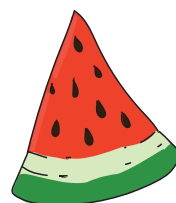
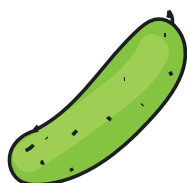
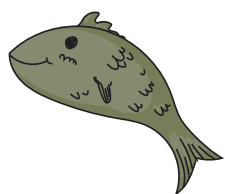


dal 22 maggio  
al 30 giugno 2023



# MENÙ ESTATE

nido Alfani



1° SETTIMANA | 22-26 MAGGIO | 19-23 GIUGNO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso al burro	Quadrucchi di patate alla pomarola	Caserecce al pesto di zucchine	Farfalle al ragù di mare*	Penne olio e basilico
Merluzzo* al pomodoro	Pecorino	Spezzatino di tacchino alle erbe	Cecina*	Uovo sodo
Fagiolini* all'olio	Insalata	Carote all'olio	Pomodori e basilico	Verdurine estive al forno
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

2° SETTIMANA | 29 MAGGIO-1 GIUGNO | 26-30 GIUGNO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Sedanini agli aromi	Fusilli alla crema di peperoni	Riso al pomodoro	Crema di zucchine con pastina	Pizza con grani antichi margherita
Medaglioni di trota*	Bocconcini di Grana Padano	Ceci fantasia con coriandoli di pomodorini, formaggio e mais°	Arista alla fiorentina°	Insalata mista con carote e mais
Patate all'olio	Fagiolini* all'olio	Carote all'olio	Spinaci all'olio	Budino alla vaniglia
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	

3° SETTIMANA | 5-9 GIUGNO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Orecchiette al pesto di basilico	Penne di grani antichi alla pomarola	Fusilli aglio e olio	<b>Menù di fine anno</b>	Riso al burro e limone
Uovo sodo	Bocconcini di pollo all'ortolana	Fagioli all'olio	Crema di verdure	Merluzzo* con panatura di mais
Fagiolini* all'olio	Carote prezzemolate	Pomodori e cetrioli	Pizza con grani antichi margherita	Patate e zucchine all'olio
Frutta	Frutta	Frutta	Torta mantovana	Frutta

4° SETTIMANA | 12-16 GIUGNO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pipe rigate al pomodoro e basilico	Fusilli agli aromi	Pappa al pomodoro	Mezze penne pesto e pomodorini°	Farfalle alla norma <sup>1</sup>
Insalata di lenticchie, pomodorini e basilico°	Pollo arrosto	Mozzarella	Frittata	Formine di mare <sup>2</sup>
Patate prezzemolate°	Pomodori e basilico	Insalata con cetrioli e mais	Carote all'olio	Zucchine trifolate
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

# 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.

I primi piatti variano tra paste secche e fresche, pizza e cereali anche abbinati a creme di verdura.

### PASTA SECCA

- Pasta di semola biologica toscana, essiccata a bassa temperatura in pastifici artigianali toscani;
- Pasta biologica di semolato di grani antichi Senatore Cappelli, coltivati nelle campagne toscane. Pastificio artigianale nel cuore del Chianti.

### PIZZA

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

### PANE

Per i bambini dei Comuni di Calenzano, Campi Bisenzio, Carmignano, Sesto Fiorentino e Signa: 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!

Per i bambini del Comune di Barberino di Mugello: il pane è fatto con farine di tipo 0,1 e 2 di grani antichi toscane e viene preparato in un forno del Mugello!



Il **pane senza glutine** è preparato dai nostri cuochi con farina di grano saraceno.

## Dolci

**Mantovana**, preparata da una pasticceria artigianale in provincia di Pistoia.

## 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** sono biologici;
- Le **lenticchie** sono biologiche;
- I **fagioli** 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** proviene da macellazione Halal;
- L'**arista** è preparata con carne di suino nazionale;
- La carne di **tacchino** proviene da allevamento certificato “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** è pescato nell'Oceano Atlantico;
- Il **ragù di mare** è fatto con gallinelle e sugarelli pescati in 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 dei bambini. In questo menù proponiamo:

- **Grana Padano DOP**;
- **Pecorino**, fatto con latte italiano in un caseificio del Mugello;
- **Mozzarella**, fatta con latte toscano in un caseificio toscano;
- **Burro** biologico;
- Le **uova** provengono da galline da allevamento biologico toscano.

## Frutta e verdura

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

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

**Gli ortaggi freschi e le verdure fresche** quando disponibili, provengono da produttori locali.

## 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 olio extra vergine d'oliva proveniente dagli uliveti di Sesto Fiorentino, Calenzano, Signa, Carmignano e del Mugello.