

menù estate NIDI

9-13 SETTEMBRE

LUNEDÌ

Pasta al pomodoro
Pecorino
Spinacini in insalata
Frutta

MARTEDÌ

Pasta agli aromi
Merluzzo* gratinato con
pomodorini e origano
Zucchine prezzemolate
Frutta

MERCOLEDÌ

Riso freddo pomodori,
mozzarella, edamer e mais
Straccetti di arista
Carote all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Crema verdure
Pizza margherita
Frutta

VENERDÌ

Pasta all'ortolana
Uova strapazzate
Piselli all'olio
Frutta

SETTIMANA

2

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.

CEREALI

Il **farro** è biologico.

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.

- Le carni di **pollo** e **suino** sono biologiche.

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:

- Il **pecorino** è di un formaggio DOP di un produttore toscano realizzato con latte ovino toscano;
- 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.