

Prodotti locali - Il Cefalo

Il Cefalo

Lunedì 8 Aprile



**Pasta alla marinara
(salsa con cefalo)**

Stracchino e fagiolini all'olio
Dolce soffice

Riservato ai Nidi d'infanzia: Cosimo, Grillo, Galli,
e alle Scuole Primarie: San Ginese, Gragnano,
Pieve San Paolo, Lammari, Marlia.



COMUNE DI
CAPANNORI



Il Cefalo

Il **Cefalo** è un pesce molto diffuso nel Mar Mediterraneo soprattutto nel periodo estivo. Vive tra 1 e 5 metri di profondità, può raggiungere i 70 cm di lunghezza e si nutre principalmente di microalghe e detriti.

Come tutti i pesci, ha **proprietà nutrizionali e benefici notevoli**: è ricco di proteine e di grassi insaturi ad alta concentrazione di Omega 3, importanti per garantire il benessere del nostro organismo; protegge la vista, fa bene al cuore, previene l'artrite reumatoide, contribuisce allo sviluppo dell'intelligenza, protegge la pelle e allontana l'asma.

I nostri cefali provengono dal mare che bagna Viareggio, zona in cui opera "**La Cittadella della Pesca**", una cooperativa nata nel 2011 dall'unione dei pescatori locali per valorizzare i prodotti ittici del posto e favorire la riscoperta del pesce povero.



COMUNE DI
CAPANNORI



Prodotti locali - Il Cefalo

Il Cefalo

Martedì 9 Aprile



**Pasta alla marinara
(salsa con cefalo)**

Arista

Purè

Dolce soffice

Riservato per le Scuole d'Infanzia:

Badia di Cantignano, Borgonuovo, Capannori, Carraia, Camigliano,
Castelvecchio, Colognora, Lappato, Lammari, Lunata, Marlia, San Leonardo
Scuole primarie: Capannori, Camigliano, Massa Macinaia, Guamo,
Segromigno Monte, Colle di Compito, Lunata, San Colombano.



COMUNE DI
CAPANNORI



Il Cefalo

Il **Cefalo** è un pesce molto diffuso nel Mar Mediterraneo soprattutto nel periodo estivo. Vive tra 1 e 5 metri di profondità, può raggiungere i 70 cm di lunghezza e si nutre principalmente di microalghe e detriti.

Come tutti i pesci, ha **proprietà nutrizionali e benefici notevoli**: è ricco di proteine e di grassi insaturi ad alta concentrazione di Omega 3, importanti per garantire il benessere del nostro organismo; protegge la vista, fa bene al cuore, previene l'artrite reumatoide, contribuisce allo sviluppo dell'intelligenza, protegge la pelle e allontana l'asma.

I nostri cefali provengono dal mare che bagna Viareggio, zona in cui opera "**La Cittadella della Pesca**", una cooperativa nata nel 2011 dall'unione dei pescatori locali per valorizzare i prodotti ittici del posto e favorire la riscoperta del pesce povero.



COMUNE DI
CAPANNORI



Prodotti locali - Il Cefalo

Il Cefalo

Giovedì 11 Aprile



**Pasta alla marinara
(salsa con cefalo)**

Pepite di merluzzo

Spinaci all'olio

Dolce soffice

Riservato per la Scuola Primaria Segromigno in Piano.



COMUNE DI
CAPANNORI



Il Cefalo

Il **Cefalo** è un pesce molto diffuso nel Mar Mediterraneo soprattutto nel periodo estivo. Vive tra 1 e 5 metri di profondità, può raggiungere i 70 cm di lunghezza e si nutre principalmente di microalghe e detriti.

Come tutti i pesci, ha **proprietà nutrizionali e benefici notevoli**: è ricco di proteine e di grassi insaturi ad alta concentrazione di Omega 3, importanti per garantire il benessere del nostro organismo; protegge la vista, fa bene al cuore, previene l'artrite reumatoide, contribuisce allo sviluppo dell'intelligenza, protegge la pelle e allontana l'asma.

I nostri cefali provengono dal mare che bagna Viareggio, zona in cui opera "**La Cittadella della Pesca**", una cooperativa nata nel 2011 dall'unione dei pescatori locali per valorizzare i prodotti ittici del posto e favorire la riscoperta del pesce povero.



COMUNE DI
CAPANNORI

