



# menù AUTUNNO

11 novembre- 6 dicembre

Nidi con cucina

Comune di Capannori



# menu

## Nidi con cucina

### 11-15 NOVEMBRE

LUNEDÌ

Pasta al pomodoro e alloro  
Ricotta  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

MARTEDÌ

Pasta e fagioli<sup>1</sup>  
Pane e olio  
Finocchi e carote all'olio  
Frutta

MERCOLEDÌ

Fusilli agli aromi  
Uovo sodo  
Pisellini\* stufati  
Frutta

GIOVEDÌ

Riso agli spinaci\*  
Spezzatino di manzo al  
pomodoro  
Cavolfiore all'olio  
Frutta

VENERDÌ

Penne al pesto  
Merluzzo\* gratinato  
Purè di patate  
Frutta

SETTIMANA  
1

### 18-22 NOVEMBRE

LUNEDÌ

Riso alla verza  
Spezzatino di tacchino con  
semi di finocchio e limone  
Bietola\* all'olio  
Frutta

MARTEDÌ

Crema di carote con farro  
Asiago DOP  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

MERCOLEDÌ

Mezze penne di grani  
antichi al sugo di broccoli  
Merluzzo\* al pomodoro  
Insalata mista con cavolo  
cappuccio e mais  
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta aglio e olio  
Fagioli all'uccelletto  
Carote al burro e timo  
Frutta

VENERDÌ

Minestrina in brodo  
vegetale  
Frittata di porri  
Spinaci\* all'olio  
Frutta

SETTIMANA  
2

### 25-29 NOVEMBRE

LUNEDÌ

Vellutata di zucca con  
pastina  
Cecina al forno  
Insalata mista con mais  
Frutta

MARTEDÌ

Riso al pomodoro  
Spezzatino di pollo al timo  
Broccoli all'olio  
Frutta

MERCOLEDÌ

Crema di verdura  
Pizza Margherita  
Yogurt bio alla frutta

GIOVEDÌ

**FESTA DELLA TOSCANA**  
Quadrucci al ragù  
Finocchi e carote all'olio  
Torta di compleanno

VENERDÌ

Fusilli al ragù di trota  
Bocconcini di Grana  
Padano DOP  
Carote baby\* all'olio  
Frutta

SETTIMANA  
3

### 2-6 DICEMBRE

LUNEDÌ

Pasta integrale al  
pomodoro  
Merluzzo\* olio e limone  
Spinaci\* all'olio  
Frutta

MARTEDÌ

Vellutata di ceci con riso  
Focaccia ligure\*  
Finocchi all'olio  
Frutta

MERCOLEDÌ

Pasta all'amatriciana  
Mozzarella  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

GIOVEDÌ

Pasta burro e salvia  
Frittata  
Erbette saltate\*  
Frutta

VENERDÌ

Vellutata di cavolfiore con  
farro  
Spezzatino di maiale alla  
toscana  
Carote all'olio  
Frutta

SETTIMANA  
4

<sup>1</sup>con pasta mista spezzata

<sup>2</sup>bastoncini di finocchi e carote

\*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

La pizza di questo menu viene preparata da un panificio locale.

## 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** utilizzati in questi menu sono locali.
- I fagioli della pasta e fagioli sono del tipo "Rosso di Lucca", mentre quelli dell'uccelletto sono Cannellini locali.

## Carne

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

- Lo **spezzatino di manzo** è biologico e di filiera;
- I **bocconcini di pollo** dello spezzatino sono biologici e locali;
- Lo spezzatino di **tacchino** è antibiotic-free;
- Lo spezzatino di **maiale** è carne italiana di prima scelta.

## 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 stato realizzato da un'azienda di San Benedetto del Tronto con pesce azzurro (gallinelle, sugarello e molo) pescato nel mar Adriatico, zona FAO 37.2.1;
- Il **ragù di trota** è un prodotto locale a filiera corta in quanto si tratta di un ragù fresco di trota salmonata proveniente dalla Lunigiana.

## 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:

- L'asiago e i bocconcini di Grana hanno il marchio DOP;
- La **mozzarella** e la **ricotta** sono fatte con latte toscano e prodotti da un fornitore locale di Porcari;
- Le uova usate per la frittata sono fresche, biologiche, e provenienti da allevamenti a terra.

## Frutta e verdura

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

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 e Capannori.