

menù PRIMAVERA

31 marzo - 24 aprile

Nidi

Comune di Capannori

menu Nidi

31 MARZO - 4 APRILE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Riso al pomodoro
Ricotta
Erbette* saltate
Frutta

Pasta e ceci
Pane e olio
Carote all'olio
Frutta

Fusilli aglio e olio
Frittata con grana
Insalata verde
Frutta

Penne di grani antichi al pesto
Staccetti di maiale all'olio
Taccole* in umido
Frutta

Minestrina in brodo
Merluzzo* con panatura
agli aromi
Zucchine trifolate
Frutta

7-11 APRILE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Crema di verdure* con pastina
Uovo sodo
Spinaci* all'olio
Frutta

Riso agli asparagi*
Bocconcini di tacchino
agli odori
Pisellini* all'olio
Frutta

Crema di porri e carote
con farro
Perle di mare*
Patate prezzemolate
Frutta

MENU GREEN FOOD WEEK
Sedanini con salsa alla
barbabietola
Sformato di verdure
Insalata con carote e mais
Tortino ai fichi¹

Caserecce alla carrettiera
Primosale
Carote all'olio
Frutta



14-16 APRILE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Penne integrali al
pomodoro e ricotta
Cecina
Cruditè di carote
Frutta

Crema di piselli* con riso
Mozzarella
Spinaci* all'olio
Frutta

Sedanini zucchine e zafferano
Hamburger alla pizzaiola
Insalata mista con mais
Colomba



23-24 APRILE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Caserecce al pomodoro
e basilico
Bocconcini di grana
Fagiolini* all'olio
Frutta

Riso alla braccio di ferro
Uovo sodo
Insalata mista filangé
Frutta

*prodotto surgelato | nota¹ Vincitrice del contest La Verde Ricetta 2024

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 salse e minestre.

PASTA SECCA

- **Pasta di semola biologica**, essiccata a bassa temperatura in un pastificio artigianale toscano.
- **Pasta di grani antichi** di semolato biologico, prodotta in un pastificio artigianale toscano.

PASTA FRESCA

La pasta sfoglia delle lasagne è prodotta da un pastificio artigianale del Mugello con uova fresche.

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.

Dessert

Il **tortino di fichi** è realizzato da una pasticceria artigianale locale.

Legumi e cereali

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 locali o biologici a seconda della disponibilità;
- Il **riso** è sempre bio, e il **farro** è locale o biologico a seconda della disponibilità.

Carne

È importante alternare con la giusta frequenza carne rossa e carne bianca e scegliere quella di buona qualità.

- La **carne di tacchino** è allevata senza l'utilizzo di antibiotici (antibiotic free ABF);
- La **carne di maiale** è lavorata e trasformata da un produttore toscano con carni suine nazionali di prima scelta;
- La **carne di pollo** è biologica rurale e macellata secondo metodo Halal;
- La **carne di manzo** è biologica.

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 preparato con pesce pescato nell'oceano Atlantico nord-orientale;
- Le **perle di mare** sono realizzate con pesce azzurro (Melù e Gallinella) pescato 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:

- Bocconcini di **Grana Padano DOP**;
- La **ricotta**, il **primo sale** e la **mozzarella** sono biologici realizzati in un caseificio locale;
- Il **burro** è biologico.

Le **uova** utilizzate per la preparazione delle frittate sono fresche e biologiche.

Frutta e verdura

La **frutta**, secondo disponibilità delle stagioni e del mercato, è biologica, locale oppure nazionale. Le **banane** provengono da agricoltura biologica del mercato equo-solidale. La **verdura fresca** è locale o biologica o IV gamma a seconda della disponibilità. La **verdura gelo** è biologica, secondo disponibilità.

Condimenti e salse

Le salse a base di **pomodoro** sono fatte con pomodoro pelato biologico. L'olio utilizzato per le cotture è extravergine di oliva.

L'**olio** utilizzato per i condimenti è extra vergine d'oliva proveniente dal frantoio sociale del Compitese.

AVANTI I SECONDI

"**Avanti i secondi**" è un approccio che propone di servire il secondo piatto e il contorno all'inizio del pasto, seguiti poi dal primo. Questa scelta mira a favorire un maggiore consumo di verdure e fonti proteiche, per un'alimentazione sana.



Abbiamo aderito all'iniziativa promossa da Food Insider "**Green Food Week, il cibo amico del pianeta**". L'iniziativa ha l'obiettivo di sensibilizzare e diffondere consapevolezza sull'impatto ambientale del cibo che scegliamo ogni giorno, in particolare di quel cibo che viene servito ogni giorno nell'ambito della ristorazione collettiva e quindi anche ai bambini nelle mense scolastiche.

Per questa giornata abbiamo preparato un menù speciale a basso impatto ambientale!