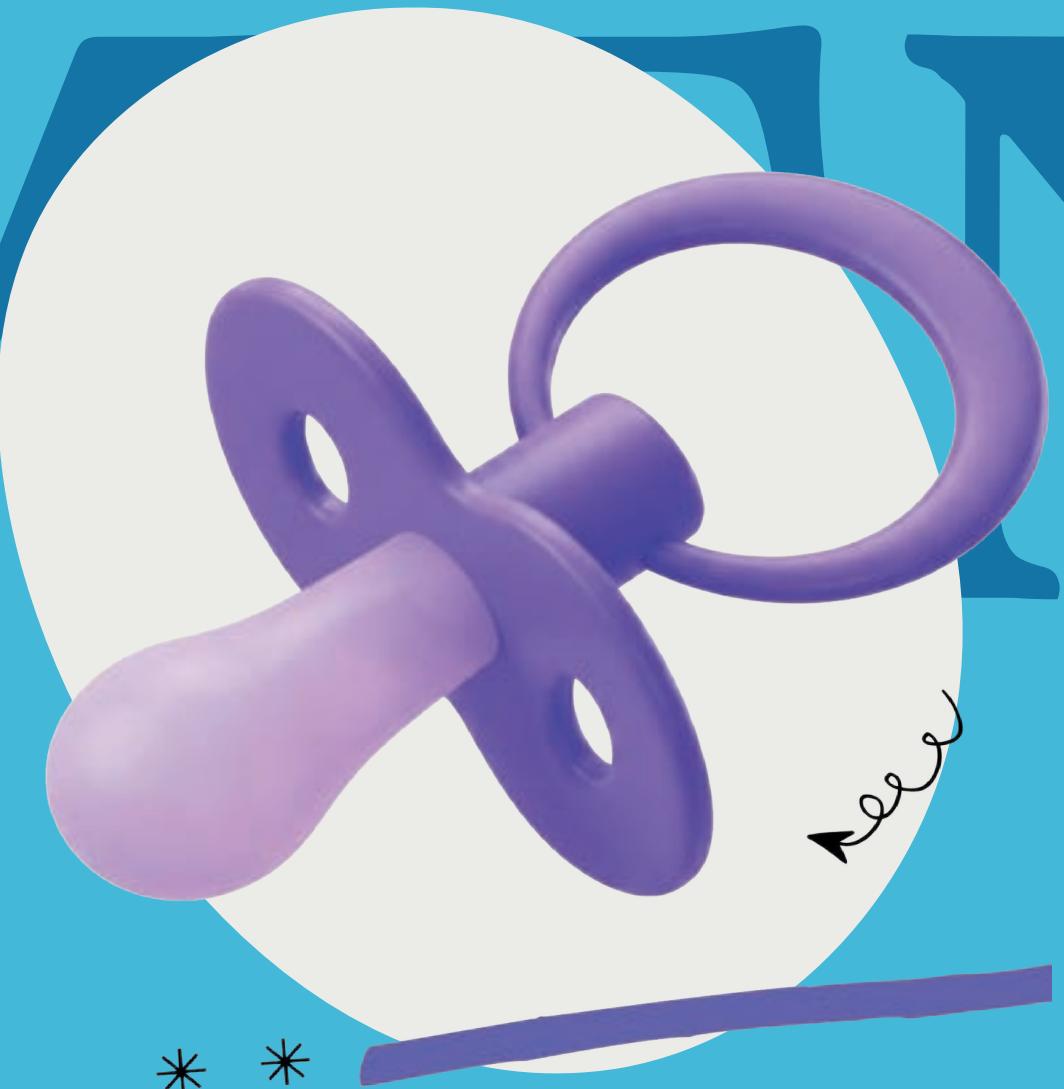


Menu Inverno

7 - 31 gennaio



Nidi



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 **DOP**
Fagiolini al profumo di
limone
Frutta

Vellutata di cavolfiore con
farro o orzo
Spezzatino di pollo alla
cacciatora
Erbbete saltate
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

3

SETTIMANA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Penne di grani antichi con
pomodoro e alloro
Mozzarella
Cavolfiore all'olio
Frutta

Passato di ceci con pasta
Pane e olio
Fagiolini aromatizzati al
pomodoro
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 Tirreno¹
Broccoli all'olio
Frutta

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 francescana²
Uovo sodo con
salsa Bugs Bunny
Pisellini all'olio
Frutta

Pasta e fagioli alla toscana
Focaccia all'olio
Tris di verdure all'olio³
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



Denominazione di Origine Protetta



Impatto Ambientale: L'emissione stimata per ogni pasto prodotto da noi è di circa **0,97 kg di CO₂ 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.

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 consapevolezza.

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 offrire menu per una **buona e sana alimentazione**.

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



Contatti

Qualità & Servizi s.p.a.
Via del Colle, 78 - 50041 Calenzano (FI)
tel. 0558826837 - fax 0558826210
contatti@qualitaeservizi.com
www.qualitaeservizi.com