



# menù INVERNO

dal 4 al 29 marzo

**nido Alfani**

# menù inverno NIDO ALFANI

## 4-8 MARZO

LUNEDÌ

Fusilli aglio e olio  
Uovo sodo  
Pisellini\* stufati  
Frutta

MARTEDÌ

Riso al pomodoro e basilico  
Fagioli alla salvia  
Carote baby\* all'olio  
Frutta

MERCOLEDÌ

Quadrucci al pomodoro  
Bocconcini di mozzarella  
Insalata con mais  
Frutta

GIOVEDÌ

Passato di verdure  
con orzo e sorgo  
Bocconcini di pollo all'olio  
Verdure stufate<sup>1</sup>  
Frutta

VENERDÌ

Sedanini al pesto lattughino  
Bastoncini di mare\*  
Bietola\* all'olio  
Frutta

SETTIMANA  
1

## 11-15 MARZO

LUNEDÌ

Penne integrali biologiche  
al sugo di pomodoro e alloro  
Primosale  
Spinaci\* all'olio  
Frutta

MARTEDÌ

Vellutata di cavolfiore  
con riso  
Bocconcini di pollo BIO  
alla cacciatora  
Carote all'olio  
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi al pesto di basilico  
Merluzzo\* con panatura  
agli aromi  
Purè di finocchi  
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta e ceci  
Pane e olio  
Insalata  
con cavolo cappuccio e mais  
Frutta

VENERDÌ

Tortiglioni al burro e salvia  
Frittata con Grana  
Broccoli all'olio  
Frutta

SETTIMANA  
2

## 18-22 MARZO

LUNEDÌ

Riso al pomodoro  
Uovo sodo  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

MARTEDÌ

Fusilli al pesto invernale<sup>2</sup>  
Bocconcini di tacchino  
stufati<sup>3</sup>  
Insalata con mais  
Frutta

MERCOLEDÌ

Cavatappi al ragu di cefalo\*  
Bocconcini di Grana  
Carote baby\* all'olio  
Frutta

GIOVEDÌ

Crema di verdure  
Pizza margherita  
Yogurt biologico

VENERDÌ

Penne agli aromi  
Lenticchie in umido  
Patate all'olio  
Frutta

SETTIMANA  
3

## 25-29 MARZO

LUNEDÌ

Penne di grani antichi  
all'ortolana<sup>4</sup>  
Salsiccia  
Erbette saltate  
Frutta

MARTEDÌ

Tortiglioni al burro e timo  
Merluzzo\* al pomodoro  
Cavolfiore all'olio  
Colomba

MERCOLEDÌ

Riso al cavolo viola  
Asiago DOP  
Carote all'olio  
Frutta

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SETTIMANA  
4

\* prodotto surgelato | nota<sup>1</sup> con carote, patate, peperoni, zucchine | nota<sup>2</sup> con cavolo nero  
nota<sup>3</sup> con semi di finocchio e limone | nota<sup>4</sup> con carote, zucca cavolfiore

# 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** toscana, essiccata a bassa temperatura in pastifici artigianali toscani.

### PASTA FRESCA

La **pasta fresca** è prodotta da un laboratorio artigianale del Mugello, con uova locali.

### CEREALI

Il **sorgo** e l'**orzo** sono rispettivamente di origine italiana (sorgo) e di origine toscana (orzo)

### 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**, le **lenticchie** 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 **tacchino** è Antibiotic free, ovvero allevata senza l'utilizzo di antibiotici;
- La **salsiccia** 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 **bastoncini di mare** sono realizzati con gallinelle e moli pescati nel mar Adriatico;
- Il **cefalo** proviene da un allevamento nella laguna di Orbetello.

## 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**;
- **Primo sale**, prodotto da un caseificio del Mugello;
- **Mozzarella biologica** fatta con latte biologico in un caseificio toscano;
- **Asiago DOP**;
- **Burro** biologico.

Le **uova** utilizzate per la preparazione della frittata sono fresche e provengono da allevamento biologico italiano.

## Frutta e verdura

La **frutta**, secondi 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.