

Menu Primavera

27 aprile - 22 maggio



Nidi con cucina

Area Fiorentina



Menu Primavera

Nidi con cucina

27 APRILE - 30 APRILE

SETTIMANA 1	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Riso al pomodoro Pecorino DOP Fagiolini* all'olio Frutta MERENDA Schiacciata	Pasta e ceci Pane e olio Finocchi all'olio Frutta MERENDA Dolce casalingo	Pasta all'amatriciana di zucchine Formine di mare* Spinaci all'olio Frutta MERENDA Yogurt bianco e alla frutta	Pasta agli aromi Straccetti di arista alla toscana Bastoncini di carote all'olio Frutta MERENDA Frullà di frutta mista	

04-08 MAGGIO

SETTIMANA 2	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta burro e salvia Spezzatino di pollo agli aromi Bastoncini di carote all'olio Frutta MERENDA Crackers	Passato di verdure con riso Cecina Erbette saltate Frutta MERENDA Pizza rossa	Quadrucci di patate al ragù Finocchi e carote all'olio Yogurt MERENDA Pane e olio	Crema di pomodoro con pastina Stracchino Patate all'olio Frutta MERENDA Dolce casalingo	Pasta al sugo di merluzzo* Rosti di patate Pisellini*all'olio Frutta MERENDA Frullà di frutta mista

11-15 MAGGIO

SETTIMANA 3	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta integrale alla pommarola Ricotta Fagiolini* all'olio Frutta MERENDA Pane e pomodoro	Penne al pesto di basilico Fagioli all'uccelletto Bastoncini di carote al timo Frutta MERENDA Torta casalinga	Pasta all'amatriciana di zucchine Bocconcini di pollo panati al forno Patate all'olio Frutta MERENDA Schiacciata	Pasta aglio e olio Merluzzo* con pomodoro saporito Bietola all'olio Frutta MERENDA Yogurt bianco o alla frutta	Riso allo zafferano Frittata al formaggio Pisellini* all'olio Frutta MERENDA Pane e olio

18-22 MAGGIO

SETTIMANA 4	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Riso al ragù del Tirreno* Mozzarella Taccole* al pomodoro Frutta MERENDA Pane e olio	Pappa al pomodoro Frittata con le verdure Bastoncini di carote all'olio Frutta MERENDA Gelato	Pasta agli aromi Insalata di lenticchie con pomodorini e mais Patate e zucchine all'olio Frutta MERENDA Pizza rossa	Passato di verdure con orzo e farro Pizza margherita Frutta MERENDA Yogurt bianco e alla frutta	Pasta al pomodoro e basilico Polpette* all'olio Spinaci all'olio Frutta MERENDA Crackers

I menu riportati su questo calendario potrebbero subire variazioni nel corso del mese.

*Prodotto surgelato

LEGENDA DELLE ICONE



Specialità Q&S
Piatti di nostra produzione o ricetta

DOP

Denominazione di Origine Protetta



Questo piatto contiene uno o
più ingredienti di origine biologica



Con ingredienti a lotta integrata

Scopri cosa rende
unici i nostri piatti
nella prossima
pagina

Dietro le quinte

Crediamo che la buona mensa nasca dalla qualità: immergiti nella ricchezza della nostra filiera e dei fornitori scelti per i pranzi nelle scuole. L'**elenco completo degli ingredienti e degli allergeni** dei piatti è disponibile online nella sezione 'Scopri il menù' del nostro sito.



Per questo menu abbiamo selezionato le materie prime con cura: il **80% proviene da filiera corta** (di cui il 89% locale), il **17% dagli hub di distribuzione** e il **3% dal circuito equo-solidale**.

CEREALI

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 E CEREALI

- **Pasta biologica**, essiccata a bassa temperatura in un pastificio artigianale toscano;
- **Orzo e farro** sono biologici;
- I **quadrucci di patate** sono prodotti in 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. Solo il lunedì: pane senza glutine disponibile in confezione monoporzione sigillata di marchi specializzati.

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.

- I **fagioli**, le **lenticchie** e i **ceci** sono biologici e toscani.

CARNE

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

- L'**arista** proviene da un fornitore locale;
- La carne utilizzata per lo **spezzatino di pollo** è biologica e macellata halal;
- Il **ragù** è realizzato con carni macinate di manzo del Mugello e carni di suino provenienti da un fornitore locale.

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:

- **Ricotta** e **mozzarella** biologiche, prodotte in un caseificio toscano;
- **Pecorino** toscano DOP;
- **Burro** biologico;
- Frittate fatte con **uova** fresche e biologiche.

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 pesce** è realizzato con pesce pescato nel Tirreno.

FRUTTA E VERDURE

La **frutta**, secondo disponibilità delle stagioni e del mercato, è biologica, locale oppure nazionale. Le banane provengono da agricoltura biologica del mercato equo-solidale.

Preferiamo **verdure** fresche, dando priorità a quelle di filiera corta, a Km0 e biologiche. Laddove non praticabile, optiamo su prodotti convenzionali nazionali. Le verdure surgelate sono esclusivamente biologiche.

Prodotti surgelati all'origine in questo menù:

- Fagiolini
- Taccole
- Pisellini

CONDIMENTI

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 da produttori locali.

Focus on

Il pranzo a scuola non è solo nutrimento, è un momento educativo fondamentale quanto la lezione in classe. Sedersi insieme significa imparare la condivisione, il rispetto dei tempi altrui e l'autonomia. Incoraggiamo un approccio sereno al cibo, dove assaggiare nuovi sapori diventa una scoperta e non una sfida, trasformando la mensa in un luogo dove si coltivano relazioni sane e consapevoli.

IL PIATTO UNICO: UNICO NEL GUSTO, COMPLETO IN TUTTO!

Il **piatto unico** non è una sottrazione ma un modo per unire nello stesso piatto più elementi nutrizionali che insieme rappresentano la maggior parte del **fabbisogno calorico** e nutrizionale del pasto. I piatti unici sono infatti spesso preparazioni che prevedono l'utilizzo di più ingredienti di diverso tipo che nel loro insieme coprono diverse categorie di **macronutrienti**, come ad esempio il **ragù e la pasta all'uovo, la pizza e la mozzarella, la pasta e i legumi**.

Nei nostri menù sono presentati spesso perché offrono la possibilità di consumare alimenti gustosi senza appesantire la giornata alimentare. In genere, a completamento del pasto, troviamo delle integrazioni, come ad esempio **un contorno di verdure, pane e olio, schiacciata o un piccolo dessert**.

I piatti unici non sono un'esclusiva di Qualità & Servizi ma sono

raccomandati nelle linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica con l'indicazione di proporli nel menù **una volta alla settimana**.

Per questo nelle nostre proposte trovate spesso questo tipo di piatti, come **la pizza, la pasta con i legumi, la pasta fresca con il ragù, le lasagne...**

Inoltre i piatti unici sono preparazioni che, proprio perché più ricche di ingredienti e sapore, risultano **particolarmente apprezzate** nelle nostre scuole, raggiungendo spesso **punteggi molto alti nella classifica del gradimento!**

Questa soluzione combina **qualità nutrizionale, riduzione degli sprechi e gradimento dei bambini**.

Abituare inoltre i bambini e le bambine a diverse composizioni del pasto rappresenta anche un importante



momento di educazione alimentare, che permette di apprendere il giusto valore di ogni piatto all'interno della giornata alimentare e a diventare grandi imparando a riconoscere i valori nutrizionali delle diverse preparazioni.

Per scoprire di più sulle linee guida per la ristorazione scolastica, **clicca qui**.

BUONO COME A SCUOLA: LA PASTA E FAGIOLI DI QS!

- Per fare la **pasta e fagioli** buona come a scuola, segui la ricetta di **chef Chicco**:
-
- Metti in ammollo i **fagioli secchi per 24 ore** (calcola circa **50gr per porzione**) o, in alternativa, puoi usare quelli già cotti.



- Cuoci i fagioli con un po' di cipolla aggiungendo del brodo vegetale. Quando i fagioli sono quasi pronti, unisci le **patate tagliate a cubettini** e dei **pomodori pelati** e completa la cottura, poi **frulla tutto fino ad ottenere una crema liscia e aggiusta di sale**.
- A parte, cuoci della **pasta di formato piccolo** e aggiungi alla crema. Completa con **un filo di olio** a crudo e porta in tavola.
- Completa il pasto con una **porzione di verdura** e avrai ottenuto una **cena completa e gustosa**, con uno dei piatti preferiti della nostra mensa!

Un boost di gusto: il segreto per una pasta e fagioli profumata è preparare un **infuso aromatico**: in un pentolino aggiungi **3 cucchiaini di olio EVO, due spicchi di aglio schiacciati e qualche foglia di salvia**. Scalda l'olio senza farlo friggere e poi lascia riposare per il tempo di cottura dei fagioli. Quando la crema sarà pronta, aggiungi l'**olio filtrato con un colino** e mescola bene: sentirai che profumino!

...e i fagioli?

Esistono tantissime varietà di fagioli, molte sono coltivate proprio nel nostro territorio. Per questa ricetta ti consigliamo di usare **cannellini bio toscani**, oppure il **fagiolo scritto**, o il **rosso di Lucca** o ancora la **piattella pisana**.



Buono e Sano

Prodotti freschi, locali, biologici e di stagione che ci permettono di offrire menu per una **buona e sana alimentazione**.

Insieme per il benessere delle comunità:



Contatti

Qualità & Servizi s.p.a.
Via del Colle, 78 - 50041 Calenzano (FI)
tel. 0558826837
contatti@qualitaeservizi.com
www.qualitaeservizi.com