

menù ESTATE

16-30 giugno

Nidi

menu nidi

16-20 GIUGNO

LUNEDÌ

Sedanini al burro e limone
Merluzzo* agli aromi
Lattughino
Frutta

MARTEDÌ

Quadrucci di patate alla
pomarola
Bocconcini di Grana
Pomodori e cetrioli
Frutta

MERCOLEDÌ

Pasta integrale al pesto
Insalata di lenticchie,
pomodorini e mais 
Carote filangè
Frutta

GIOVEDÌ

Riso al sugo di merluzzo*
Uovo sodo
Zucchine trifolate
Fragole

VENERDÌ

Cavatappi olio e basilico
Bocconcini di tacchino al
pomodoro
Spinaci* all'olio
Frutta

SETTIMANA

1

23-27 GIUGNO

LUNEDÌ

Fusilli alla pomarola
Halibut* olio e limone
Lattughino con mais
Frutta

MARTEDÌ

Cavatappi agli aromi
Cecina*
Insalata di pomodori
Frutta

MERCOLEDÌ

Pappa al pomodoro
Pecorino
Fagiolini* all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Riso agli spinaci*
Frittata con patate
Carote filangè
Frutta

VENERDÌ

Orecchiette al pomodoro e
zucchine
Polpette all'olio*
Spinaci* all'olio
Frutta

SETTIMANA

2

*prodotto surgelato

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.

L'elenco completo degli ingredienti e degli allergeni dei piatti è disponibile online nella sezione 'Scopri il menù' del nostro sito.

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 un pastificio artigianale toscano.

PASTA FRESCA

- I **quadrucci** sono prodotti da un pastificio artigianale del Mugello con uova fresche.

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.

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.

In questo menù usiamo **lenticchie** biologiche.

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.

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.

- **L'halibut** è pescato nell'oceano Atlantico nord-orientale;
- Il **merluzzo** utilizzato per la preparazione del primo piatto è pescato nell'Oceano Atlantico.

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 Padano DOP**;
- Il **Pecorino toscano DOP** è realizzato in un caseificio toscano.

Le **uova** utilizzate per la preparazione delle frittate sono fresche e biologiche.

Frutta e verdura

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

La **verdura** gelo è biologica, secondo disponibilità.

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.

AVANTI I SECONDI

"Avanti i secondi" è un approccio che propone di servire il secondo piatto e il contorno all'inizio del pasto, seguiti poi dal primo. Questa scelta mira a favorire un maggiore consumo di verdure e fonti proteiche, per un'alimentazione sana.