



menù ESTATE

dal 2 al 27 settembre

nidi

Cosimo Isola, Il Grillo Parlante, Sebastiano Galli

menù estate NIDI

2-6 SETTEMBRE

LUNEDÌ

Riso al pomodoro
Bocconcini di
Parmigiano Reggiano
Insalata con mais
Frutta

MARTEDÌ

Pasta all'amatriciana di
zucchine
Frittata
Fagiolini* all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

Pasta alle melanzane
Insalata di ceci con
formaggio e pomodorini
Zucchine prezzemolate
Frutta

GIOVEDÌ

Farro pesto e pomodorini
Bocconcini di pollo
impanato
Carote all'olio
Frutta

VENERDÌ

Pasta olio e basilico
Spinarolo* al limone
Pomodori e cetrioli
Frutta

SETTIMANA
1

9-13 SETTEMBRE

LUNEDÌ

Pasta al pomodoro e
basilico
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
Bocconcini di tacchino
agli aromi
Carote all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Crema verdure
Pizza margherita
Frutta

VENERDÌ

Pasta all'ortolana
Uova strapazzate
Piselli all'olio
Frutta

SETTIMANA
2

16-20 SETTEMBRE

LUNEDÌ

Riso alla parmigiana
Spinarolo* gratinato
Fagiolini* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Quadrucci di patate
alla pomarola
Pecorino
Bastoncini di Carote
all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

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

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro
Pancake di legumi
Insalata mista con
radicchio rosso
Frutta

VENERDÌ

Mezze penne fredde
pesto e pomodorini
Sovracosce di pollo
arrosto
Zucchine trifolate
Frutta

SETTIMANA
3

23-27 SETTEMBRE

LUNEDÌ

Crema di pomodoro
con pastina
Uovo sodo
Insalata con mais
Frutta

MARTEDÌ

Farro al pesto e
pomodorini
(piatto freddo)
Merluzzo* olio e limone
Pomodori e basilico
Frutta

MERCOLEDÌ

Pasta pomodorini gialli e
rossi con basilico (caldo)
Straccetti di arista
Erbe saltate
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta agli aromi
Hummus di ceci
Bastoncini di Carote
all'olio
Frutta

VENERDÌ

Riso al pomodoro e
zucchine
Bocconcini di Parmigiano
Reggiano
Bietola* all'olio
Frutta

SETTIMANA
4

* 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.

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!

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.

- I **bocconcini di pollo** sono biologici
- La carne di **suino** è di allevamenti biologici;
- La carne di **tacchino** proviene da allevamenti *antibiotic-free*.

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** e lo **spinarolo** sono pescati 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:

- **Parmigiano Reggiano DOP**;
- La **Mozzarella** è di filiera corta e biologica;
- **Pecorino toscano DOP**;
- Le **uova** utilizzate per la preparazione della frittata sono fresche e biologiche.

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.

Le **mele** sono biologiche e locali.

Yogurt

Lo yogurt utilizzato per la merenda è **biologico**.

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 locale.