



menù

PRIMAVERA

dal 29 aprile al 17 maggio

nido Alfani

menù primavera NIDO ALFANI

29 APRILE-3 MAGGIO

LUNEDÌ

Riso al pomodoro
Bocconcini di Grana Padano
Fagiolini* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Pasta e ceci
Schiacciata
Insalata con mais
Frutta

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

Fusilli all'olio aromatico
Bocconcini di pollo
alle erbe
Spinaci* olio e limone
Frutta

VENERDÌ

Penne al pesto di lattughino
Merluzzo* con panatura
agli aromi
Carote e zucchine all'olio
Frutta

SETTIMANA
1

6-10 MAGGIO

LUNEDÌ

Pasta alla pomarola
Mozzarella
Spinaci* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Sedanini burro e salvia
Fiori* di mare
Taccole* in umido
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi al pomodoro
e ricotta
Uovo sodo
Pisellini* all'olio
Frutta

GIOVEDÌ

Riso agli spinaci*
Hamburger
Insalata con mais
Frutta

VENERDÌ

Penne al pesto
di zucchine
Cecina*
Carote baby* all'olio
Frutta

SETTIMANA
2

13-17 MAGGIO

LUNEDÌ

Riso alla parmigiana
Bocconcini di pollo
allo zafferano
Zucchine all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Caserecce al ragù
di polpo*
Uovo sodo con salsa
Bugs Bunny
Insalata con mais
Frutta

MERCOLEDÌ

Patate al pomodoro
Fagioli all'olio
Fusilli agli aromi
Frutta

GIOVEDÌ

Crema di verdure
Pizza margherita
Yogurt alla frutta

VENERDÌ

Tortiglioni di grani antichi
all'amatriciana
Primo sale
Fagiolini* all'olio
Frutta

SETTIMANA
3

* 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 e infine al panificio!



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

PIZZA

Impasto a lievito madre con farina di tipo 0,2 e farina del tipo Verna. Produzione artigianale da un laboratorio locale.

Dessert

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

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 **fagioli** e 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 **pollo** è biologica;
- La carne di **manzo** utilizzata per fare gli hamburger è di allevamenti toscani biologici.

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 **fiori di mare** sono fiori di pesce panati 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.

In questo menù proponiamo:

- **Grana Padano DOP**;
- **Mozzarella biologica** fatta con latte biologico in un caseificio toscano;
- **Primosale** prodotto da un caseificio del Mugello;
- **Burro** biologico.

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.