



# menù ESTATE

dal 1 al 31 luglio

nidi

Cosimo Isola, Il Grillo Parlante, Sebastiano Galli

# menù estate NIDI

## 1-5 LUGLIO / 29-31 LUGLIO

**LUNEDÌ**

Pasta olio e basilico  
Bocconcini di  
Parmigiano Reggiano  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

**MARTEDÌ**

Pasta alla Norma  
Merluzzo\* agli aromi  
Zucchine prezzemolate  
Frutta

**MERCOLEDÌ**

Pasta al ragù  
Insalata con mais  
Frutta

**GIOVEDÌ**

Riso alla Braccio di Ferro  
Bocconcini di pollo panati  
al forno  
Pisellini\* all'olio  
Frutta

**VENERDÌ**

Pasta al pomodoro  
Insalata di ceci con  
formaggio  
Pomodori in insalata  
Frutta

SETTIMANA  
**1**

## 8-12 LUGLIO

**LUNEDÌ**

Pappa al pomodoro  
Cecina al forno  
Spinacini in insalata  
Frutta

**MARTEDÌ**

Pasta fredda pesto e  
pomodorini Bastoncini  
del Marinaio\*  
Zucchine trifolate  
Frutta

**MERCOLEDÌ**

Pasta pomodoro e basilico  
Bocconcini di pollo agli  
aromi  
Pomodori in insalata  
Frutta

**GIOVEDÌ**

Pasta alle zucchine  
Uovo sodo  
Fagiolini\* e patate  
all'olio  
Frutta

**VENERDÌ**

Insalata di riso con  
pomodorini, piselli,  
prosciutto cotto  
Asiago  
Carote filangè  
Frutta

SETTIMANA  
**2**

## 15-19 LUGLIO

**LUNEDÌ**

Pasta aglio e olio  
Insalata di fagioli e  
pomodori  
Zucchine all'olio  
Frutta

**MARTEDÌ**

Pasta al pesto  
Polpettine di manzo al  
forno  
Carote prezzemolate  
Frutta

**MERCOLEDÌ**

Riso al pomodoro e  
basilico  
Bastoncini del Marinaio\*  
Insalata con mais  
Frutta

**GIOVEDÌ**

Pasta al ragù di pesce  
Bocconcini di  
mozzarella  
Pomodori in insalata  
Frutta

**VENERDÌ**

Pasta all'amatriciana di  
zucchine  
Frittata al formaggio  
Tris di verdure (fagiolini\*,  
carote, patate)  
Frutta

SETTIMANA  
**3**

## 22-26 LUGLIO

**LUNEDÌ**

Riso al pomodoro  
Spezzatino di tacchino  
alle erbe  
Fagiolini\* all'olio  
Frutta

**MARTEDÌ**

Pasta pesto e pomodoro  
Merluzzo\* agli aromi  
Patate prezzemolate  
Frutta

**MERCOLEDÌ**

Pasta fredda pomodoro  
mozzarella e mais  
Uovo sodo  
Zucchine trifolate  
Frutta

**GIOVEDÌ**

Crema di verdura  
Pizza margherita  
Frutta

**VENERDÌ**

Pasta agli aromi  
Hummus di ceci  
Carote filangè  
Frutta

SETTIMANA  
**4**

\* 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, al panificio!

## Carne

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

- I **bocconcini di pollo** sono biologici
- La carne di **manzo** è di allevamenti biologici;
- La carne di **tacchino** proviene da allevamenti *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;
- I **bastoncini del marinaio** sono realizzati con gallinelle e moli pescati nel mar Adriatico.
- Il **ragù di pesce** è fatto con molo e sugarello pescati 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:

- **Parmigiano Reggiano DOP**;
- La **Mozzarella** fatta con latte abruzzese in un caseificio abruzzese;
- **Asiago DOP**;
- Le **uova** utilizzate per la preparazione della frittata sono fresche.

## Frutta e verdura

La **frutta** e la verdura sono locali. 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 toscano. L'**olio** utilizzato per i condimenti è l'olio extra vergine d'oliva toscano.