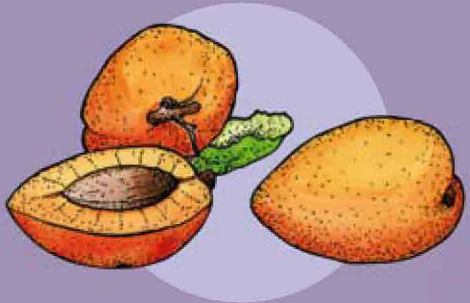
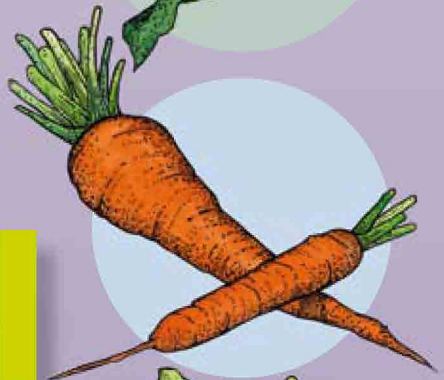
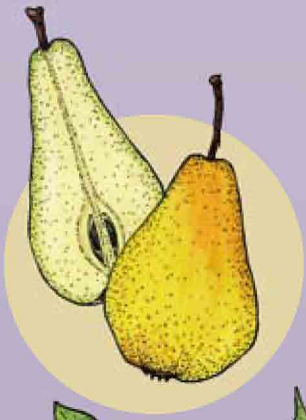




Comune di **RIGNANO SULL'ARNO**



Tutti a Tavola!

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

2016



Comune di **RIGNANO SULL'ARNO**

Care bambine e cari bambini, cari genitori,

anche per il 2016 si rinnova l'appuntamento con un anno di pranzi assieme. Come da tradizione abbiamo deciso di condividere con tutti voi quello che sarà servito, giorno dopo giorno, nelle nostre scuole.

Vogliamo essere trasparenti nel presentare un menù vario che seguirà le stagioni e la fruizione di prodotti locali.

Il nostro obiettivo è chiaro: fornire l'esperienza migliore possibile a tutti i protagonisti, per questo non ci risparmiamo nel dare tutto il nostro impegno per organizzare un servizio di refezione scolastica che possa essere vicino e utile alle esigenze salutari e alimentari dei nostri bambini.

La mensa è il più grande 'ristorante' di Rignano, ne siamo orgogliosi e siamo convinti che la sua conoscenza sia un valore aggiunto per tutta la cittadinanza.

Buon appetito a tutti!

Daniele Lorenzini Sindaco di Rignano sull'Arno

INDICAZIONI GENERALI SULLE DIETE ALTERNATIVE

Le sostituzioni delle preparazioni per le diete alternative saranno effettuate utilizzando piatti a base di legumi, formaggi o pesce, secondo la disponibilità e la stagionalità, mantenendo la rotazione delle preparazioni. Ricordiamo che per le diete speciali legate ad allergie, intolleranze o altre patologie dell'alimentazione, è necessario presentare una certificazione medica che deve essere rinnovata all'avvio di ogni anno scolastico.

INFORMATIVA AGLI UTENTI

Ai sensi del Regolamento UE 1169/2011

Nel menù adottato potrebbero essere presenti le seguenti sostanze o prodotti potenzialmente allergizzanti:



Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut) e prodotti derivati



Uova e prodotti a base di uova



Pesce e prodotti a base di pesce



Arachidi e prodotti a base di arachidi



Soia e prodotti a base di soia



Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)



Frutta a guscio



Sedano e prodotti a base di sedano



Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo



Anidride solforosa e solfiti



Lupini e prodotti a base di lupini



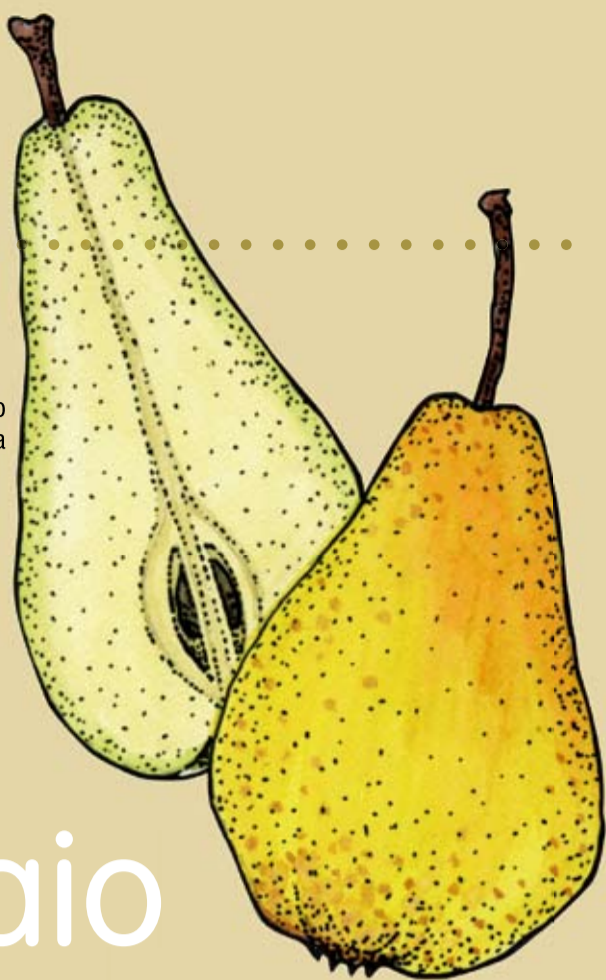
Molluschi e prodotti a base di molluschi

Le informazioni circa la presenza di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al responsabile del centro cottura

PERA

La pera veniva consumata dai greci (è ricordata da Omero e secondo la mitologia greca era un frutto gradito alle divinità e agli eroi) e in seguito dai romani, che ne conoscevano quarantuno specie diverse, ma il pero era una pianta coltivata già da più di 4.000 anni in Asia e in Europa.

Le pere, nelle diverse varietà, sono disponibili tutto l'anno e sono uno dei frutti più apprezzati per il suo sapore e per la sua succosità.



Gennaio

1

Venerdì

CAPODANNO

2

Sabato

3

Domenica

4

Lunedì

5

Martedì

6

Mercoledì

EPIFANIA

7

Giovedì

- PASTA AL POMODORO
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

8

Venerdì

- ZUPPA DI FAGIOLI CON FARRO
- TONNO (nidi PESCE AL FORNO)
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

9

Sabato

10

Domenica

11

Lunedì

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

12

Martedì

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

13

Mercoledì

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

14

Giovedì

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

15

Venerdì

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

16

Sabato

17

Domenica

18

Lunedì

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

19

Martedì

- GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
- POLLO ARROSTO
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

20

Mercoledì

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

21

Giovedì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- SPINACI
- DOLCE

22

Venerdì

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

23

Sabato

24

Domenica

25

Lunedì

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

26

Martedì

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

27

Mercoledì

- CREMA DI PORRI
- POLLO AL TEGAME
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

28

Giovedì

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

29

Venerdì

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

30

Sabato

31

Domenica

Comune di
RIGNANO SULL'ARNO



SPINACI

La Spinacia Oleracea è una pianta originaria dell'Asia, probabilmente della Persia. Dopo essersi diffusa nel continente asiatico dovrebbe essere stata introdotta in Europa, probabilmente in Sicilia, dagli Arabi.

Pare che tra i fan storici di questo ortaggio si possa annoverare Caterina de' Medici.

In realtà, per quanto riguarda il 'mito del ferro' negli spinaci, pare che anche Braccio di Ferro sia stato tratto in inganno da un errore precedente alla sua creazione, relativo a un refuso sull'etichetta di una confezione di spinaci, che indicava una quantità di ferro dieci volte superiore al dato reale.

Ciò non toglie che gli spinaci facciano bene, contengano anche vitamine oltre a sali minerali come magnesio, potassio, fosforo, rame e calcio, e in cucina siano estremamente versatili.



Febbraio

1

Lunedì

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

2

Martedì

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

3

Mercoledì

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

4

Giovedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- PESCE AL FORNO
- VERDURE COTTE
- FRUTTA FRESCA

5

Venerdì

- PASTA AL SUGO FINTO
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

6

Sabato

7

Domenica

8

Lunedì

- RISO AI FUNGHI (nidi ALL'OLIO)
- ARISTA ARROSTO
- PISELLI
- FRUTTA FRESCA

9

Martedì

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

10

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGU'
- VERDURE COTTE O CRUDE
- YOGURT

11

Giovedì

- PASTA AL POMODORO
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

12

Venerdì

- ZUPPA DI FAGIOLI CON FARRO
- TONNO (nidi PESCE AL FORNO)
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

13

Sabato

14

Domenica

15

Lunedì

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

16

Martedì

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

17

Mercoledì

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

18

Giovedì

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

19

Venerdì

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

20

Sabato

21

Domenica

22

Lunedì

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

23

Martedì

- GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
- POLLO ARROSTO
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

24

Mercoledì

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

25

Giovedì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- SPINACI
- DOLCE

26

Venerdì

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

27

Sabato

28

Domenica

29

Lunedì

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



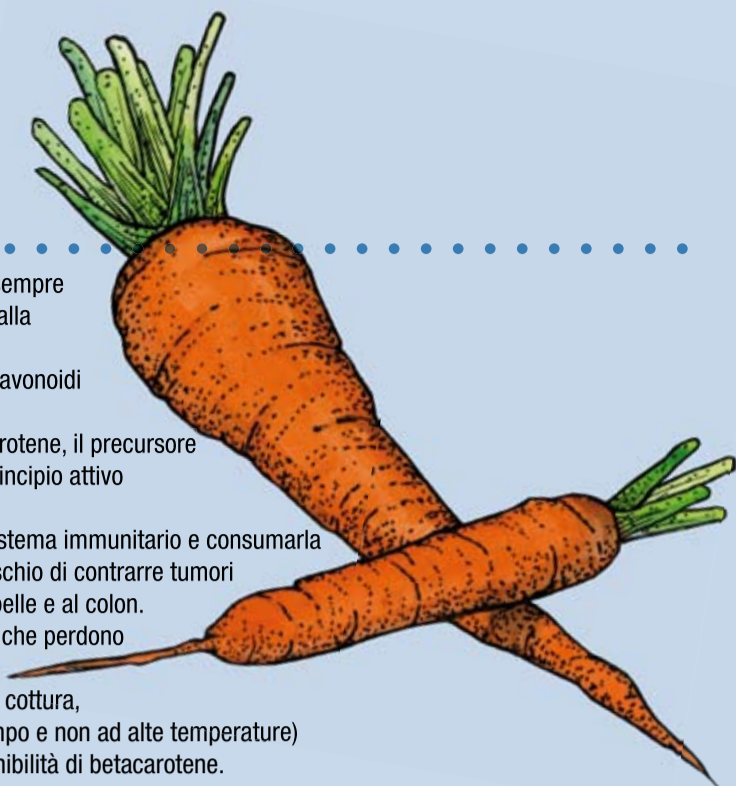
CAROTA

La carota è considerata da sempre un ortaggio-farmaco grazie alla concentrazione di vitamine, sali minerali, carotenoidi e flavonoidi che possiede.

È soprattutto ricca di betacarotene, il precursore della vitamina A, ovvero il principio attivo che dà colore alla radice.

Inoltre la carota rinforza il sistema immunitario e consumarla quotidianamente riduce il rischio di contrarre tumori soprattutto ai polmoni, alla pelle e al colon.

A differenza di altre verdure che perdono parte del contenuto vitaminico e minerale con la cottura, la carota cotta (per poco tempo e non ad alte temperature) vede aumentare la biodisponibilità di betacarotene.



Marzo

1

Martedì

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

2

Mercoledì

- CREMA DI PORRI
- POLLO AL TEGAME
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

3

Giovedì

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

4

Venerdì

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

5

Sabato

6

Domenica

7

Lunedì

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

8

Martedì

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

9

Mercoledì

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

10

Giovedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- PESCE AL FORNO
- VERDURE COTTE
- FRUTTA FRESCA

11

Venerdì

- PASTA AL SUGO FINTO
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

12

Sabato

13

Domenica

14

Lunedì

- RISO AI FUNGHI (nidi ALL'OLIO)
- ARISTA ARROSTO
- PISELLI
- FRUTTA FRESCA

15

Martedì

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

16

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGU'
- VERDURE COTTE O CRUDE
- YOGURT

17

Giovedì

- PASTA AL POMODORO
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

18

Venerdì

- ZUPPA DI FAGIOLI CON FARRO
- TONNO (nidi PESCE AL FORNO)
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

19

Sabato

20

Domenica

21

Lunedì

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

22

Martedì

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

23

Mercoledì

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

24

Giovedì

Iniziano le vacanze Pasquali

25

Venerdì

26

Sabato

27

Domenica

PASQUA DI RESURREZIONE

28

Lunedì

LUNEDI DELL'ANGELO

29

Martedì

30

Mercoledì

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

31

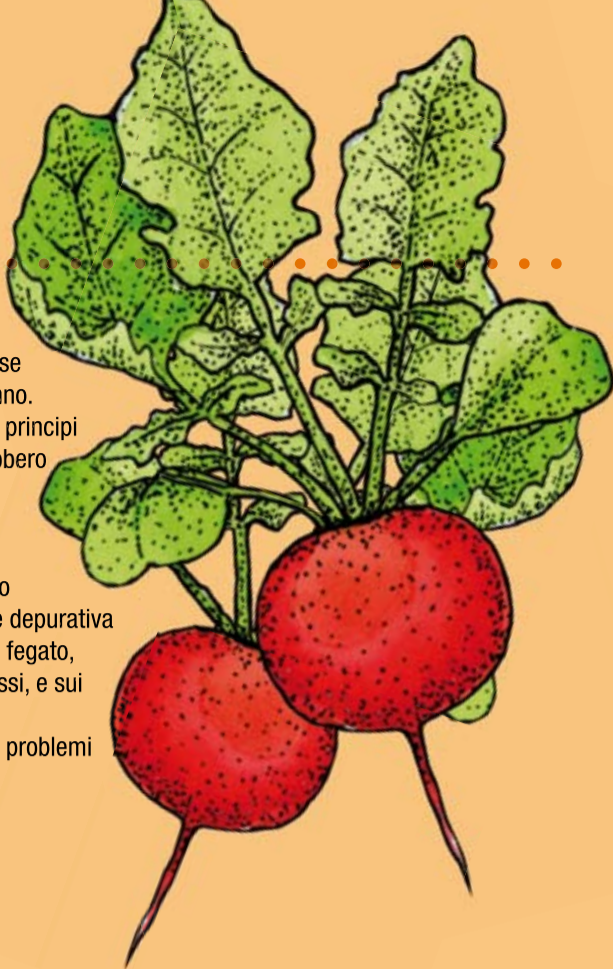
Giovedì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- SPINACI
- DOLCE



RAVANELLI

Questo è il periodo giusto per mangiare ravanelli, sono infatti ortaggi tipici della primavera e dell'inizio dell'estate, anche se in realtà si trovano ormai un po' tutto l'anno. Allo stesso tempo ipocalorici ma ricchi di principi nutritivi i ravanelli sono tuberi che dovrebbero apparire più spesso sulle nostre tavole in particolare per la presenza di vitamine C e B, magnesio e ferro. Questi piccoli ortaggi dall'esterno colorato e l'interno bianco hanno un'ottima azione depurativa su tutto l'organismo ma in particolare sul fegato, dato che migliorano la digestione dei grassi, e sui reni, favorendo la diuresi. Ottimo rimedio naturale anche per chi ha problemi di digestione o fermento intestinale.



Aprile

1

Venerdì

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

2

Sabato

3

Domenica

4

Lunedì

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

5

Martedì

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

6

Mercoledì

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

7

Giovedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- PESCE AL FORNO
- VERDURE COTTE
- FRUTTA FRESCA

8

Venerdì

- PASTA AL SUGO FINTO
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

9

Sabato

10

Domenica

11

Lunedì

- RISO AI FUNGHI (nidi ALL'OLIO)
- ARISTA ARROSTO
- PISELLI
- FRUTTA FRESCA

12

Martedì

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

13

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGU'
- VERDURE COTTE O CRUDE
- YOGURT

14

Giovedì

- PASTA AL POMODORO
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

15

Venerdì

- ZUPPA DI FAGIOLI CON FARRO
- TONNO (nidi PESCE AL FORNO)
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

16

Sabato

17

Domenica

18

Lunedì

Da oggi si serve il menù estivo 2016

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

19

Martedì

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

20

Mercoledì

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

21

Giovedì

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

22

Venerdì

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

23

Sabato

24

Domenica

25

Lunedì

FESTA DELLA LIBERAZIONE

26

Martedì

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

27

Mercoledì

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

28

Giovedì

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

29

Venerdì

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

30

Sabato



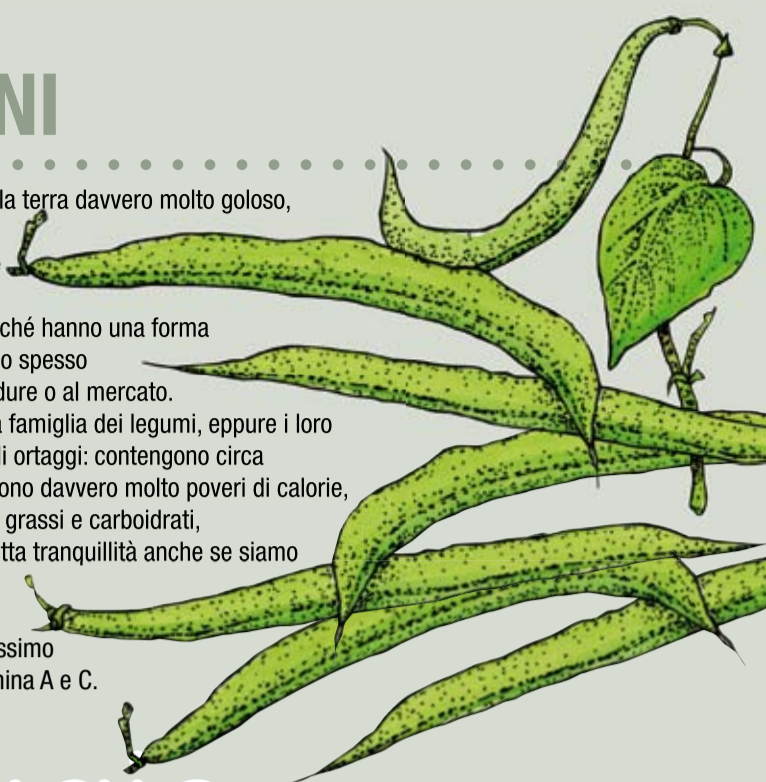
FAGIOLINI

I fagiolini sono un frutto della terra davvero molto goloso, che spesso viene utilizzato nelle ricette della tradizione gastronomica italiana.

Facilmente riconoscibili perché hanno una forma allungata e sottile, si trovano spesso in vendita nei negozi di verdure o al mercato.

I fagiolini appartengono alla famiglia dei legumi, eppure i loro benefici sono gli stessi degli ortaggi: contengono circa il 90 per cento di acqua e sono davvero molto poveri di calorie, oltre che poveri di proteine, grassi e carboidrati, quindi possiamo usarli in tutta tranquillità anche se siamo a dieta e stiamo attenti al nostro peso forma.

I fagiolini contengono moltissimo potassio, ferro, calcio, vitamina A e C.



Maggio

1
Domenica **FESTA DEL LAVORO**

2
Lunedì

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

3
Martedì

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

4
Mercoledì

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

5
Giovedì

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

6
Venerdì

- PASTA AGLIO E OLIO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

7
Sabato

8
Domenica

9
Lunedì

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

10
Martedì

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

11
Mercoledì

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

12
Giovedì

- LASAGNE AL PESTO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

13
Venerdì

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

14
Sabato

15
Domenica

16
Lunedì

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

17
Martedì

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

18
Mercoledì

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

19
Giovedì

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

20
Venerdì

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

21
Sabato

22
Domenica

23
Lunedì

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

24
Martedì

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

25
Mercoledì

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

26
Giovedì

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

27
Venerdì

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

28
Sabato

29
Domenica

30
Lunedì

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

31
Martedì

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



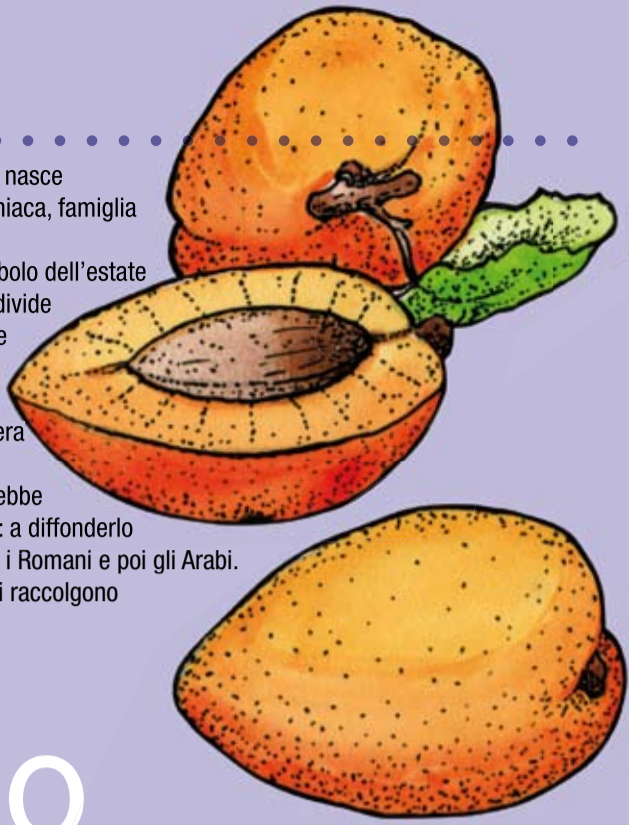
ALBICOCCA

Frutto estivo per eccellenza, l'albicocca nasce dall'albero dell'albicocco, Prunus Armeniaca, famiglia delle Rosacee, genere Prunus.

È quindi imparentato con altri frutti simbolo dell'estate come pesche e ciliegie, e la pianta condivide con gli alberi dello stesso genere alcune caratteristiche tipiche, come la delicatezza dei colori e l'abbondanza dei fiori, che ricoprono i rami in primavera prima ancora delle foglie.

L'albicocco è originario dell'Asia e dovrebbe avere almeno quattromila anni di storia: a diffonderlo nell'area mediterranea sono stati prima i Romani e poi gli Arabi.

A seconda delle varietà, le albicocche si raccolgono tra fine maggio e agosto.



Giugno

1

Mercoledì

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

2

Giovedì

ANNIVERSARIO DELLA REPUBBLICA

3

Venerdì

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

4

Sabato

5

Domenica

6

Lunedì

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

7

Martedì

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

8

Mercoledì

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

9

Giovedì

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

10

Venerdì

Termine delle lezioni per la scuola primaria e secondaria di primo grado

- PASTA AGLIO E OLIO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

11

Sabato

12

Domenica

13

Lunedì

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

14

Martedì

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

15

Mercoledì

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

16

Giovedì

- LASAGNE AL PESTO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

17

Venerdì

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

18

Sabato

19

Domenica

20

Lunedì

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

21

Martedì

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

22

Mercoledì

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

23

Giovedì

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

24

Venerdì

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

25

Sabato

26

Domenica

27

Lunedì

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

28

Martedì

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

29

Mercoledì

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

30

Giovedì

Termine attività della Scuola dell'Infanzia

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

Comune di
RIGNANO SULL'ARNO



PESCA

Fiori rosa, fiori di pesco: i delicati fiorellini che ricoprono completamente i rami degli alberi di pesco sono una delle prime meraviglie che la stagione primaverile regala. Seguiti, nel giro di poche settimane, da quello che invece è uno dei frutti estivi per eccellenza, la pesca. Pesca gialla, bianca, noce, tabacchiera: le varietà sono tante, dalla buccia liscia a quella più vellutata, dalla tipica forma tondeggiante a quella schiacciata, dalla gialla polpa succosa a quella più bianca e dura. E sono tanti anche gli impieghi, poiché le pesche possono essere consumate fresche, in confettura, sciroppate, possono dare origine a dessert straordinari e anche a succhi e liquori.



Luglio

1

Venerdì

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

2

Sabato

3

Domenica

4

Lunedì

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

5

Martedì

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

6

Mercoledì

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

7

Giovedì

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

8

Venerdì

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

9

Sabato

10

Domenica

11

Lunedì

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

12

Martedì

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

13

Mercoledì

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

14

Giovedì

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

15

Venerdì

- PASTA AGLIO E OLIO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

16

Sabato

17

Domenica

18

Lunedì

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

19

Martedì

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

20

Mercoledì

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

21

Giovedì

- LASAGNE AL PESTO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

22

Venerdì

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

23

Sabato

24

Domenica

25

Lunedì

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

26

Martedì

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

27

Mercoledì

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

28

Giovedì

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

29

Venerdì

- Termine attività educative dei Nidi d'Infanzia
- GNOCCHI DI PATATE
- PESCE AL FORNO
- POMODORI
- FRUTTA DI STAGIONE

30

Sabato

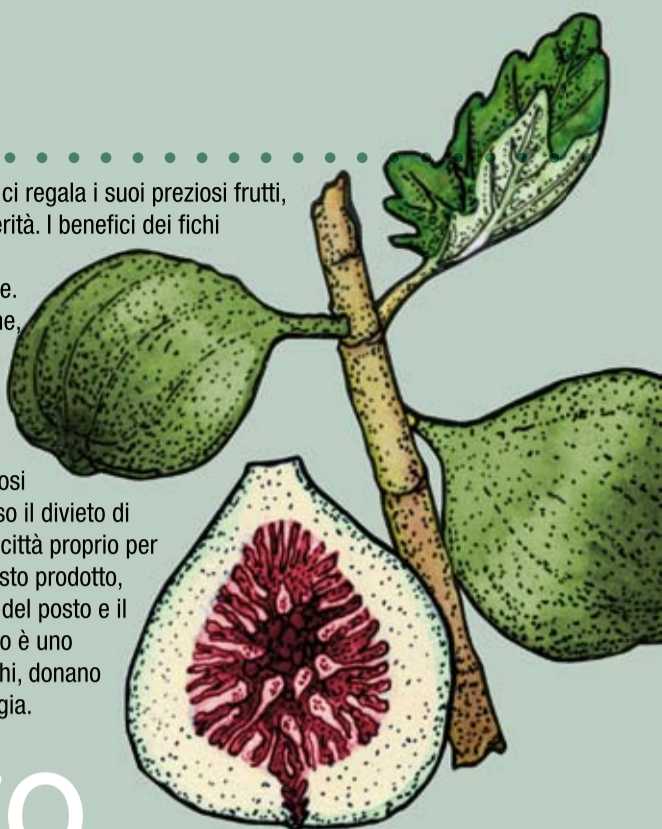
31

Domenica



FICO

Da giugno a settembre l'albero di fico ci regala i suoi preziosi frutti, considerati dagli induisti simbolo di verità. I benefici dei fichi si estendono ai vari tessuti del corpo, dai muscoli cardiaci fino all'epidermide. I fichi, originari delle regioni caucasiche, si sono presto diffusi in tutti i continenti. In Mesopotamia e in Egitto venivano ad esempio coltivati e considerati una fonte essenziale per il nutrimento quotidiano. Erano numerosi i popoli del passato che avevano messo il divieto di trasportare fichi fuori dai confini della città proprio per questo motivo. Donare all'esterno questo prodotto, significava compromettere la stabilità del posto e il nutrimento dei suoi abitanti. Oggi il fico è uno dei frutti estivi più amati. Dolci e freschi, donano all'organismo una buona dose di energia.



Agosto

1

Lunedì

2

Martedì

3

Mercoledì

*DAI UN PESCE A UN UOMO
E LO NUTRIRAI PER UN GIORNO.
INSEGNAGLI A PESCARE
E LO NUTRIRAI PER TUTTA LA VITA.
(Proverbio cinese)*

4

Giovedì

5

Venerdì

6

Sabato

7

Domenica

8

Lunedì

9

Martedì

10

Mercoledì

*SE NON SIAMO DISPOSTI A VIVERE
NELLA SPAZZATURA, PERCHÉ
DOVREMMO ACCONTENTARCI DEL
CIBO SPAZZATURA.
(Sally Edwards)*

11

Giovedì

12

Venerdì

13

Sabato

14

Domenica

15

Lunedì

**ASSUNZIONE
BEATA VERGINE MARIA**

16

Martedì

17

Mercoledì

*CONSERVA E TRATTA IL CIBO
COME SE FOSSE IL TUO CORPO,
RICORDANDO CHE NEL TEMPO
IL CIBO SARÀ IL TUO CORPO.
(BW Richardson)*

18

Giovedì

19

Venerdì

20

Sabato

21

Domenica

22

Lunedì

23

Martedì

24

Mercoledì

*CHIUNQUE SIA STATO STATO
IL PADRE DI UNA MALATTIA,
UNA ALIMENTAZIONE NON CORRETTA
NE È STATA LA MADRE.
(George Herbert)*

25

Giovedì

26

Venerdì

27

Sabato

28

Domenica

29

Lunedì

30

Martedì

31

Mercoledì



UVA



L'uva il frutto simbolo del passaggio dall'estate all'autunno, racchiude nel suo contenuto zuccherino tutto il sole della stagione calda.

Ma è anche un forziere di principi attivi utili al nostro corpo per affrontare la ripresa lavorativa o scolastica.

Tra gli alleati della salute e della bellezza spicca quindi per le sue benefiche proprietà l'uva, un vero concentrato di sostanze preziose che regalano benessere.

L'uva è molto ricca di zuccheri direttamente assimilabili; contiene inoltre acidi organici, sali minerali, vitamine A, del gruppo B e C, tannini e polifenoli.

Occorre però ricordare che la composizione e il gusto dell'uva variano molto secondo la zona di produzione, le condizioni climatiche e la varietà.

Settembre

1

Giovedì

2

Venerdì

3

Sabato

4

Domenica

5

Lunedì

Inizio attività educative Nidi d'Infanzia

- 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

Inizio anno scolastico 2016/2017 per le scuole di ogni ordine e grado

- 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

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

20

Martedì

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

21

Mercoledì

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

22

Giovedì

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

23

Venerdì

- PASTA AGLIO E OLIO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

24

Sabato

25

Domenica

26

Lunedì

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

27

Martedì

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

28

Mercoledì

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

29

Giovedì

- LASAGNE AL PESTO
- CAPRESE
- FRUTTA DI STAGIONE

30

Venerdì

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

Comune di
RIGNANO SULL'ARNO



CACHI

Soffice, carnoso e dolcissimo, il frutto del cachi simboleggia l'autunno, stagione 'di passaggio' responsabile spesso di spossatezza e stress psicofisico.

Anzitutto i cachi sono considerati molto energetici: a tal proposito sono indicati a bambini, anziani e agli amanti dello sport.

Il Diospyros Kaki è un albero da frutto antichissimo, tra i primi ad essere coltivati dall'uomo, che ha probabilmente avuto origine in Cina, e poi si è diffuso in Estremo Oriente, dalla Corea al Giappone, dove è conosciuto anche come Loto del Giappone.

Nel paese del Sol Levante questa bellissima pianta è chiamata anche Albero della Pace, poiché alcuni esemplari riuscirono a sopravvivere alla bomba atomica sganciata su Nagasaki nel 1945.



Ottobre

1

Sabato

2

Domenica

3

Lunedì

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

4

Martedì

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

5

Mercoledì

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

6

Giovedì

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

7

Venerdì

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

8

Sabato

9

Domenica

10

Lunedì

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

11

Martedì

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

12

Mercoledì

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

13

Giovedì

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

14

Venerdì

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

15

Sabato

16

Domenica

17

Lunedì

- Da oggi si serve il menù invernale 2016
- RISO AI FUNGHI (Nidi ALL'OLIO)
 - ARISTA ARROSTO
 - PISELLI
 - FRUTTA FRESCA

18

Martedì

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

19

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGU'
- VERDURE COTTE O CRUDE
- YOGURT

20

Giovedì

- PASTA AL POMODORO
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

21

Venerdì

- ZUPPA DI FAGIOLI CON FARRO
- TONNO (Nidi PESCE AL FORNO)
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

22

Sabato

23

Domenica

24

Lunedì

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

25

Martedì

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

26

Mercoledì

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

27

Giovedì

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

28

Venerdì

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

29

Sabato

30

Domenica

31

Lunedì

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

Comune di
RIGNANO SULL'ARNO

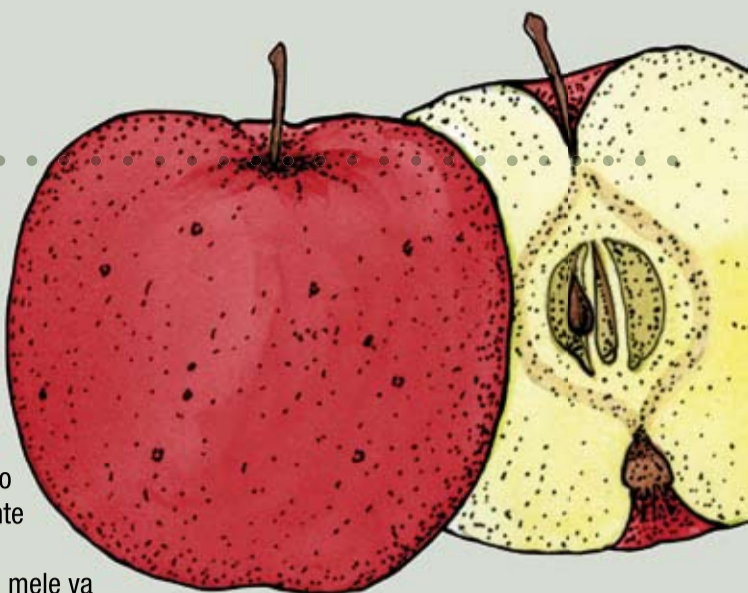


MELE

Sapevate che nel mondo esistono oltre mille varietà di mele?

Le mele sono tra i frutti più amati e consumati in ogni stagione. I metodi di conservazione industriale le rendono infatti disponibili lungo tutto l'arco dell'anno. E' però importante ricordare che il periodo di maturazione naturale delle mele va

in media dalla fine di agosto alla fine di ottobre. Il famoso detto 'Una mela al giorno toglie il medico di turno' ha certamente un fondo di verità, date le numerose proprietà benefiche di questo frutto portentoso.



Novembre

1

Martedì

TUTTI I SANTI

2

Mercoledì

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

3

Giovedì

- LASAGNE AL RAGU' DI CARNE
- SPINACI
- DOLCE

4

Venerdì

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

5

Sabato

6

Domenica

7

Lunedì

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

8

Martedì

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

9

Mercoledì

- CREMA DI PORRI
- POLLO AL TEGAME
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

10

Giovedì

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

11

Venerdì

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

12

Sabato

SAN LEOLINO
FESTA DEL PATRONO

13

Domenica

14

Lunedì

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

15

Martedì

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

16

Mercoledì

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

17

Giovedì

- RISO ALLA PARMIGIANA
- PESCE AL FORNO
- VERDURE COTTE
- FRUTTA FRESCA

18

Venerdì

- PASTA AL SUGO FINTO
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

19

Sabato

20

Domenica

21

Lunedì

- RISO AI FUNGHI (Nidi ALL'OLIO)
- ARISTA ARROSTO
- PISELLI
- FRUTTA FRESCA

22

Martedì

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

23

Mercoledì

- LASAGNE AL RAGU'
- VERDURE COTTE O CRUDE
- YOGURT

24

Giovedì

- PASTA AL POMODORO
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

25

Venerdì

- ZUPPA DI FAGIOLI CON FARRO
- TONNO (Nidi PESCE AL FORNO)
- VERDURE COTTE O CRUDE
- FRUTTA FRESCA

26

Sabato

27

Domenica

28

Lunedì

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

29

Martedì

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

30

Mercoledì

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

Comune di
RIGNANO SULL'ARNO



FINOCCHI

Crocante e leggermente dolce, ricco di acqua e vitamine, diuretico e digestivo, il finocchio si candida a essere uno dei migliori ortaggi esistenti per i benefici che apporta all'organismo.

Ci sono due varietà di finocchio: quello selvatico è una pianta spontanea, perenne e dal fusto ramificato che raggiunge i 2 metri di altezza e di cui si utilizza soprattutto foglie e i frutti, che vengono normalmente - anche se in modo improprio - definiti semi.

Invece quello coltivato è una varietà annuale con la radice a fittone, che resta sotto il metro di altezza, dal sapore meno pungente.

Amatissimo sin dall'antichità per le proprietà medicinali e culinarie, e commestibile in ogni parte, lo si può consumare crudo o cotto.

E farlo è un vero toccasana.



Dicembre

1

Giovedì

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

2

Venerdì

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

3

Sabato

4

Domenica

5

Lunedì

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

6

Martedì

- GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
- POLLO ARROSTO
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

7

Mercoledì

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

8

Giovedì

IMMACOLATA CONCEZIONE

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

- CREMA DI 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

- RISO ALLA PARMIGIANA
- PESCE AL FORNO
- VERDURE COTTE
- FRUTTA FRESCA

23

Venerdì

- PASTA AL SUGO FINTO
- FRITTATA
- INSALATA MISTA
- FRUTTA FRESCA

24

Sabato

Iniziano le vacanze natalizie:
BUONE FESTE a tutti

25

Domenica

SANTO NATALE

26

Lunedì

SANTO STEFANO

27

Martedì

28

Mercoledì

29

Giovedì

30

Venerdì

31

Sabato

Comune di
RIGNANO SULL'ARNO

