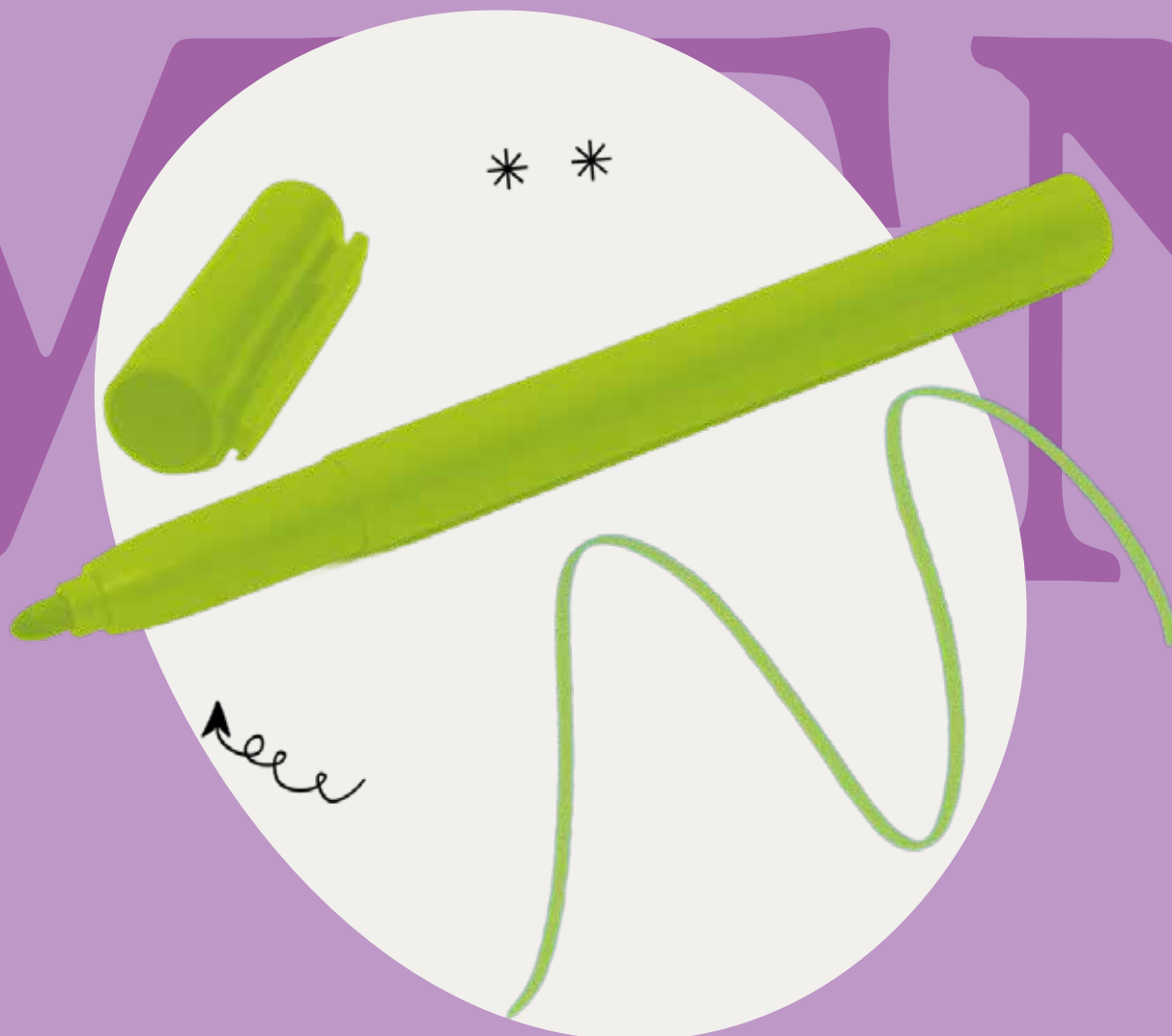


# Menu Primavera

27 aprile - 22 maggio



# Infanzia e Primaria

Area Fiorentina



# Menu Primavera

Infanzia e Primaria

27 APRILE - 30 APRILE

1  
SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso al pomodoro Pecorino <b>DOP</b> Fagiolini* all'olio Frutta	Pasta e ceci Pane e olio Insalata mista con mais Frutta	Fusilli all'amatriciana di zucchine Formine di mare* Spinaci all'olio Frutta	Cavatappi agli aromi Arista alla toscana Carote filangè Frutta	
<b>AVANTI I SECONDI</b>				

04-08 MAGGIO

2  
SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Tortiglioni burro e salvia Spezzatino di pollo agli aromi Carote filangè Frutta	Riso al pomodoro e olive Cecina* Erbette saltate Frutta	Quadrucci di patate al ragù Pinzimonio Yogurt	Crema di pomodoro con crostini Focaccia ripiena con formaggio e spinaci Frutta	Penne al sugo del capitano <sup>1</sup> Rosti di patate Insalata Frutta
<b>AVANTI I SECONDI</b>				

11-15 MAGGIO

3  
SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta integrale alla pommarola Ricotta Fagiolini* all'olio Frutta	Penne al pesto di basilico Fagioli all'uccelletto Carote al timo Frutta	Caserecce all'amatriciana di zucchine Pepite di pollo* Insalata con mais Frutta	Cavatappi aglio e olio Merluzzo* con pomodoro saporito Bietola all'olio Frutta	Riso allo zafferano Frittata con verdure Carote filangè Galette di riso Frutta
<b>AVANTI I SECONDI</b>				
 <b>SETTIMANA NAZIONALE DELLA CELIACHIA</b>				

18-22 MAGGIO

4  
SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso al ragù del Tirreno* Mozzarella Taccole* al pomodoro Frutta	Pappa al pomodoro Uovo sodo con maionese Carote filangè Frutta	Cavatappi agli aromi Insalata di lenticchie con pomodorini e mais Patate e zucchine all'olio Frutta	Passato di verdure con orzo e farro Pizza margherita Frutta	Mezze penne al pomodoro e basilico Polpette* all'olio Insalata con mais Frutta
<b>AVANTI I SECONDI</b>				

I menu riportati su questo calendario potrebbero subire variazioni nel corso del mese.

\*Prodotto surgelato

Nota <sup>1</sup> - Sugo del capitano: con tonno e pomodoro

## LEGENDA DELLE ICONE

- Specialità Q&S  
Piatti di nostra produzione o ricetta
- DOP** Denominazione di Origine Protetta
- Questo piatto contiene uno o più ingredienti di origine biologica
- Con ingredienti a lotta integrata

Scopri cosa rende unici i nostri piatti nella prossima pagina

**Impatto Ambientale:** L'emissione stimata per ogni nostro pasto è di circa **0,97 kg di CO<sub>2</sub> eq** (dati 2024) 1/3 della media del settore.

# Dietro le quinte

Crediamo che la buona mensa nasca dalla qualità: immergiti nella ricchezza della nostra filiera e dei fornitori scelti per i pranzi nelle scuole. L'**elenco completo degli ingredienti e degli allergeni** dei piatti è disponibile online nella sezione 'Scopri il menù' del nostro sito.



Per questo menu abbiamo selezionato le materie prime con cura: il **80% proviene da filiera corta** (di cui il 89% locale), il **17% dagli hub di distribuzione** e il **3% dal circuito equo-solidale**.

## CEREALI

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 E CEREALI

- **Pasta biologica**, essiccata a bassa temperatura in un pastificio artigianale toscano;
- **Orzo e farro** sono biologici;
- I **quadrucci di patate** sono prodotti in 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. Solo il lunedì: pane senza glutine disponibile in confezione monoporzione sigillata di marchi specializzati.

## 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.

- I **fagioli**, le **lenticchie** e i **ceci** sono biologici e toscani.

## CARNE

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

- L'**arista** proviene da un fornitore locale;
- La carne utilizzata per lo **spezzatino di pollo** è biologica e macellata halal;
- Il **ragù** è realizzato con carni macinate di manzo del Mugello e carni di suino provenienti da un fornitore locale.

## 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:

- **Ricotta** e **mozzarella** biologiche, prodotte in un caseificio toscano;
- **Pecorino** toscano DOP;
- **Burro** biologico,
- Frittate fatte con **uova** fresche e biologiche.

## 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 pesce** è realizzato con pesce pescato nel Tirreno.

## FRUTTA E VERDURE

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

Preferiamo **verdure** fresche, dando priorità a quelle di filiera corta, a Km0 e biologiche. Laddove non praticabile, optiamo su prodotti convenzionali nazionali. Le verdure surgelate sono esclusivamente biologiche.

Prodotti surgelati all'origine in questo menù:

- Fagiolini
- Taccole

## DOLCI

Lo yogurt è un prodotto locale realizzato con latte biologico del Mugello.

## CONDIMENTI

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 da produttori locali.

## MENU SPECIALI



Invertiamo l'ordine delle portate per favorire il consumo di verdure e proteine e l'assaggio di nuovi piatti

# Focus on

Il pranzo a scuola non è solo nutrimento, è un momento educativo fondamentale quanto la lezione in classe. Sedersi insieme significa imparare la condivisione, il rispetto dei tempi altrui e l'autonomia. Incoraggiamo un approccio sereno al cibo, dove assaggiare nuovi sapori diventa una scoperta e non una sfida, trasformando la mensa in un luogo dove si coltivano relazioni sane e consapevoli.

## IL PIATTO UNICO: UNICO NEL GUSTO, COMPLETO IN TUTTO!

Il **piatto unico** non è una sottrazione ma un modo per unire nello stesso piatto più elementi nutrizionali che insieme rappresentano la maggior parte del **fabbisogno calorico** e nutrizionale del pasto. I piatti unici sono infatti spesso preparazioni che prevedono l'utilizzo di più ingredienti di diverso tipo che nel loro insieme coprono diverse categorie di **macronutrienti**, come ad esempio il **ragù e la pasta all'uovo, la pizza e la mozzarella, la pasta e i legumi**.

Nei nostri menù sono presentati spesso perché offrono la possibilità di consumare alimenti gustosi senza appesantire la giornata alimentare. In genere, a completamento del pasto, troviamo delle integrazioni, come ad esempio **un contorno di verdure, pane e olio, schiacciata o un piccolo dessert**.

I piatti unici non sono un'esclusiva di Qualità & Servizi ma sono

**raccomandati nelle linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica** con l'indicazione di proporli nel menù **una volta alla settimana**.

Per questo nelle nostre proposte trovate spesso questo tipo di piatti, come **la pizza, la pasta con i legumi, la pasta fresca con il ragù, le lasagne...**

Inoltre i piatti unici sono preparazioni che, proprio perché più ricche di ingredienti e sapore, risultano **particolarmente apprezzate** nelle nostre scuole, raggiungendo spesso **punteggi molto alti nella classifica del gradimento!**

Questa soluzione combina **qualità nutrizionale, riduzione degli sprechi e gradimento dei bambini**.

Abituare inoltre i bambini e le bambine a diverse composizioni del pasto rappresenta anche un importante



momento di educazione alimentare, che permette di apprendere il giusto valore di ogni piatto all'interno della giornata alimentare e a diventare grandi imparando a riconoscere i valori nutrizionali delle diverse preparazioni.

Per scoprire di più sulle linee guida per la ristorazione scolastica, **clicca qui**.

## BUONO COME A SCUOLA: LA PASTA E FAGIOLI DI QS!

- Per fare la **pasta e fagioli** buona come a scuola, segui la ricetta di **chef Chicco**:
- 
- Metti in ammollo i **fagioli secchi per 24 ore** (calcola circa **50gr per porzione**) o, in alternativa, puoi usare quelli già cotti.



- Cuoci i fagioli con un po' di cipolla aggiungendo del brodo vegetale. Quando i fagioli sono quasi pronti, unisci le **patate tagliate a cubettini** e dei **pomodori pelati** e completa la cottura, poi **frulla tutto fino ad ottenere una crema liscia e aggiusta di sale**.
- A parte, cuoci della **pasta di formato piccolo** e aggiungi alla crema. Completa con **un filo di olio** a crudo e porta in tavola.
- Completa il pasto con una **porzione di verdura** e avrai ottenuto una **cena completa e gustosa**, con uno dei piatti preferiti della nostra mensa!

**Un boost di gusto:** il segreto per una pasta e fagioli profumata è preparare un **infuso aromatico**: in un pentolino aggiungi **3 cucchiaini di olio EVO, due spicchi di aglio schiacciati e qualche foglia di salvia**. Scalda l'olio senza farlo friggere e poi lascia riposare per il tempo di cottura dei fagioli. Quando la crema sarà pronta, aggiungi l'**olio filtrato con un colino** e mescola bene: sentirai che profumino!

**...e i fagioli?**

Esistono tantissime varietà di fagioli, molte sono coltivate proprio nel nostro territorio. Per questa ricetta ti consigliamo di usare **cannellini bio toscani**, oppure il **fagiolo scritto**, o il **rosso di Lucca** o ancora la **piattella pisana**.

# Consigli per la cena

Ricette sane e bilanciate per quando sei a corto di idee

## 27 APRILE - 30 APRILE

1

SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Crema di zucchine e patate Filetti di nasello con pomodorini e olive Spinacini in insalata Frutta	Risotto agli asparagi Polpettine di carne bianca al pomodoro Finocchi filangè Frutta	Pappa al pomodoro Uovo sodo Insalata con carote filangè Frutta	Vellutata di asparagi Cecina Patate all'olio Frutta	

## 04-08 MAGGIO

2

SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Passato di verdura con riso Mozzarella Pomodori Frutta	Pasta alle zucchine Uovo al pomodoro Macedonia di fragole	Cous-cous Insalata di fagioli con pomodorini, carote filangè e mais Frutta	Spaghetti alle vongole Macedonia di fragole con panna	Minestrina in brodo Petto di pollo al limone Carote all'olio Frutta

## 11-15 MAGGIO

3

SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Insalata Pesce al forno Patate arrosto Frutta	Pappa al pomodoro Hamburger alla piastra Zucchine all'olio Frutta	Vellutata di asparagi con crostini Frittata con zucchine Macedonia	Passato di verdure con riso Torta salata con ricotta e spinaci Bietola all'olio Fragole	Pasta e fagioli Bruschetta di pane con pomodorini e basilico Frutta

## 18-22 MAGGIO

4

SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Crema di pomodoro con crostini Fesa di tacchino al forno Patate arrosto Frutta	Riso al burro e limone Merluzzo olio e limone Fagiolini all'olio Frutta	Bruschetta di pane e olio Pecorino con baccelli Insalata mista Frutta	Pastina al pomodoro Uovo sodo Carote filangè con mais Frutta	Cous-cous Polpette di legumi Spinaci all'olio Frutta



## Buono e Sano

**Prodotti freschi, locali, biologici e di stagione** che ci permettono di offrire menu per una **buona e sana alimentazione**.

**Insieme per il benessere delle comunità:**



## Contatti

**Qualità & Servizi s.p.a.**  
Via del Colle, 78 - 50041 Calenzano (FI)  
tel. 0558826837  
contatti@qualitaeservizi.com  
www.qualitaeservizi.com