

**BACK TO  
SCHOOL**



# menù ESTATE

**16 settembre - 11 ottobre**

**Nidi**

# menù estate NIDI

## 16-20 SETTEMBRE

**LUNEDÌ**

Riso alla parmigiana  
Merluzzo\* gratinato  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

**MARTEDÌ**

Quadrucci di patate  
alla pomarola  
Pecorino  
Carote filangè  
Frutta


**MERCOLEDÌ**

Sedanini olio e basilico  
Sformato di patate e  
prosciutto cotto  
Insalata di pomodori,  
cetrioli e basilico  
Frutta

**GIOVEDÌ**

Fusilli integrali al  
pomodoro  
Pancake di legumi  
Spinaci\* all'olio  
Frutta

**VENERDÌ**

Mezze penne pesto e  
pomodorini   
Spezzatino di pollo al  
forno  
Zucchine trifolate  
Frutta


SETTIMANA  
**1**

## 23-27 SETTEMBRE


**LUNEDÌ**

Sedanini alla  
pomarola  
Uovo sodo  
Insalata con mais  
Frutta


**MARTEDÌ**

Farro al pesto   
Merluzzo\* olio e limone  
Pomodoro e basilico  
Frutta

**MERCOLEDÌ**

Penne pomodorini gialli e  
rossi con basilico  
Arista alla fiorentina   
Erbette saltate  
Frutta

**GIOVEDÌ**

Fusilli agli aromi  
Hummus di ceci   
Carotè filangè  
Frutta

**VENERDÌ**

Riso con pomodoro  
e zucchine  
Bocconcini di grana  
Bietola\* all'olio

SETTIMANA  
**2**

## 30 SETTEMBRE-4 OTTOBRE

**LUNEDÌ**

Cavatappi al ragù di  
seppie\*  
Cecina\*  
Insalata con mais  
Frutta

**MARTEDÌ**

Pappa al pomodoro  
Stracchino  
Carote baby\* all'olio  
Frutta

**MERCOLEDÌ**

Penne burro e limone  
Frittata  
Pomodori e basilico  
Frutta

**GIOVEDÌ**

Tortiglioni di grani antichi  
al pesto di zucchine  
Spezzatino di manzo al  
timo e limone  
Spinaci\* all'olio  
Frutta

**VENERDÌ**

Riso al pomodoro  
Merluzzo\* gratinato  
Zucchine trifolate  
Frutta

SETTIMANA  
**3**

## 7-11 OTTOBRE

**LUNEDÌ**

Riso allo zafferano  
Asiago  
Spinaci\* all'olio  
Frutta

**MARTEDÌ**

Cavatappi aglio e olio  
Cuori di mare\*  
Zucchine trifolate  
Frutta


**MERCOLEDÌ**

Cous cous  
Bocconcini di pollo  
al limone  
Verdure cubettate  
(melanzane, peperoni,  
zucchine)  
Frutta


**GIOVEDÌ**

Crema di verdure  
Pizza margherita  
Yogurt bio alla frutta

**VENERDÌ**

Sedanini con zucchine e  
melanzane  
Ceci fantasia con pomodori,  
formaggio e mais   
Carote filangè  
Frutta

SETTIMANA  
**4**

 piatto freddo

\* prodotto surgelato

# 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.

## 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 pesti e salse.

### PASTA SECCA

**Pasta di semola biologica**, essiccata a bassa temperatura in pastifici artigianali toscani.

### PASTA FRESCA

La pasta fresca (quadrucchi e gnocchi di patate) è prodotta da un laboratorio artigianale del Mugello, con uova locali.

### CEREALI

Il farro è biologico.

### PANE

Il **pane** è fatto con farine locali di tipo 2, utilizzando anche grano Verna.

La filiera è interamente locale, dal grano, al mulino, al panificio!

Il **pane senza glutine** è preparato dai nostri cuochi con mix di farine senza glutine.

## Legumi

I legumi utilizzati in questo menù provengono dalla zona di Lucca.

## Carne

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

- La **carne di pollo** utilizzata per il pollo arrosto è *antibiotic-free*;
- La **carne di pollo** utilizzata per il bocconcini al limone è biologica e macellata con metodo *halal*;
- La **carne di manzo** è biologica e proviene da un allevamento del Mugello;
- La **carne di suino** dell'arista è di un produttore toscano.

## 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;
- I **cuori di mare** sono realizzati con gallinelle e moli pescati nel mar Adriatico.

## 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.

- Il **pecorino** è **DOP** di un produttore toscano realizzato con latte ovino toscano;
- I bocconcini di **Grana Padano** e **l'Asiago** sono formaggi **DOP**;
- Il **burro** è biologico;
- Le **uova** utilizzate per la preparazione della frittata sono fresche.

## Frutta e verdura

La **frutta** e la verdura sono locali. Le **banane** provengono da agricoltura biologica del mercato equo-solidale. La **verdura gelo** è biologica.

## DESSERT

Lo yogurt è **biologico** e prodotto con latte fresco del Mugello.

## Condimenti e salse a base di pomodoro

Le **salse a base di pomodoro** sono fatte con pomodoro pelato biologico toscano. L'**olio** utilizzato per i condimenti è l'olio extra vergine d'oliva proveniente dagli uliveti di Sesto Fiorentino, Calenzano, Signa e Carmignano.