

Menu Primavera

27 aprile - 22 maggio



Nidi

Area Fiorentina



Menu Primavera

Nidi

27 APRILE - 30 APRILE

1
 SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso al pomodoro Pecorino DOP Fagiolini* all'olio Frutta	Pasta e ceci Pane e olio Finocchi all'olio Frutta	Fusilli all'amatriciana di zucchine Formine di mare* Spinaci all'olio Frutta	Cavatappi agli aromi Arista alla toscana Bastoncini di carote all'olio Frutta	

04-08 MAGGIO

2
 SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Tortiglioni burro e salvia Spezzatino di pollo agli aromi Bastoncini di carote all'olio Frutta	Riso al pomodoro e olive Cecina* Erbette saltate Frutta	Quadrucci di patate al ragù Finocchi e carote all'olio Yogurt	Crema di pomodoro con pastina Stracchino Patate all'olio Frutta	Penne al sugo di merluzzo* Rosti di patate Pisellini* all'olio Frutta

11-15 MAGGIO

3
 SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta integrale alla pommarola Ricotta Fagiolini* all'olio Frutta	Penne al pesto di basilico Fagioli all'uccelletto Bastoncini di carote al timo Frutta	Pasta all'amatriciana di zuchine Pepite di pollo Patate all'olio Frutta	Cavatappi aglio e olio Merluzzo* con pomodoro saporito Bietola all'olio Frutta	Riso allo zafferano Frittata con verdure Pisellini* all'olio Frutta

18-22 MAGGIO

4
 SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso al ragù del Tirreno* Mozzarella Taccole* al pomodoro Frutta	Pappa al pomodoro Uovo sodo Bastoncini di carote all'olio Frutta	Cavatappi agli aromi Insalata di lenticchie con pomodorini e mais Patate e zucchine all'olio Frutta	Passato di verdure con orzo e farro Pizza margherita Frutta	Mezze penne al pomodoro e basilico Polpette* all'olio Insalata con mais Frutta

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

Impatto Ambientale: L'emissione stimata per ogni nostro pasto è di circa **0,97 kg di CO₂ eq** (dati 2024) 1/3 della media del settore.

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 monoporzionata 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

DOLCI

Lo yogurt è un prodotto locale realizzato con latte biologico del Mugello.

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