

menù ESTATE

01-26 SETTEMBRE

Nidi con cucina

Comune di Capannori

menu nidi con cucina

01-05 SETTEMBRE

LUNEDÌ

Riso al pomodoro
Bocconcini di
Parmigiano Reggiano
Spinaci* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

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

MERCOLEDÌ

Pasta alla norma
Insalata di ceci
con formaggio, mais e
pomodorini
Zucchine gratinate
Frutta

GIOVEDÌ

Crema di porri e patate
Bocconcini di pollo al limone
Carote all'olio
Torta di compleanno

VENERDÌ

Pasta olio e basilico
Platessa* con panatura
agli aromi
Pomodori all'olio
Frutta

SETTIMANA
1

08-12 SETTEMBRE

LUNEDÌ

Pasta al pomodoro e basilico
Bocconcini di tacchino
alle erbe
Spinacini in insalata
Frutta

MARTEDÌ

Pasta agli aromi
Merluzzo* con pomodorini
e origano
Zucchine trifolate
Frutta

MERCOLEDÌ

Risi e bisi
Pecorino
Verdure estive al forno
Frutta

GIOVEDÌ

Crema di verdure
Pizza margherita
Yogurt

VENERDÌ

Pasta alle zucchine e
melanzane
Uova strapazzate
Pomodori gratinati
Frutta

SETTIMANA
2

15-19 SETTEMBRE

LUNEDÌ

Riso alla parmigiana
Merluzzo* olio, limone
e prezzemolo
Fagiolini* all'olio
Frutta

MARTEDÌ

Quadrucchi di patate alla
pomarola
Sformato di legumi
Carote all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

Pasta integrale al pesto
Frittata di patate
Insalata di pomodori e cetrioli
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta alla carrettiera
Primosale
Zucchine trifolate
Frutta

VENERDÌ

Crema di piselli con riso
Hamburger agli aromi
Patate prezzemolate
Frutta

SETTIMANA
3

22-26 SETTEMBRE

LUNEDÌ

Pasta pomodoro e ricotta
Uovo sodo
Insalata con mais
Frutta

MARTEDÌ

Crema di zucchine
con pastina
Platessa panata*
Fagiolini* all'olio
Frutta

MERCOLEDÌ

Pasta aglio e olio
Straccetti di suino all'olio
Erbe* saltate
Frutta

GIOVEDÌ


Pasta pomodoro e alloro
Hummus di ceci
Carote prezzemolate
Frutta

VENERDÌ

Riso ai sapori dell'orto
Mozzarella
Pisellini* stufati
Frutta

SETTIMANA
3

*prodotto surgelato

 piatto freddo

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.

L'elenco completo degli ingredienti e degli allergeni dei piatti è disponibile online nella sezione 'Scopri il menù' del nostro sito.

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;
- Il **farro** e l'**orzo** sono biologici.

PASTA FRESCA

I **quadrucci** sono prodotti 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.

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.

In questo menù usiamo **ceci e fagioli cannellini** biologici.

Carne

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

- La **carne di suino** è nazionale;
- La **carne di tacchino** proviene da allevamenti italiani 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** utilizzato per la preparazione del primo piatto è pescato nell'Oceano Atlantico;
- 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:

- **Pecorino, Grana Padano e Asiago DOP.**

Le frittate sono fatte con **uova** pastorizzate 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** gelo è biologica, secondo disponibilità.

Condimenti e salse

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 del Compitese.