
- CAROTE COTTE
- FRUTTA DI STAGIONE

28

Martedì

- PASTA AL PESTO
- FILETTO DI PESCE
- BIETOLA
- YOGURT

29

Mercoledì

- PASTA ALLE ZUCCHINE
- AFFETTATO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

30

Giovedì

- PASTA ALL'OLIO
- POLLO IN TEGAME
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE



POMODORI

Originario dell'America del Sud, il pomodoro è un ortaggio conosciuto e utilizzato in tantissimi paesi e particolarmente apprezzato per le sue proprietà salutari. E' un alimento povero di calorie, con un buon contenuto in minerali e oligoelementi, ricco di acqua e dotato di tutte le vitamine idrosolubili, leggero, rimineralizzante, dissetante, con un alto potere nutrizionale, molto saporito.

Tra le tante ricette, il 'Cuoco Marco' propone la tipica preparazione estiva della 'Caprese' (Pomodoro fresco, mozzarella, origano, olio extra vergine di oliva, sale)



Maggio

1

Venerdì

FESTA DEL LAVORO

2

Sabato

3

Domenica

4

Lunedì

- PASSATO DI VERDURE CON ORZO
- FORMAGGIO PRIMO SALE
- PATATE ARROSTO
- YOGURT

5

Martedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- FESA DI TACCHINO ARROSTO
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

6

Mercoledì

- PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO
- SCALOPPINE DI ARISTA
- FAGIOLINI ALL'OLIO E LIMONE
- FRUTTA DI STAGIONE

7

Giovedì

- RAVIOLI RICOTTA E SPINACI
- FILETTO DI PESCE
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

8

Venerdì

- PASTA AGLIO E OLIO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

9

Sabato

10

Domenica

11

Lunedì

- RISO AL POMODORO
- ARISTA ARROSTO
- FAGIOLINI
- FRUTTA DI STAGIONE

12

Martedì

- PASTA AL RAGÙ
- AFFETTATI
- VERDURE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

13

Mercoledì

- CREMA DI ZUCCHINE CON CROSTINI
- POLLO ARROSTO
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

14

Giovedì

- LASAGNE AL PESTO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

15

Venerdì

- PASTA ALL'OLIO
- FRITTATA
- ZUCCHINE TRIFOLATE
- DOLCE

16

Sabato

17

Domenica

18

Lunedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- ARROSTO DI MANZO
- CAROTE COTTE
- FRUTTA DI STAGIONE

19

Martedì

- PASTA ALLE VONGOLE
- Nido ed infanzia PASTA ALL'OLIO
- SPEZZATINO
- PISELLI
- FRUTTA DI STAGIONE

20

Mercoledì

- PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO
- SCALOPPINE DI ARISTA
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

21

Giovedì

- PASTA ALLE MELANZANE
- FORMAGGIO
- CAROTE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

22

Venerdì

- GNOCCHI DI PATATE
- PESCE AL FORNO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

23

Sabato

24

Domenica

25

Lunedì

- PASTA ALL'OLIO
- AFFETTATI
- FAGIOLINI
- FRUTTA DI STAGIONE

26

Martedì

- RISO FREDDO DI VERDURE
- SPEZZATINO DI TACCHINO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

27

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGÙ
- VERDURE MISTE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

28

Giovedì

- PASTA AL PESTO
- PETTO DI POLLO AL LIMONE
- SPINACI
- FRUTTA DI STAGIONE

29

Venerdì

- MINISTRA IN BRODO VEGETALE
- PESCE AL FORNO
- PATATE PREZZEMOLATE
- FRUTTA DI STAGIONE

30

Sabato

31

Domenica



CILIEGE

Una ciliegia tira l'altra: le ciliegie sono una merenda rinfrescante e rivitalizzante, perfetta durante la stagione calda. Non conosciamo esattamente da quale parte del mondo provengano questi frutti, ma sappiamo con certezza che l'albero di ciliegie è presente nell'area del Mediterraneo da oltre 3.000 anni: di aspetto meraviglioso, fiorisce in primavera e dà i suoi frutti tra maggio e giugno.

Sapevate che

- Pare che le ciliegie siano state introdotte in Italia da Lucullo, vengono infatti spesso definite 'luculliane'.

- Per conservare più a lungo le ciliegie, prima di metterle in frigorifero inserirle in un canovaccio di tessuto e poi in un sacchetto aperto.



Giugno

1

Lunedì

- RISO E PISELLI
- ARISTA AL FORNO
- CAROTE COTTE
- FRUTTA DI STAGIONE

2

Martedì

ANNIVERSARIO DELLA REPUBBLICA

3

Mercoledì

- PASTA ALLE ZUCCHINE
- AFFETTATO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

4

Giovedì

- PASTA ALL'OLIO
- POLLO IN TEGAME
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

5

Venerdì

- TORTELLI DI PATATE
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA DI STAGIONE

6

Sabato

7

Domenica

8

Lunedì

- PASSATO DI VERDURE CON ORZO
- FORMAGGIO PRIMO SALE
- PATATE ARROSTO
- YOGURT

9

Martedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- FESA DI TACCHINO ARROSTO
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

10

Mercoledì

- Fine delle lezioni scuola primaria e secondaria inferiore
- PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO
 - SCALOPPINE DI ARISTA
 - FAGIOLINI ALL'OLIO E LIMONE
 - FRUTTA DI STAGIONE

11

Giovedì

- RAVIOLI RICOTTA E SPINACI
- FILETTO DI PESCE
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

12

Venerdì

- PASTA AGLIO E OLIO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

13

Sabato

14

Domenica

15

Lunedì

- RISO AL POMODORO
- ARISTA ARROSTO
- FAGIOLINI
- FRUTTA DI STAGIONE

16

Martedì

- PASTA AL RAGÙ
- AFFETTATI
- VERDURE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

17

Mercoledì

- CREMA DI ZUCCHINE CON CROSTINI
- POLLO ARROSTO
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

18

Giovedì

- LASAGNE AL PESTO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

19

Venerdì

- PASTA ALL'OLIO
- FRITTATA
- ZUCCHINE TRIFOLATE
- DOLCE

20

Sabato

21

Domenica

22

Lunedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- ARROSTO DI MANZO
- CAROTE COTTE
- FRUTTA DI STAGIONE

23

Martedì

- PASTA ALL'OLIO
- SPEZZATINO
- PISELLI
- FRUTTA DI STAGIONE

24

Mercoledì

- PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO
- SCALOPPINE DI ARISTA
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

25

Giovedì

- PASTA ALLE MELANZANE
- FORMAGGIO
- CAROTE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

26

Venerdì

- GNOCCHI DI PATATE
- PESCE AL FORNO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

27

Sabato

28

Domenica

29

Lunedì

- PASTA ALL'OLIO
- AFFETTATI
- FAGIOLINI
- FRUTTA DI STAGIONE

30

Martedì

- Termine attività scuola dell'infanzia
- RISO FREDDO DI VERDURE
 - SPEZZATINO DI TACCHINO
 - POMODORI
 - FRUTTA DI STAGIONE

Comune di
RIGNANO SULL'ARNO



ZUCCHINE

Mangiare la zuccina aiuta e fa bene, perché non è solamente una gustosa verdura componente apprezzata in molti piatti, ma grazie al suo alto valore nutritivo entra nella cerchia degli alimenti più efficaci nel sostegno del corpo e nella soddisfazione delle sue necessità energetiche.

Il 'Cuoco Marco' le propone sia come contorno che come ingrediente principale di primi piatti e creme.



Luglio

1

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGÙ
- VERDURE MISTE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

2

Giovedì

- PASTA AL PESTO
- PETTO DI POLLO AL LIMONE
- SPINACI
- FRUTTA DI STAGIONE

3

Venerdì

- MINESTRA IN BRODO VEGETALE
- PESCE AL FORNO
- PATATE PREZZEMOLATE
- FRUTTA DI STAGIONE

4

Sabato

5

Domenica

6

Lunedì

- RISO E PISELLI
- ARISTA AL FORNO
- CAROTE COTTE
- FRUTTA DI STAGIONE

7

Martedì

- PASTA AL PESTO
- FILETTO DI PESCE
- BIETOLA
- YOGURT

8

Mercoledì

- PASTA ALLE ZUCCHINE
- AFFETTATO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

9

Giovedì

- PASTA ALL'OLIO
- POLLO IN TEGAME
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

10

Venerdì

- TORTELLI DI PATATE
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA DI STAGIONE

11

Sabato

12

Domenica

13

Lunedì

- PASSATO DI VERDURE CON ORZO
- FORMAGGIO PRIMO SALE
- PATATE ARROSTO
- YOGURT

14

Martedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- FESA DI TACCHINO ARROSTO
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

15

Mercoledì

- PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO
- SCALOPPINE DI ARISTA
- FAGIOLINI ALL'OLIO E LIMONE
- FRUTTA DI STAGIONE

16

Giovedì

- RAVIOLI RICOTTA E SPINACI
- FILETTO DI PESCE
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

17

Venerdì

- PASTA AGLIO E OLIO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

18

Sabato

19

Domenica

20

Lunedì

- RISO AL POMODORO
- ARISTA ARROSTO
- FAGIOLINI
- FRUTTA DI STAGIONE

21

Martedì

- PASTA AL RAGÙ
- AFFETTATI
- VERDURE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

22

Mercoledì

- CREMA DI ZUCCHINE CON CROSTINI
- POLLO ARROSTO
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

23

Giovedì

- LASAGNE AL PESTO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

24

Venerdì

- PASTA ALL'OLIO
- FRITTATA
- ZUCCHINE TRIFOLATE
- DOLCE

25

Sabato

26

Domenica

27

Lunedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- ARROSTO DI MANZO
- CAROTE COTTE
- FRUTTA DI STAGIONE

28

Martedì

- PASTA ALL'OLIO
- SPEZZATINO
- PISELLI
- FRUTTA DI STAGIONE

29

Mercoledì

- PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO
- SCALOPPINE DI ARISTA
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

30

Giovedì

- PASTA ALLE MELANZANE
- FORMAGGIO
- CAROTE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

31

Venerdì

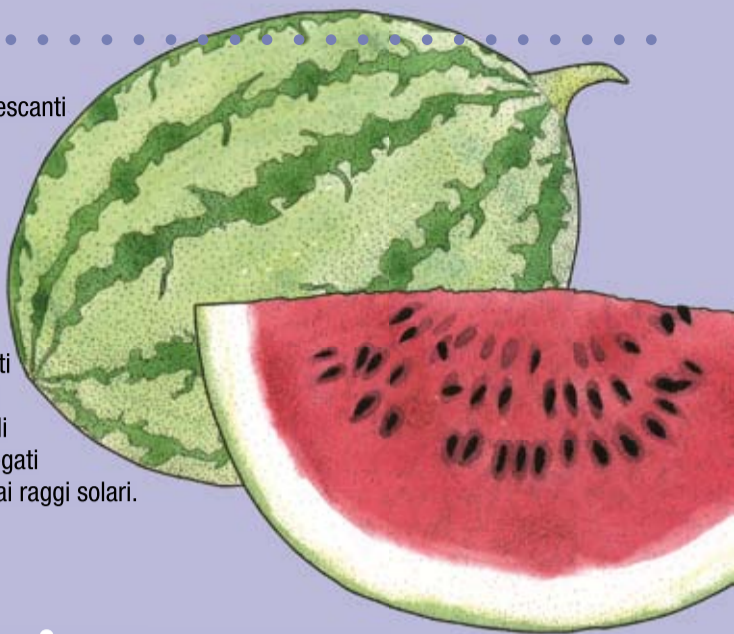
Termine attività educative dei nidi d'infanzia

- GNOCCHI DI PATATE
- PESCE AL FORNO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE



ANGURIA

L'anguria è uno dei frutti maggiormente dissetanti, rinfrescanti e ricchi d'acqua. E' uno dei simboli dell'estate ed il frutto di stagione per eccellenza. Il suo consumo contribuisce alla nostra idratazione durante le giornate più calde. In estate, secondo le più recenti ricerche scientifiche, mangiare anguria ogni giorno permette di proteggere la pelle dai rischi legati ad una eccessiva esposizione ai raggi solari.



Agosto

- 1 Sabato
- 2 Domenica
- 3 Lunedì
- 4 Martedì
- 5 Mercoledì *MANGIARE È UNA NECESSITÀ. MANGIARE INTELLIGENTEMENTE È UN'ARTE (Francois de La Rochefoucauld)*
- 6 Giovedì
- 7 Venerdì
- 8 Sabato
- 9 Domenica
- 10 Lunedì
- 11 Martedì
- 12 Mercoledì *CHI NON BADA A CIÒ CHE MANGIA DIFFICILMENTE BADERÀ A QUALSIASI ALTRA COSA. (Samuel Johnson)*
- 13 Giovedì
- 14 Venerdì
- 15 Sabato **ASSUNZIONE BEATA VERGINE MARIA**
- 16 Domenica
- 17 Lunedì

- 18 Martedì
- 19 Mercoledì *SE È VERO CHE SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO, IO VOGLIO MANGIARE SOLO COSE GENUINE. (Rémy, dal film Ratatouille)*
- 20 Giovedì
- 21 Venerdì
- 22 Sabato
- 23 Domenica
- 24 Lunedì
- 25 Martedì
- 26 Mercoledì *SI DICE CHE L'APPETITO VIEN MANGIANDO, MA IN REALTÀ VIENE A STAR DIGIUNI. (Totò da 'Totò al Giro d'Italia')*
- 27 Giovedì
- 28 Venerdì
- 29 Sabato
- 30 Domenica
- 31 Lunedì

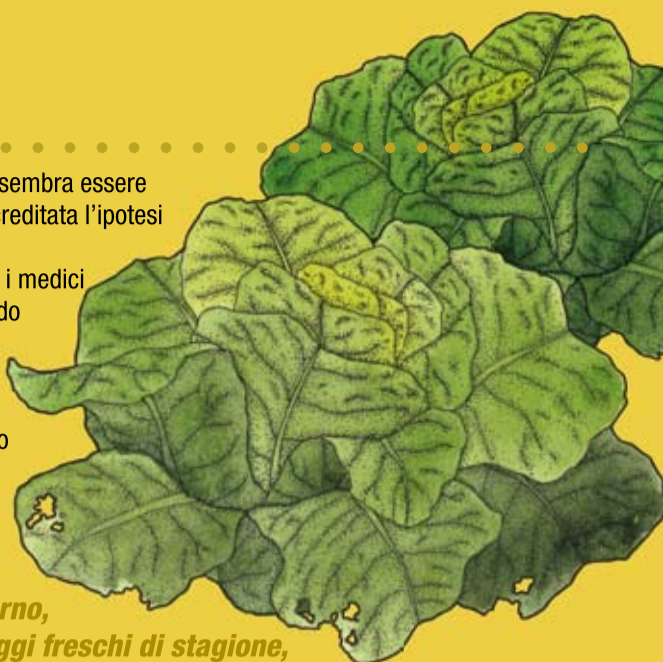


INSALATE

L'insalata ha origini piuttosto incerte: sembra essere originaria dell'Oriente, anche se è accreditata l'ipotesi che essa provenga dalla Siberia.

Era già conosciuta dagli Egizi, mentre i medici greci credevano che, in particolar modo la lattuga, potesse avere una leggera azione soporifera. Le insalate sono un vero e proprio jolly della cucina, ottime come contorno, come antipasto e, se completate con altri alimenti proteici, anche come piatti di mezzo.

Il 'Cuoco Marco' le propone tradizionalmente come contorno, da sole o miste con altri ortaggi freschi di stagione, sempre condite con olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale.



Settembre

1

Martedì

2

Mercoledì

Inizio anno educativo 2015/2016
nidi d'infanzia

- LASAGNE AL RAGÙ
- VERDURE MISTE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

3

Giovedì

- PASTA AL PESTO
- PETTO DI POLLO AL LIMONE
- SPINACI
- FRUTTA DI STAGIONE

4

Venerdì

- MINISTRA IN BRODO VEGETALE
- PESCE AL FORNO
- PATATE PREZZEMOLATE
- FRUTTA DI STAGIONE

5

Sabato

6

Domenica

7

Lunedì

- RISO E PISELLI
- ARISTA AL FORNO
- CAROTE COTTE
- FRUTTA DI STAGIONE

8

Martedì

- PASTA AL PESTO
- FILETTO DI PESCE
- BIETOLA
- YOGURT

9

Mercoledì

- PASTA ALLE ZUCCHINE
- AFFETTATO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

10

Giovedì

- PASTA ALL'OLIO
- POLLO IN TEGAME
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

11

Venerdì

- TORTELLI DI PATATE
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA DI STAGIONE

12

Sabato

13

Domenica

14

Lunedì

- PASSATO DI VERDURE CON ORZO
- FORMAGGIO PRIMO SALE
- PATATE ARROSTO
- YOGURT

15

Martedì

Inizio anno scolastico 2015/2016
per le scuole di ogni ordine e grado

- RISO ALLA PARMIGIANA
- FESA DI TACCHINO ARROSTO
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

16

Mercoledì

- PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO
- SCALOPPINE DI ARISTA
- FAGIOLINI ALL'OLIO E LIMONE
- FRUTTA DI STAGIONE

17

Giovedì

- RAVIOLI RICOTTA E SPINACI
- FILETTO DI PESCE
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

18

Venerdì

- PASTA AGLIO E OLIO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

19

Sabato

20

Domenica

21

Lunedì

- RISO AL POMODORO
- ARISTA ARROSTO
- FAGIOLINI
- FRUTTA DI STAGIONE

22

Martedì

- PASTA AL RAGÙ
- AFFETTATI
- VERDURE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

23

Mercoledì

- CREMA DI ZUCCHINE CON CROSTINI
- POLLO ARROSTO
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

24

Giovedì

- LASAGNE AL PESTO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

25

Venerdì

- PASTA ALL'OLIO
- FRITTATA
- ZUCCHINE TRIFOLATE
- DOLCE

26

Sabato

27

Domenica

28

Lunedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- ARROSTO DI MANZO
- CAROTE COTTE
- FRUTTA DI STAGIONE

29

Martedì

- PASTA ALLE VONGOLE (Nido ed infanzia PASTA ALL'OLIO)
- SPEZZATINO
- PISELLI
- FRUTTA DI STAGIONE

30

Mercoledì

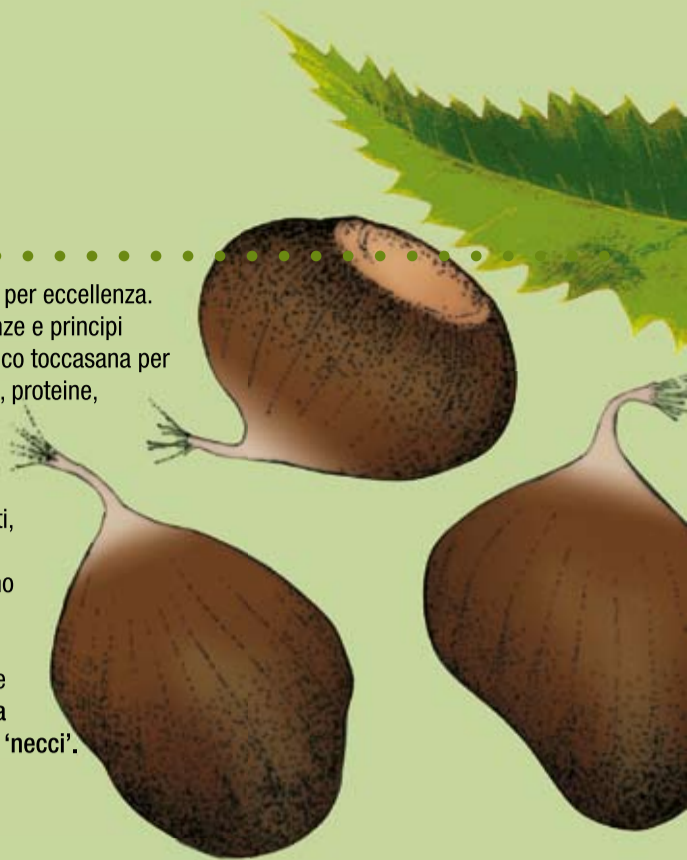
- PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO
- SCALOPPINE DI ARISTA
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE



CASTAGNE

Le castagne sono il frutto autunnale per eccellenza. Contengono come pochi altri, sostanze e principi nutritivi che costituiscono un autentico toccasana per il nostro organismo: zuccheri, grassi, proteine, vitamine e sali minerali.

Un etto di castagne può essere comparato a un piatto di pasta per l'apporto calorico e di carboidrati, con la differenza che le castagne non contengono glutine e quindi sono consumabili anche da chi è colpito da celiachia. Molte sono le ricette tradizionali che si possono realizzare con la farina di castagne: in Toscana le più note sono il castagnaccio e i 'necci'.



Ottobre

1

Giovedì

- PASTA ALLE MELANZANE
- FORMAGGIO
- CAROTE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

2

Venerdì

- GNOCCHI DI PATATE
- PESCE AL FORNO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

3

Sabato

4

Domenica

5

Lunedì

- PASTA ALL'OLIO
- AFFETTATI
- FAGIOLINI
- FRUTTA DI STAGIONE

6

Martedì

- RISO FREDDO DI VERDURE
- SPEZZATINO DI TACCHINO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

7

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGÙ
- VERDURE MISTE CRUDE
- FRUTTA DI STAGIONE

8

Giovedì

- PASTA AL PESTO
- PETTO DI POLLO AL LIMONE
- SPINACI
- FRUTTA DI STAGIONE

9

Venerdì

- MINISTRA IN BRODO VEGETALE
- PESCE AL FORNO
- PATATE PREZZEMOLATE
- FRUTTA DI STAGIONE

10

Sabato

11

Domenica

12

Lunedì

- RISO E PISELLI
- ARISTA AL FORNO
- CAROTE COTTE
- FRUTTA DI STAGIONE

13

Martedì

- PASTA AL PESTO
- FILETTO DI PESCE
- BIETOLA
- YOGURT

14

Mercoledì

- PASTA ALLE ZUCCHINE
- AFFETTATO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

15

Giovedì

- PASTA ALL'OLIO
- POLLO IN TEGAME
- INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

16

Venerdì

- TORTELLI DI PATATE
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA DI STAGIONE

17

Sabato

18

Domenica

19

Lunedì

Da oggi si serve il menu' invernale 2015

- RISO AI FUNGHI
- ARISTA ARROSTO
- PISELLI
- FRUTTA FRESCA

20

Martedì

- PASSATO DI VERDURE
- SPEZZATINO DI TACCHINO
- VERDURA CRUDA DI STAGIONE
- FRUTTA FRESCA

21

Mercoledì

- PASTA AL SUGO FINTO
- FILETTO DI PESCE IN FORNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- YOGURT

22

Giovedì

- GNOCCHI DI PATATE ALLA TOSCANA
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

23

Venerdì

- ZUPPA DI FAGIOLI CON FARRO
- TONNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

24

Sabato

25

Domenica

26

Lunedì

- CREMA DI PATATE E CAROTE
- ARISTA AL FORNO
- CAROTE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

27

Martedì

- PASTA AL PESTO
- FILETTO DI PESCE IN BIANCO
- BIETOLA
- YOGURT

28

Mercoledì

- GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
- FORMAGGIO STAGIONATO
- CAVOLO
- FRUTTA FRESCA

29

Giovedì

- PASTA AGLIO E OLIO
- HAMBURGER
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

30

Venerdì

- RISO IN BIANCO
- FILETTO DI PESCE O SALMONE AL FORNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

31

Sabato



ZUCCA GIALLA

La zucca ha delle importanti proprietà nutritive, benefiche e terapeutiche. Può essere considerata l'ortaggio autunnale per eccellenza e viene impiegata per la preparazione di numerose ricette.

In effetti non dovrebbe mancare mai sulla nostra tavola, perché è un'ottima fonte di vitamine e di sostanze antiossidanti.

Il 'Cuoco Marco' predilige e serve il risotto alla zucca gialla (riso, cipolla, zucca gialla, olio extravergine di oliva, brodo vegetale, sale, parmigiano)



Novembre

1
Domenica **TUTTI I SANTI**

2
Lunedì

- PASSATO DI VERDURE CON ORZO
- FORMAGGIO PRIMO SALE
- PATATE ARROSTO
- FRUTTA FRESCA

3
Martedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- POLLO ARROSTO
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

4
Mercoledì

- PASTA ALL'ORTOLANA
- HAMBURGER
- FAGIOLINI ALL'OLIO E LIMONE
- FRUTTA FRESCA

5
Giovedì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- SPINACI
- DOLCE

6
Venerdì

- PASTA E FAGIOLI
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

7
Sabato

8
Domenica

9
Lunedì

- PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO
- ROAST BEEF
- FAGIOLINI
- FRUTTA FRESCA

10
Martedì

- MINISTRA DI CECI
- FORMAGGIO PRIMO SALE
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

11
Mercoledì

- RISO AI PORRI
- POLLO AL TEGAME
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

12
Giovedì **SAN LEOLINO FESTA DEL PATRONO**

13
Venerdì

- MINISTRA IN BRODO VEGETALE CON PASTINA
- FILETTO DI PESCE ALLA LIVORNESE
- PATATE PREZZEMOLATE
- YOGURT

14
Sabato

15
Domenica

16
Lunedì

- PASTA AL POMODORO
- FORMAGGIO STAGIONATO
- CAROTE O CAVOLI
- FRUTTA FRESCA

17
Martedì

- POLENTA OLIO E PARMIGIANO
- SPEZZATINO DI TACCHINO
- PISELLI
- FRUTTA FRESCA

18
Mercoledì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- INSALATA MISTA
- DOLCE

19
Giovedì

- GNOCCHI DI SEMOLINO
- PESCE AL FORNO
- VERDURE COTTE
- FRUTTA FRESCA

20
Venerdì

- RISO ALLA ZUCCA GIALLA
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

21
Sabato

22
Domenica

23
Lunedì

- RISO AI FUNGHI
- ARISTA ARROSTO
- PISELLI
- FRUTTA FRESCA

24
Martedì

- PASSATO DI VERDURE
- SPEZZATINO DI TACCHINO
- VERDURA CRUDA DI STAGIONE
- FRUTTA FRESCA

25
Mercoledì

- PASTA AL SUGO FINTO
- FILETTO DI PESCE IN FORNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- YOGURT

26
Giovedì

- GNOCCHI DI PATATE ALLA TOSCANA
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

27
Venerdì

- ZUPPA DI FAGIOLI CON FARRO
- TONNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

28
Sabato

29
Domenica

30
Lunedì

- CREMA DI PATATE E CAROTE
- ARISTA AL FORNO
- CAROTE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA



AGRUMI

Gli agrumi sono i frutti invernali per antonomasia: arance, limoni, pompelmi, clementine, cedri, mandarini, bergamotto... veri e propri concentrati di salute perché ricchi di acqua, vitamina C, sali minerali, antiossidanti e fibra.

A partire da novembre e fino a maggio è possibile trovarli freschi.

Sono da preferire i frutti biologici, come quelli che vengono serviti dal Comune di Rignano sull'Arno, perché purtroppo gli agrumi vengono spesso trattati con pesticidi e prodotti chimici.



Dicembre

1

Martedì

- PASTA AL PESTO
- FILETTO DI PESCE IN BIANCO
- BIETOLA
- YOGURT

2

Mercoledì

- GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
- FORMAGGIO STAGIONATO
- CAVOLO
- FRUTTA FRESCA

3

Giovedì

- PASTA AGLIO E OLIO
- HAMBURGER
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

4

Venerdì

- RISO IN BIANCO
- FILETTO DI PESCE O SALMONE AL FORNO
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

5

Sabato

6

Domenica

7

Lunedì

- PASSATO DI VERDURE CON ORZO
- FORMAGGIO PRIMO SALE
- PATATE ARROSTO
- FRUTTA FRESCA

8

Martedì

IMMACOLATA CONCEZIONE

9

Mercoledì

- PASTA ALL'ORTOLANA
- HAMBURGER
- FAGIOLINI ALL'OLIO E LIMONE
- FRUTTA FRESCA

10

Giovedì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- SPINACI
- DOLCE

11

Venerdì

- PASTA E FAGIOLI
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

12

Sabato

13

Domenica

14

Lunedì

- PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO
- ROAST BEEF
- FAGIOLINI
- FRUTTA FRESCA

15

Martedì

- MINISTRA DI CECI
- FORMAGGIO PRIMO SALE
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

16

Mercoledì

- RISO AI PORRI
- POLLO AL TEGAME
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

17

Giovedì

- PASTA ALLA CARRETTIERA
- SFORNATO DI PATATE CON FORMAGGIO
- BIETOLE O SPINACI
- FRUTTA FRESCA

18

Venerdì

- MINISTRA IN BRODO VEGETALE CON PASTINA
- FILETTO DI PESCE ALLA LIVORNESE
- PATATE PREZZEMOLATE
- YOGURT

19

Sabato

20

Domenica

21

Lunedì

- PASTA AL POMODORO
- FORMAGGIO STAGIONATO
- CAROTE O CAVOLI
- FRUTTA FRESCA

22

Martedì

- POLENTA OLIO E PARMIGIANO
- SPEZZATINO DI TACCHINO
- PISELLI
- FRUTTA FRESCA

23

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- INSALATA MISTA
- DOLCE

24

Giovedì

INIZIANO LE VACANZE NATALIZIE: BUONE FESTE A TUTTI!

25

Venerdì

SANTO NATALE

26

Sabato

SANTO STEFANO

27

Domenica

28

Lunedì

29

Martedì

30

Mercoledì

31

Giovedì

