

# Menu Inverno

7 - 31 gennaio



## Nidi

Area Fiorentina



# Menu Inverno

## Nidi

### 7-9 GENNAIO

1  
SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		Caserecce integrali alla pummarola Cecina al forno Spinaci all'olio Frutta	Scarpette al burro e limone Spezzatino di pollo all'ortolana Patate all'olio Frutta	Vellutata di zucca e cavolo nero con pastina Merluzzo con panatura saporita Bastoncini di carote al timo Frutta

### 12-16 GENNAIO

2  
SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Sedanini al pomodoro Pecorino <b>DOP</b> Erbette saltate Frutta	Vellutata di cavolfiore con farro e orzo Spezzatino di pollo alla cacciatora Fagiolini al profumo di limone Frutta	Riso al sugo di polpo Uovo sodo Pisellini all'olio Frutta	Crema di verdure e miglio Pizza Margherita Frutta	Fusilli al pesto di broccoli e cime di rapa Fagioli all'uccelletto Zucca e patate al forno Frutta

### 19-23 GENNAIO

3  
SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Penne di grani antichi con pomodoro e alloro Mozzarella Fagiolini aromatizzati al pomodoro Frutta	Passato di ceci con pasta Pane e olio Cavolfiore all'olio Frutta	Pasta al ragù di lenticchie Polpette di manzo all'olio Bietola all'olio Frutta	Riso agli spinaci Frittata ai porri e formaggio Finocchi all'olio Frutta	Fusilli agli aromi Torta del Tirreno <sup>1</sup> Broccoli all'olio Frutta

### 26-30 GENNAIO

4  
SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Sedanini aglio e olio Formine di mare Spinaci saltati al pomodoro Frutta	Polentina gratinata Ricotta Carote baby all'olio Frutta	Penne alla francescana <sup>2</sup> Uovo sodo con salsa Bugs Bunny Pisellini all'olio Frutta	Pasta e fagioli alla toscana Focaccia all'olio Tris di verdure all'olio <sup>3</sup> Frutta	Riso al cavolo viola Polpette di bufalino al forno Purè al profumo di salvia Frutta

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

**Nota 1** - Torta del Tirreno: sformato di pesce pescato nel mar Tirreno toscano.

**Nota 2** - Penne alla francescana: pasta al sugo di pomodoro e pesto.

**Nota 3** - Composto da carote, fagiolini e patate.

#### LEGENDA DELLE ICONE



Specialità Q&S  
Piatti di nostra produzione o ricetta

**DOP**

Denominazione di Origine Protetta



**Impatto Ambientale:** L'emissione stimata per ogni pasto prodotto da noi è di circa **0,97 kg di CO<sub>2</sub> eq** (dati 2024).

# Dietro le quinte

Crediamo che la buona mensa risieda anche nella qualità delle materie prime. Vi portiamo dietro le quinte delle nostre cucine, per scoprire insieme i prodotti che utilizziamo per preparare i pranzi dei nostri bambini e bambine. 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;
- **Pasta di grani antichi** di semolato biologico, prodotta in pastificio artigianale toscano;
- **L'orzo**, il **farro** e il **miglio** sono biologici.

### 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.

- I **fagioli**, le **lenticchie** e i **ceci** sono biologici e toscani;
- La cecina è surgelata.

## CARNE

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

- La carne utilizzata per lo spezzatino di **pollo** è biologica e macellata halal (secondo disponibilità);
- Il **ragù** è realizzato con carne biologica del Mugello e suino toscano;
- Le **polpette di bufalino** sono realizzate con carne allevata in Mugello;
- Le **polpette di manzo** sono surgelate.

## 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;
- **Frittate** preparate con uova fresche;
- **Burro** biologico.

## 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 surgelato e pescato nell'Oceano Atlantico;
- La **torta del Tirreno** è realizzata con una polpa di pesce surgelata del mar Tirreno;
- Il **polpo** e le **formine di mare** sono prodotti surgelati.

## 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.

Privilegiamo **verdure** fresche e a Km0. Laddove non disponibili, selezioniamo esclusivamente prodotti surgelati biologici.

In questo menu le verdure surgelate all'origine sono: fagiolini, carote baby, pisellini e bietola.

## DOLCI

Lo **yogurt** è un prodotto locale realizzato con latte bio 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 dagli uliveti di Sesto Fiorentino, Calenzano, Signa, Carmignano.

# 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 consapevolzza.

## INIZIARE BENE PER CONTINUARE MEGLIO: UN GIOCO DI EQUILIBRIO

L'equilibrio nutrizionale non è dato solo da ciò che consumiamo, ma anche dalla distribuzione degli alimenti nell'arco della giornata.

La regola dei cinque pasti aiuta a risvegliare il metabolismo e a fornire l'energia necessaria per affrontare gli impegni e le attività quotidiane.

Il punto di partenza di questo gioco di equilibrio è la prima colazione: fare di questo pasto un'abitudine fissa ci permette di calibrare l'alimentazione del resto della giornata, arrivando a metà mattina pronti per uno spuntino leggero.

Sono da evitare, infatti, panini troppo farciti, snack eccessivamente calorici, merende abbondanti o qualsiasi alimento che impegni troppo la digestione. Questi, infatti, hanno conseguenze negative sia sull'attenzione a scuola che sull'appetito durante il pasto principale, ovvero il pranzo.

Ecco perché è fondamentale abituarsi fin da piccoli a consumare la colazione prima di iniziare una nuova giornata.

Il frazionamento alimentare, insieme a una corretta idratazione, influisce positivamente sul livello di attenzione e favorisce il benessere generale.

I risultati degli studi sulla popolazione dimostrano che moderare le porzioni e aumentare la frequenza dei pasti aiuta a migliorare i livelli di grassi nel sangue e a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e diabete.

Anche le linee guida ministeriali e i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) suggeriscono di aumentare il consumo giornaliero di frutta e verdura, inserendole come spuntino tra i pasti principali.

In particolare, si consiglia di consumare frutta e verdura di stagione, preferibilmente cruda o cotta brevemente, utilizzandole anche come



ingredienti dei nostri piatti e offrendo a bambini e bambine diverse occasioni di consumo durante la giornata.

Per questo motivo anche Qualità e Servizi promuove il consumo di frutta come spuntino di metà mattina, a seguito di una prima colazione equilibrata e completa, attraverso iniziative come il "Progetto Frutta", già attivo in diverse scuole del nostro territorio.

Per approfondimento:

**Lo spuntino in età pediatrica**  
**Meyer**

**Azienda Ospedaliero Universitaria**

## NUTRIRE IL CORPO, NUTRIRE LA RELAZIONE

Rientriamo tardi a casa e quasi automaticamente, la televisione si accende o lo smartphone compare accanto al piatto. In questo scenario, comune a tante famiglie moderne, il cibo viene consumato in fretta, nel silenzio di una connessione virtuale che, paradossalmente, ci isola da chi ci siede accanto.

Studi recenti confermano che il nostro cervello ha bisogno di "essere presente" per sentirsi sazio. Quando mangiamo distratti, il segnale di sazietà arriva in ritardo, portandoci a mangiare più del necessario senza provare vera soddisfazione. La digestione inizia proprio nella testa: alimentarsi consapevolmente aiuta il corpo ad assimilare meglio ciò che mangiamo.

L'invito al "digital detox" a tavola non deve suonare come un rimprovero o un'imposizione, ma una opportunità di riscoperta. Mettere via i telefoni significa liberare uno spazio prezioso per la voce e per lo sguardo. È proprio a tavola che i bambini arricchiscono il loro vocabolario e costruiscono la loro sicurezza emotiva, semplicemente ascoltando e raccontando la loro giornata a chi si prende cura di loro.

Proviamo allora a vedere la cena come un piccolo rito laico. Un momento protetto dove nutrire non solo il corpo con alimenti sani, ma anche la relazione attraverso l'ascolto e la cura reciproca. Perché, in fondo, il nutrimento più importante per una famiglia è il tempo condiviso.



Per approfondire:

**Mindful eating e bambini: consigli**  
**per piccoli mangiatori consapevoli**





## Buono e Sano

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

Attenzione per l'intera filiera produttiva:  
**sicurezza alimentare e certificazione di qualità.**



**Insieme per il benessere delle comunità:**



## Contatti

**Qualità & Servizi s.p.a.**

Via del Colle, 78 - 50041 Calenzano (FI)

tel. 0558826837 - fax 0558826210

[contatti@qualitaeservizi.com](mailto:contatti@qualitaeservizi.com)

[www.qualitaeservizi.com](http://www.qualitaeservizi.com)