

menù INVERNO

3 - 28 marzo

Nidi con cucina

Querceto, Alice, Pollicino, Trenino
(Calenzano e Signa), Rodari, Stacciburatta,
Marini, Agnoletti

menu

Nidi con cucina

3-7 MARZO

LUNEDÌ

Riso al pomodoro
Crocchette di pesce*
Cavolfiore all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Passato di verdura* con pastina
Spezzatino di pollo all'erbette
Patate all'olio
Cenci di carnevale



MERCOLEDÌ

Pasta alla pastora²
Fagioli alla salvia
Bietola* all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta al burro e timo
Uovo sodo
Carote e finocchi all'olio
Frutta

VENERDÌ

Pasta pasticciata³
Ricotta
Insalata mista con mais
Frutta

SETTIMANA

1

10-14 MARZO

LUNEDÌ

Minestrina in brodo vegetale
Mozzarella
Carote e finocchi all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Pasta al burro e salvia
Spezzatino di manzo
Insalata mista filangè
Frutta

MERCOLEDÌ

Pasta e fagioli
Pane e olio
Carote filangè con mais
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta al pesto
Frittata al formaggio
Fagiolini* all'olio
Frutta

VENERDÌ

Pasta integrale al pomodoro e
basilico
Halibut* olio e limone
Bietole* e spinaci* saltati
Frutta

SETTIMANA

2

17-21 MARZO

LUNEDÌ

Vellutata di cavolfiore* e
cavolo nero con pastina
Bocconcini di
Parmigiano Reggiano
Insalata mista con carote filangè
Frutta

MARTEDÌ

Riso all'olio
Bocconcini di pollo agli odori
Cavolfiore all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

Pasta al pomodoro
Lenticchie in umido
Carote all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Crema di Verdure*
Pizza con grani antichi
margherita
Yogurt alla frutta

VENERDÌ

Pasta ai broccoli
Merluzzo* al pomodoro
Patate all'olio
Frutta

SETTIMANA

3

24-28 MARZO

LUNEDÌ

Pasta aglio e olio
Polpette di merluzzo* al
pomodoro
Fagiolini all'olio*
Frutta

MARTEDÌ

Pasta al ragù
Focaccia al formaggio*
Insalata mista con finocchi
filangè
Frutta

MERCOLEDÌ

Pasta di grani antichi al
pomodoro e basilico
Cecina
Broccoli all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Riso al cavolo viola
Primosale
Erbette saltate
Frutta

VENERDÌ

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

SETTIMANA

4

*prodotto surgelato | nota¹ con pomodoro e ricotta | nota² con pomodoro e besciamella

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 di grani antichi di semolato biologico, prodotta in un pastificio artigianale toscano.

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

La pizza è preparata da un forno artigianale locale utilizzando una combinazione di farina Verna e farine di tipo 0 e 2.

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:

- Le **lenticchie** sono biologiche;
- 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 manzo** è di allevamenti toscani biologici;
- La **carne di pollo** è biologica.

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 al pomodoro** è preparato con pesce pescato nell'Oceano Atlantico nord-orientale;
- L'**halibut** è stato pescato nei Fondali dell'Islanda (FAO 27, Divisione Va);
- Le **crocchette di pesce** sono realizzati con melù e gallinella pescato nel mar Adriatico;
- Le **Polpette di merluzzo** sono prodotte da un'azienda di San Benedetto del Tronto (AP).

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 **Parmigiano Reggiano**;
- La **mozzarella** è biologica realizzata in un caseificio locale;
- La **ricotta** è biologica realizzata in un caseificio locale;
- Il **Primosale** è biologico e realizzato in un caseificio locale;
- Il **burro** è biologico.

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 (ad eccezione delle verdure utilizzate per il menu del 18 marzo).

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 vergined'oliva proveniente dagli uliveti di Sesto Fiorentino, Calenzano, Signa, Carmignano.