

Prodotti locali - CECE PICCOLO LUCCHESE

Cece piccolo Lucchese

Lunedì 6 Maggio

Minestra di ceci con corallini

Stracchino

Fagiolini al pomodoro

Dolce soffice



Riservato per le scuole primarie
S. Ginese - Gragnano - Pieve S.Paolo - Lammari - Marlia



Cece piccolo Lucchese

Conosciuti **sin dai tempi degli antichi romani** come simbolo di forza e potenza, i ceci rappresentano oggi un grande alleato per le diete vegetariane e vegane grazie al loro **straordinario apporto proteico**.

È un legume dalle **grandi proprietà nutritive**: ricco di omega 3 e fibre, aiuta la digestione e il sistema cardiovascolare, riduce il colesterolo cattivo preservando quello buono ed è **ricco di magnesio, ferro e fosforo** oltre a numerose vitamine.

In Italia sono presenti **diverse varietà di ceci**, distinte per colore, grandezza e forma del seme. Vengono coltivati per lo più nel centro-sud italiano, il colore più diffuso è il giallo ma vi sono semi di colore rosso o marrone.

Il **cece Lucchese** ha seme piccolo e liscio, si caratterizza per **sapore intenso e pasta morbida**. È coltivato nella piana di Lucca e nei territori limitrofi della provincia di Pisa, terreni sciolti con molto scheletro in cui sono presenti corsi d'acqua.

I semi di cece Lucchesi vengono **selezionati e conservati** per essere piantati **da marzo a maggio**, i baccelli vengono poi raccolti e sgranati nel mese di luglio.



COMUNE DI
CAPANNORI



Cece piccolo Lucchese

Martedì 7 Maggio

Minestra di ceci con corallini

Arista al forno

Carote all'olio

Dolce soffice



Riservato per le scuole Nido: Cosimo, Nido Grillo, Nido Galli.
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

Cece piccolo Lucchese

Conosciuti **sin dai tempi degli antichi romani** come simbolo di forza e potenza, i ceci rappresentano oggi un grande alleato per le diete vegetariane e vegane grazie al loro **straordinario apporto proteico**.

È un legume dalle **grandi proprietà nutritive**: ricco di omega 3 e fibre, aiuta la digestione e il sistema cardiovascolare, riduce il colesterolo cattivo preservando quello buono ed è **ricco di magnesio, ferro e fosforo** oltre a numerose vitamine.

In Italia sono presenti **diverse varietà di ceci**, distinte per colore, grandezza e forma del seme. Vengono coltivati per lo più nel centro-sud italiano, il colore più diffuso è il giallo ma vi sono semi di colore rosso o marrone.

Il **cece Lucchese** ha seme piccolo e liscio, si caratterizza per **sapore intenso e pasta morbida**. È coltivato nella piana di Lucca e nei territori limitrofi della provincia di Pisa, terreni sciolti con molto scheletro in cui sono presenti corsi d'acqua.

I semi di cece Lucchesi vengono **selezionati e conservati** per essere piantati **da marzo a maggio**, i baccelli vengono poi raccolti e sgranati nel mese di luglio.



Prodotti locali - CECE PICCOLO LUCCHESE

Cece piccolo Lucchese

Giovedì 9 Maggio

Minestra di ceci con corallini

Pepite di Merluzzo

Pomodori

Dolce soffice



Riservato alla scuola primaria
Segromigno in Piano



COMUNE DI
CAPANNORI



Cece piccolo Lucchese

Conosciuti **sin dai tempi degli antichi romani** come simbolo di forza e potenza, i ceci rappresentano oggi un grande alleato per le diete vegetariane e vegane grazie al loro **straordinario apporto proteico**.

È un legume dalle **grandi proprietà nutritive**: ricco di omega 3 e fibre, aiuta la digestione e il sistema cardiovascolare, riduce il colesterolo cattivo preservando quello buono ed è **ricco di magnesio, ferro e fosforo** oltre a numerose vitamine.

In Italia sono presenti **diverse varietà di ceci**, distinte per colore, grandezza e forma del seme. Vengono coltivati per lo più nel centro-sud italiano, il colore più diffuso è il giallo ma vi sono semi di colore rosso o marrone.

Il **cece Lucchese** ha seme piccolo e liscio, si caratterizza per **sapore intenso e pasta morbida**. È coltivato nella piana di Lucca e nei territori limitrofi della provincia di Pisa, terreni sciolti con molto scheletro in cui sono presenti corsi d'acqua.

I semi di cece Lucchesi vengono **selezionati e conservati** per essere piantati **da marzo a maggio**, i baccelli vengono poi raccolti e sgranati nel mese di luglio.

