

Menu Inverno

7 - 31 gennaio



Secondaria



Menu Inverno

Secondaria

7-9 GENNAIO

1 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
			Caserecce integrali alla pummarola		
			Cecina al forno		
			Spinaci all'olio		
			Frutta		


12-16 GENNAIO

2 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Sedanini al ragù di lenticchie		Riso al sugo di polpo		
	Pecorino DOP		Uovo sodo con maionese		
	Fagiolini al profumo di limone		Lattughino con carote filangè		
	Frutta		Frutta		

19-23 GENNAIO

3 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Penne di grani antichi con pomodoro e alloro		Lasagne al ragù		
	Mozzarella		Insalata mista con cavolo viola, mais e frutta secca		
	Cavolfiore alla curcuma		Frutta		
	Frutta				


26-30 GENNAIO

4 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Sedanini aglio e olio		Penne alla francescana ¹		
	Formine di mare		Uovo sodo con 		
	Spinaci saltati al pomodoro		salsa Bugs Bunny		
	Frutta		Insalata pan di zucchero		

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

Nota ¹ - Penne alla francescana: pasta al sugo di pomodoro e pesto

LEGENDA DELLE ICONE

-  Specialità Q&S
Piatti di nostra produzione o ricetta
- DOP** Denominazione di Origine Protetta

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;
- La **sfoglia della lasagne** è prodotta in 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.

- Le **lenticchie** sono biologiche e toscane;
- La **cecina** è surgelata.

CARNE

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

- Il **ragù** è realizzato con carne biologica del Mugello e suino toscano.

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:

- La **mozzarella** è biologica e prodotta in un caseificio toscano;
- **Pecorino** toscano DOP.

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 **polpo** e le **formine di mare** sono prodotti surgelati.

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.

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

Prodotti surgelati all'origine:

- Fagiolini;
- Carote baby.

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

Consigli per la cena

Ricette sane e bilanciate per quando sei a corte di idee

7-9 GENNAIO

1 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
			Passato di verdura con pastina Salmone al forno Insalata mista Frutta	Minestrina in brodo vegetale Stracchino Broccoli all'olio Frutta	Riso al pomodoro Frittata con cavolo nero Finocchi all'olio Frutta

12-16 GENNAIO

2 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Vellutata di zucca Alici in tortiera con patate Frutta	Risotto allo zafferano Cecina Carote stufate Frutta	Minestrina in brodo Bollito misto Verdure del brodo Frutta	Pastina al pomodoro Uovo all'occhio di bue Spinaci saltati Frutta	Vellutata di porri e patate Bocconcini di Parmigiano Insalata mista Frutta

19-23 GENNAIO

3 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Vellutata di broccoli e patate Involtini di tacchino con salvia e prosciutto Carote filangè Frutta	Orata al forno con patate, pomodorini e olive Insalata mista Frutta	Passato di verdure Uova strapazzate Finocchi filanfè Frutta	Minestrina in brodo vegetale Primo sale Carote all'olio Frutta	Vellutata di zucca Polpettine di ceci Bietola all'olio Frutta

26-30 GENNAIO

4 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Vellutata di patate e porri Frittata con formaggio Spinaci saltati Frutta	Minestrina in brodo Petto di pollo al limone Fagiolini all'olio Frutta	Vellutata di cavolfiore con crostini Asiago Carote filangè Frutta	Riso al burro Palombo alla livornese Erbette saltate Frutta	Vellutata di ceci con farro Pizza rossa Insalata mista Frutta



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

www.qualitaeservizi.com