



# menù ESTATE

dal 17 al 28 giugno

nidi

# menù estate NIDI

## 17-21 GIUGNO


**LUNEDÌ**

Riso al burro  
Merluzzo\* con panatura  
agli aromi  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

**MARTEDÌ**

Quadrucci di patate  
alla pomarola  
Mozzarella  
Zucchine trifolate  
Frutta

**MERCOLEDÌ**

Mezze penne pomodori,  
mozzarella e basilico   
Spezzatino di tacchino  
agli aromi  
Carote all'olio  
Frutta

**GIOVEDÌ**

Cavatappi al ragù di  
seppie\*  
Cecina\*  
Pomodori e basilico  
Frutta

**VENERDÌ**

Pennette olio e basilico  
Frittata formaggio  
Insalata di mais  
Frutta

SETTIMANA

1

## 24-28 GIUGNO

**LUNEDÌ**

Fusilli roseé  
Uovo sodo  
Carote all'olio  
Frutta

**MARTEDÌ**

Sedanini agli aromi  
Merluzzo\*  
olio e limone  
Insalata con mais  
Frutta


**MERCOLEDÌ**

Fusilli alla crema  
di peperoni  
Pecorino  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

**GIOVEDÌ**

Riso al pomodoro  
Ceci fantasia  
con coriandoli di pomodorini,  
formaggio e mais  
Spinaci all'olio  
Frutta


**VENERDÌ**

Caserecce all'amatriciana  
di zucchini  
Polpette\* all'olio  
Patate prezzemolate   
Frutta

SETTIMANA

2

\* prodotto surgelato

 piatto freddo

# 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** è prodotta da un laboratorio artigianale del Mugello, con uova locali.

### 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. Vediamoli insieme:

- I **ceci** utilizzati nei nostri menù sono biologici.

## Carne

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

- La carne di **tacchino** è Antibiotic Free ovvero proviene da allevamenti che non utilizzano antibiotici.

## 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.

## 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:

- **Mozzarella biologica** fatta con latte biologico in un caseificio toscano;
- Il **pecorino** è di un formaggio DOP di un produttore toscano realizzato con latte ovino toscano;
- **Burro** biologico;
- Le **uova** utilizzate per la preparazione della frittata sono fresche.

## Frutta e verdura

La **frutta**, secondo disponibilità delle stagioni e del mercato, è biologica.

Le **banane** provengono da agricoltura biologica del mercato equo-solidale.

La **verdura gelo** è biologica.

## Condimenti e salse a base di pomodoro

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.