

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2024/2025 **VEGAN**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 14/10 al 18/10	Pasta al pomodoro e basilico	Passato di verdura con maccheroncini	Pasta all'olio EVO	Risotto allo zafferano	Fagiolini
	Farinata* di ceci	Tofu alla pizzaiola	Crocchette di ceci e zucca	Formaggio vegetale	Pasta al ragù di lenticchie
	Carote julienne	Patate	Carote al vapore	Finocchi	Pane
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2° SETTIMANA dal 21/10 al 25/10	Passato di verdura con crostini	Riso al pomodoro	Pasta al ragù di verdura	Polenta	Pasta all'olio EVO
	Tofu alla pizzaiola	Farinata* di ceci	Formaggio vegetale	Stufato di legumi e carote in umido	Crocchette di piselli*
	Patate lesse	Fagiolini	Broccoli e cavolfiori freschi	Insalata	Pane
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 28/10 al 01/11	Risotto allo zafferano	Pasta al basilico	Pasta integrale al pomodoro	Risotto alla zucca	FESTIVITA'
	Tofu alle verdure	Farinata* di ceci	Formaggio vegetale	Crocchette di lenticchie	
	Fagiolini	Carote julienne	Broccoli freschi e zucca	Lattughino e mais*	
	Pane	Pane	Pane	Pane & Torta veg	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4° SETTIMANA dal 04/11 al 08/11	Risotto	Pasta al pomodoro	Fagiolini	Gnocchetti sardi all'olio EVO aromatizz	Polenta
	Piselli* stufati all'origano	Crocchetta di tofu e patate	Ceci in insalata	Lenticchie in umido	Stufato di legumi
	Finocchi e carote in insalata	Insalata	Pizza pomodoro e origano	Carote al vapore	Spinaci
	Pane	Pane	Pane e Frutta di stagione	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt di soia	Frutta di stagione	Frutta di stagione

Una volta a settimana, la MELA sarà e la BANANA sarà

La cucina può sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione (no patate, no legumi)

◇ Un giorno a settimana, il pane somministrato viene prodotto dal "FORNO AL FRESCO" presso la Casa Circondariale di Bergamo (non sarà biologico)



LEGENDA

: prodotto da agricoltura biologica

: prodotto proveniente da Mercato Equosolidale

: prodotto Km Zero

: prodotto proveniente da pesca sostenibile (MSC)

: gratinatura con l'uso di Parmigiano Reggiano

nnp

* : congelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

MENU' SPECIALI



Giornata mondiale dell'Alimentazione



Giornata mondiale della Pasta



Menù di Halloween



Parola alla Food Policy

Menù Green: amici del clima anche a tavola

Un'alimentazione sostenibile è il primo passo per garantire ai nostri bambini e al Pianeta il benessere che meritano. Il **Menù Green** nasce per consentire ai nostri bambini di mangiare sano e sostenibile, senza dimenticare il gusto e le antiche tradizioni mediterranee. Una volta a settimana sarà proposto un menù interamente vegetale, per dimostrare a loro e a tutti che la sostenibilità comincia da tavola. Pasto dopo pasto.

Per saperne di più:
www.foodpolicybergamo.it

Vuoi conoscere le ricette del menù? Vuoi scoprire curiosità sui menù speciali? Vai su bergamo.scuole.sercar.it aggiungi la webapp alla tua home page e resta sempre connesso per novità e comunicazioni!

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2024/2025 **VEGAN**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 11/11 al 15/11	Riso all'inglese Formaggio vegetale Finocchi e zucca al vapore Pane Frutta di stagione	Fagiolini Pasta al ragù di lenticchie Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Farinata* di ceci Insalata Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Crocchette di piselli e carote e patate Carote julienne Pane Frutta di stagione	Minestra di orzo e patate Tofu alle verdure Spinaci Pane Frutta di stagione
2° SETTIMANA dal 18/11 al 22/11	Pasta integrale al pomodoro e basilico Formaggio vegetale Finocchi Pane Frutta di stagione	Passato di verdure con maccheroncini Tofu alla pizzaiola Patate lesse Pane Frutta di stagione	Riso all'inglese Farinata* di ceci Lattughino Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdura Tortino di cannellini Carote julienne Pane Frutta di stagione	Polenta Fagioli alla pizzaiola Fagiolini Pane Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 25/11 al 29/11	Risotto alla rapa rossa Crocchette di piselli* Carote Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Tofu alle verdure Carote julienne Pane Frutta di stagione	Risotto agli spinaci Fagioli al prezzemolo Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdura Formaggio vegetale Broccoli freschi e zucca Pane Frutta di stagione	Pasta all'olio EVO Polpettone di ceci Fagiolini Pane Frutta di stagione
4° SETTIMANA dal 02/12 al 06/12	Risotto Lenticchie in umido Carote al vapore Pane Frutta di stagione	Gnocchetti sardi all'olio EVO aromatizz Piselli* stufati all'origano Finocchi e carote julienne Pane Frutta di stagione	Crema di zucca e porri con crostini Ceci al pomodoro Patate lesse Pane Frutta di stagione	Fagiolini Fagioli in insalata Pizza pomodoro e origano Pane Frutta di stagione Yogurt di soia	Pasta al pomodoro Crocchetta di tofu e patate Insalata Pane Frutta di stagione

LEGENDA

- : prodotto da **agricoltura biologica**
- : prodotto proveniente da **Mercato Equosolidale**
- : prodotto **Km Zero**
- : prodotto proveniente da **pesca sostenibile**
- : gratinatura con l'uso di **Parmigiano**

Ragioni DOP
* : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale


Parola alla Food Policy

Menù Green: amici del clima anche a tavola

Un'alimentazione sostenibile è il primo passo per garantire ai nostri bambini e al Pianeta il benessere che meritano. Il **Menù Green** nasce per consentire ai nostri bambini di mangiare sano e sostenibile, senza dimenticare il gusto e le antiche tradizioni mediterranee. Una volta a settimana sarà proposto un menù interamente vegetale, per dimostrare a loro e a tutti che la sostenibilità comincia da tavola. Pasto dopo pasto.

Per saperne di più:
www.foodpolicybergamo.it

Una volta a settimana, la **MELA** sarà e la **BANANA** sarà

La cucina può sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione (no patate, no legumi)

◇ Un giorno a settimana, il pane somministrato viene prodotto dal **"FORNO AL FRESCO"** presso la **Casa Circondariale di Bergamo** (non sarà biologico)

Vuoi conoscere le ricette del menù? Vuoi scoprire curiosità sui menù speciali? Vai su **bergamo.scuole.sercar.it** aggiungi la webapp alla tua home page e resta sempre connesso per novità e comunicazioni!

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2024/2025 **VEGAN**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 09/12 al 13/12	Pasta all'olio EVO	Pasta al ragù di verdura	Risotto	Minestra di orzo e patate	Trofie al pomodoro e basilico
	Farinata* di ceci	Formaggio vegetale	Fagioli alla pizzaiola	Tofu alle verdure	Crocchette di piselli*
	Spinaci	Broccoli e cavolfiori	Carote e verze stufate	Fagiolini	Finocchi e carote in insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Mela IGP	Frutta di stagione	Frutta di stagione & Torta veg

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2° SETTIMANA dal 16/12 al 20/12	Risotto agli spinaci	Pasta integrale al pomodoro e basilico	Pasta aurora con besciamone	Risotto allo zafferano	Pasta all'olio EVO
	Ceci e patate in umido	Formaggio vegetale	Cotoletta vegana	Piselli* stufati all'origano	Crocchette di ceci e zucca
	Purè di patate	Spinaci	Lattughino e mais*	Carote julienne	Fagiolini
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione & Dolce veg	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 07/01 al 10/01	FESTIVITA'	Pasta al ragù di verdura	Risotto	Pasta al pomodoro	Polenta
		Formaggio vegetale	Farinata* di ceci	Crocchetta di tofu e patate	Stufato di legumi e carote in umido
		Fagiolini	Carote julienne	Insalata	
		Pane	Pane	Pane	Pane
		Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4° SETTIMANA dal 13/01 al 17/01	Risotto allo zafferano	Gnocchetti sardi all'olio EVO aromatizz	Risotto agli spinaci	Pasta al ragù di verdura	Fagiolini
	Lenticchie in umido	Tortino di cannellini	Tofu alle verdure	Fagioli al pomodoro	Ceci in insalata
	Carote fresche e verze stufate	Insalata	Finocchi e carote in insalata	Broccoli freschi e zucca	Pizza pomodoro e origano
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane Frutta di stagione
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt di soia



LEGENDA

- : prodotto da **agricoltura biologica**
- : prodotto proveniente da **Mercato Equosolidale**
- : prodotto **Km Zero**
- : prodotto proveniente da **pesca sostenibile**
- : **gratnatura** con l'uso di **l'armigiano**

Ranniano DOP
* : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

MENU' SPECIALI

- Giornata Mondiale della Montagna**
- Menù di Santa Lucia**
- Menù di Natale**
- Giornata Mondiale della Pizza**



Green menu

Parola alla Food Policy

Menù Green: amici del clima anche a tavola

Un'alimentazione sostenibile è il primo passo per garantire ai nostri bambini e al Pianeta il benessere che meritano. Il **Menù Green** nasce per consentire ai nostri bambini di mangiare sano e sostenibile, senza dimenticare il gusto e le antiche tradizioni mediterranee. Una volta a settimana sarà proposto un menù interamente vegetale, per dimostrare a loro e a tutti che la sostenibilità comincia da tavola. Pasto dopo pasto.

Per saperne di più:
www.foodpolicybergamo.it



Una volta a settimana, la **MELA** sarà e la **BANANA** sarà

La cucina può sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione (no patate, no legumi)

◇ Un giorno a settimana, il pane somministrato viene prodotto dal **"FORNO AL FRESCO"** presso la **Casa Circondariale di Bergamo** (non sarà biologico)

Vuoi conoscere le ricette del menù? Vuoi scoprire curiosità sui menù speciali? Vai su bergamo.scuole.sercar.it aggiungi la webapp alla tua home page e resta sempre connesso per novità e comunicazioni!

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2024/2025 **VEGAN**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 20/01 al 24/01	Pasta al pomodoro	Passato di verdura con crostini	Pasta integrale al pomodoro	Riso all'inglese	Pasta al ragù di lenticchie
	Tofu alle verdure	Farinata* di ceci	Formaggio vegetale	Crocchette di piselli*	
	Insalata e mais*	Patate	Spinaci	Carote julienne	Fagiolini
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2° SETTIMANA dal 27/01 al 31/01	Pasta al ragù di verdura	Risotto	Maccheroncini in crema di fagioli	Polenta	Pasta al pomodoro e basilico
	Farinata* di ceci	Crocchetta di tofu e patate	Formaggio vegetale	Stufato di legumi	Crocchette di lenticchie
	Lattughino	Fagiolini	Finocchi	Carote al vapore	Carote julienne
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 03/02 al 07/02	Risotto al radicchio rosso	Pasta all'olio EVO	Fagiolini	Pasta al pomodoro	Minestra di orzo e patate
	Ceci e patate in umido	Lenticchie in umido	Fagioli in insalata	Tortino di cannellini	Tofu alla pizzaiola
	Spinaci	Carote al vapore	Pizza pomodoro e origano	Carote julienne	Insalata
	Pane	Pane	Pane Frutta di stagione	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt di soia	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4° SETTIMANA dal 10/02 al 14/02	Risotto allo zafferano	Polenta	Riso all'inglese	Pasta al pomodoro	Pizzoccheri s/formaggio
	Crocchette di piselli carote e patate	Fagioli alla pizzaiola	Piselli* stufati all'origano	Tofu alle verdure	Formaggio vegetale
	Broccoli e zucca	Carote	Finocchi julienne	Carote julienne	Fagiolini
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione



LEGENDA

- : prodotto da agricoltura biologica
 - : prodotto proveniente da Mercato Equosolidale
 - : prodotto Km Zero
 - : prodotto proveniente da pesca sostenibile
 - : gratinatura con l'uso di parmigiano
- Ragione DOP**
* : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

MENU' SPECIALI

- Giornata Nazionale del Radicchio Rosso
- Giornata Mondiale dei Legumi
- Giornata Nazionale dei Pizzoccheri



Parola alla Food Policy

Menù Green: amici del clima anche a tavola

Un'alimentazione sostenibile è il primo passo per garantire ai nostri bambini e al Pianeta il benessere che meritano. Il **Menù Green** nasce per consentire ai nostri bambini di mangiare sano e sostenibile, senza dimenticare il gusto e le antiche tradizioni mediterranee. Una volta a settimana sarà proposto un menù interamente vegetale, per dimostrare a loro e a tutti che la sostenibilità comincia da tavola. Pasto dopo pasto.

Per saperne di più:
www.foodpolicybergamo.it

Una volta a settimana, la MELA sarà e la BANANA sarà

La cucina può sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione (no patate, no legumi)

◇ Un giorno a settimana, il pane somministrato viene prodotto dal "FORNO AL FRESCO" presso la Casa Circondariale di Bergamo (non sarà biologico)

Vuoi conoscere le ricette del menù? Vuoi scoprire curiosità sui menù speciali? Vai su bergamo.scuole.sercar.it aggiungi la webapp alla tua home page e resta sempre connesso per novità e comunicazioni!