

menù INVERNO

3 - 28 febbraio

Nidi

menu nidi

3-7 FEBBRAIO

LUNEDÌ

Pasta aglio e olio
Uovo sodo
Carote all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Riso al pomodoro
Fagioli alla salvia
Bietola* all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

Passato di verdura con farro
Polpette all'olio*
Patate all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta al burro e timo
Formine di mare*
Cavolfiore all'olio
Frutta

VENERDÌ

Quadrucci alla pomarola
Ricotta
Insalata mista con mais
Frutta

SETTIMANA

1

10-14 FEBBRAIO

LUNEDÌ

Pasta integrale al pesto
Merluzzo* gratinato
Fagiolini* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Riso alla zucca
Mozzarella
Insalata mista con mais
Frutta

MERCOLEDÌ

**GIORNATA MONDIALE
DEI LEGUMI**
Zuppa di farro alla lucchese¹
Pane e olio
Carote filangè
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro e alloro
Frittata al formaggio
Finocchi e carote all'olio
Frutta

VENERDÌ

Pasta burro e salvia
Bocconcini di pollo al
pomodoro
Broccoli all'olio
Frutta

SETTIMANA

2

17-21 FEBBRAIO

LUNEDÌ

Pasta aglio e olio
Merluzzo* agli aromi
Spinaci* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Vellutata di cavolfiore e
cavolo nero con pastina
Stracchino
Insalata mista con mais
Frutta

MERCOLEDÌ

Pasta al ragù di mare
Lenticchie in umido
Carote all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Crema di Verdure
Pizza di Grani Antichi
margherita
Yogurt alla frutta da latte
intero

VENERDÌ

Riso al pomodoro
Bocconcini di tacchino stufati
Fagiolini* all'olio
Frutta

SETTIMANA

3

23-28 FEBBRAIO

LUNEDÌ

Pasta agli aromi
Salsiccia al forno
Carote filangè
Frutta

MARTEDÌ

Pasta di grani antichi al
pomodoro e basilico
Merluzzo* olio e limone
Erbette saltate
Frutta

MERCOLEDÌ

Riso al cavolo viola
Bocconcini di Grana DOP
Finocchi e carote all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta e ceci
Focaccia al formaggio*
Insalata mista con cavolo
cappuccio e mais
Frutta

VENERDÌ

Vellutata di carote e porri
con riso
Frittata con patate
Spinaci* all'olio
Frutta

SETTIMANA

4

*prodotto surgelato

¹ Realizzata con fagiolo rosso di Lucca

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.

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 di semola biologica, essiccata a bassa temperatura in pastifici artigianali toscani.

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.

PIZZA

Produzione artigianale da un laboratorio locale.

CEREALI

Il **farro** e l'**orzo** sono locali e biologici a seconda della disponibilità.

Dessert

Lo **yogurt** è biologico e prodotto con latte fresco del Mugello.

Legumi

Rendere i legumi spesso protagonisti del pranzo è una scelta che fa bene alla salute e all'ambiente.

Soprattutto quando si scelgono quelli buoni.

Vediamoli insieme:

- I **ceci** e le **lenticchie** sono biologici, i **fagioli** sono locali o biologici a seconda della disponibilità

Carne

È importante alternare con la giusta frequenza carne rossa e carne bianca e scegliere quella di buona qualità.

- La **carne di tacchino** è allevata senza l'utilizzo di antibiotici (antibiotic free ABF);
- La **salsiccia** è lavorata e trasformata da un produttore toscano con suini nazionali;
- La **carne di pollo** è biologica e macellata secondo metodo **Halal**.

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.

- Il **merluzzo** è pescato nell'Oceano Atlantico;
- Il **ragù di mare** è realizzato con pesce azzurro (Molo e Gallinella) pescato nel mar Adriatico.

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:

- Bocconcini di **Grana DOP**;
- La **mozzarella** biologica realizzata con latte biologico in un caseificio locale
- La **ricotta** biologica realizzata con latte biologico in un caseificio locale
- Lo **stracchino** prodotto con latte italiano
- Il **burro** biologico
- Le **uova** utilizzate per la frittata sono fresche e biologiche

Frutta e verdura

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

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 e Capannori.