

# MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2024/2025 **NO CARNE e PESCE**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 14/10 al 18/10	Pasta al pomodoro e pesto	Passato di verdura con maccheroncini	Pasta all'olio EVO	Risotto allo zafferano	Fagiolini
	Farinata* di ceci	Frittata al forno	Crocchette di ceci e zucca	Mozzarella	Lasagne vegetariane
	Carote julienne	Purè di patate	Carote al vapore	Finocchi gratinati	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
	Frittata al forno	Farinata* di ceci	Asiago DOP	Stufato di legumi e carote in umido	Crocchette di piselli*
	Patate lesse	Fagiolini	Broccoli e cavolfiori freschi gratinati	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 pesto*	Pasta integrale al pomodoro	Raviolini alla zucca	FESTIVITA'
	Frittata alle verdure	Farinata* di ceci	Parmigiano Reggiano DOP	Crocchette di vegetariane	
	Fagiolini	Carote julienne	Broccoli freschi e zucca	Lattughino e mais*	
	Pane	Pane	Pane	Pane & Torta alle carote	
	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 alla parmigiana	Pasta al pomodoro	Fagiolini	Gnocchetti sardi all'olio EVO aromatizz	Polenta
	Piselli* stufati all'origano	Frittata con patate	Pizza margherita	Lenticchie in umido	Stufato di legumi
	Finocchi e carote in insalata	Insalata	Pane	Carote al vapore	Spinaci* gratinati
	Pane	Pane	Frutta di stagione	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt	Frutta di stagione	Frutta di stagione



## 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**
- \* : **decongelati 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](http://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](http://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 **NO CARNE e PESCE**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 11/11 al 15/11	Scarpinocc de Par	Fagiolini*	Pasta al pomodoro*	Risotto allo zafferano	Minestra di orzo e patate*
	Formaggio Branzi 1/2 porzione	Lasagne vegetariane	Farinata* di ceci	Crocchette di piselli* carote e patate*	Frittata al forno
	Finocchi e zucca al vapore		Insalata*	Carote julienne	Spinaci*
	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**
- Reggiano DOP**
- \* : **decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale**

## MENU' SPECIALI

**Menù Bergamasco**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2° SETTIMANA dal 18/11 al 22/11	Pasta integrale al pomodoro e pesto*	Passato di verdure con maccheroncini*	Riso all'inglese	Pasta al ragù di verdura*	Polenta*
	Mozzarella*	Frittata al forno	Farinata* di ceci	Tortino di cannellini	Fagioli alla pizzaiola
	Finocchi gratinati	Patate lesse	Lattughino*	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
3° SETTIMANA dal 25/11 al 29/11	Risotto alla rapa rossa	Pasta al pomodoro*	Raviolini agli spinaci	Pasta al ragù di verdura	Pasta all'olio EVO*
	Crocchette di piselli*	Frittata alle verdure*	Fagioli al prezzemolo	<b>Parmigiano Reggiano DOP</b>	Polpettone di ceci*
	Carote*	Carote julienne	Insalata*	Broccoli freschi e zucca*	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
4° SETTIMANA dal 02/12 al 06/12	Risotto alla parmigiana	Gnocchetti sardi all'olio EVO aromatizz	Crema di zucca e porri* con crostini	Fagiolini*	Pasta al pomodoro*
	Lenticchie in umido	Piselli* stufati all'origano	Ceci al pomodoro	Pizza margherita	Frittata con patate*
	Carote al vapore	Finocchi e carote julienne	Patate lesse	Pane	Insalata*
	Pane	Pane	Pane	Frutta di stagione*	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt*	Frutta di stagione*

**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](http://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](http://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 **NO CARNE e PESCE**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 09/12 al 13/12	Pasta all'olio EVO	Pasta al ragù di verdura	Risotto al Branzi	Minestra di orzo e patate	Trofie al pomodoro e pesto*
	Farinata* di ceci	Mozzarella	Fagioli alla pizzaiola	Frittata al forno	Crocchette di piselli*
	Spinaci	Broccoli e cavolfiori gratinati	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 di S. Lucia

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2° SETTIMANA dal 16/12 al 20/12	Raviolini agli spinaci	Pasta integrale al pomodoro e pesto*	Pasta aurora	Risotto allo zafferano	Pasta all'olio EVO
	Frittata al forno	Asiago DOP	Cotoletta vegetariana	Piselli* stufati all'origano	Crocchette di ceci e zucca
	Purè di patate	Spinaci gratinati	Lattughino e mais*	Carote julienne	Fagiolini
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione & Pandoro	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 alla parmigiana	Pasta al pomodoro	Polenta
		Parmigiano Reggiano DOP	Farinata* di ceci	Frittata con 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	Raviolini agli spinaci	Pasta al ragù di verdura	Fagiolini
	Lenticchie in umido	Tortino di cannellini	Frittata con verdure	Fagioli al pomodoro	Pizza margherita
	Carote fresche e verze stufate	Insalata	Finocchi e carote in insalata	Broccoli freschi e zucca	Pane
	Pane	Pane	Pane	Pane	Frutta di stagione
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt



## LEGENDA

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

## MENU' SPECIALI

- Giornata Mondiale della Montagna
- Menù di Santa Lucia
- Giornata Nazionale del Tortellino
- Menù di Natale
- Giornata Mondiale della Pizza



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](http://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](http://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 **NO CARNE e PESCE**



	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	Lasagne vegetariane
	Frittata al forno	Farinata* di ceci	Mozzarella	Crocchette di piselli*	
	Insalata e mais*	Patate	Spinaci* gratinati	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 alla parmigiana	Maccheroncini in crema di fagioli	Polenta	Pasta al pomodoro e pesto*
	Farinata* di ceci	Frittata con patate	Formaggio Branzi	Stufato di legumi	Crocchette di lenticchie
	Lattughino	Fagiolini	Finocchi gratinati	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	Pizza margherita	Tortino di cannellini	Frittata al forno
	Spinaci	Carote al vapore	Pane	Carote julienne	Insalata
	Pane	Pane	Frutta di stagione	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4° SETTIMANA dal 10/02 al 14/02	Risotto allo zafferano	Polenta	Raviolini agli spinaci	Pasta al pomodoro	Pizzoccheri
	Crocchette di piselli, carote e patate	Fagioli alla pizzaiola	Piselli* stufati all'origano	Frittata con verdure	Crescenza 1/2 porzione
	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
- Ragioni 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](http://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](http://bergamo.scuole.sercar.it) aggiungi la webapp alla tua home page e resta sempre connesso per novità e comunicazioni!