

# MENU' ESTIVO PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON PASTI TRASPORTATI - a.s. 2025/2026 **no carne**



| 1° SETTIMANA<br>dal 15/09 al 19/09 | LUNEDI                                      |  MARTEDI | MERCOLEDI            | GIOVEDI               | VENERDI                |
|------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|
|                                    | Gnocchetti sardi • al pesto di zucchine • ■ | Risotto • alla parmigiana                                                                 | Fagiolini •          | Pasta • al pomodoro • | Pasta • all'olio EVO • |
|                                    | Farinata di ceci •                          | Lenticchie • in umido                                                                     | Pizza margherita     | Crocchette di pesce • | Frittata • al forno    |
|                                    | Pomodori •                                  | Carote • al vapore                                                                        | Pane • ◇             | Carote • julienne     | Zucchine • trifolate   |
|                                    | Pane • ◇                                    | Pane • ◇                                                                                  | Frutta di stagione • | Pane • ◇              | Pane • ◇               |
|                                    | Frutta di stagione •                        | Frutta di stagione •                                                                      | Yogurt •             | Frutta di stagione •  | Frutta di stagione •   |

| 2° SETTIMANA<br>dal 22/09 al 26/09 | LUNEDI               | MARTEDI                | MERCOLEDI                       | GIOVEDI                        | VENERDI                                  |
|------------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|
|                                    | Pasta • al pesto     | Riso • all'inglese     | Pasta • al ragù di verdura •    | Pasta • integrale al tonno     | Risotto • zafferano e zucchine • fresche |
|                                    | Farinata di ceci •   | Insalata di Merluzzo • | Crocchette di pesce •           | <b>Parmigiano Reggiano DOP</b> | Frittata • al forno                      |
|                                    | Carote • julienne    | Fagiolini •            | Pomodori •                      | Spinaci •                      | Insalata •                               |
|                                    | Pane • ◇             | Pane • ◇               | Pane • ◇                        | Pane • ◇                       | Pane • ◇                                 |
|                                    | Frutta di stagione • | Frutta di stagione •   | Frutta di stagione • & Gelato • | Frutta di stagione •           | Frutta di stagione •                     |

| 3° SETTIMANA<br>dal 29/09 al 03/10 | LUNEDI                       | MARTEDI                |  MERCOLEDI | GIOVEDI               | VENERDI                |
|------------------------------------|------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
|                                    | Pasta • al ragù di verdura • | Pasta • al pesto       | Risotto • allo zafferano                                                                    | Pasta • al pomodoro • | Pasta • all'olio EVO • |
|                                    | Mozzarella •                 | Tonno all'olio d'oliva | Crocchette di piselli • patate • e carote •                                                 | Frittata • al forno   | Farinata di ceci •     |
|                                    | Pomodori •                   | Carote • julienne      | Lattughino • e mais •                                                                       | Zucchine •            | Fagiolini •            |
|                                    | Pane • ◇                     | Pane • ◇               | Pane • ◇                                                                                    | Pane • ◇              | Pane • ◇               |
|                                    | Frutta di stagione •         | Frutta di stagione •   | Frutta di stagione •                                                                        | Frutta di stagione •  | Frutta di stagione •   |

| 4° SETTIMANA<br>dal 06/10 al 10/10 | LUNEDI               |  MARTEDI | MERCOLEDI                 | GIOVEDI                  | VENERDI               |
|------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|
|                                    | Fagiolini •          | Gnocchetti sardi • al pesto                                                                 | Risotto • alla parmigiana | Polenta • con            | Pasta • al pomodoro • |
|                                    | Pizza margherita     | Lenticchie • in umido                                                                       | Frittata • con zucchine • | Fagioli • alla pizzaiola | Platessa • impanata • |
|                                    | Pane • ◇             | Carote • al vapore                                                                          | Insalata •                | Erbette •                | Carote • julienne     |
|                                    | Frutta di stagione • | Pane • ◇                                                                                    | Pane • ◇                  | Pane • ◇                 | Pane • ◇              |
|                                    | Yogurt •             | 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 (MSC)**
- ▲ : gratinatura con l'uso di **Parmigiano Reggiano DOP**
- \* : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

## MENU' SPECIALI



- Menù di Inizio Anno Scolastico
- World Vegetarian Day
- Menù Polenta Day



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' ESTIVO PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON PASTI TRASPORTATI - a.s. 2025/2026 **no carne**



|                                    | LUNEDI                                                                                                     | MARTEDI                                                                                                       | MERCOLEDI                                                                 |  GIOVEDI  | VENERDI                                                                                                           |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1° SETTIMANA<br>dal 13/10 al 17/10 | Raviolini agli spinaci<br>Asiago DOP 1/2 porzione<br>Carote • julienne<br>Pane • ◇<br>Frutta di stagione • | Pasta • al pomodoro •<br>Tonno all'olio d'oliva<br>Finocchi • in insalata<br>Pane • ◇<br>Frutta di stagione • | Lasagne • vegetariane<br>Fagiolini* •<br>Pane • ◇<br>Frutta di stagione • | Pasta • all'olio EVO •<br>Crocchette di ceci • e zucca •<br>Lattughino •<br>Pane • ◇<br>Frutta di stagione •                                                                    | Minestra di orzo • e patate •<br>Frittata • al forno<br>Piselli* • e carote •<br>Pane • ◇<br>Frutta di stagione • |

|                                    | LUNEDI                     | MARTEDI                    | MERCOLEDI                    | GIOVEDI                    | VENERDI                    |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 2° SETTIMANA<br>dal 20/10 al 24/10 | A BREVE IL MENU' INVERNALE | A BREVE IL MENU' INVERNALE | Pasta • al ragù di verdura • | A BREVE IL MENU' INVERNALE | A BREVE IL MENU' INVERNALE |



|                                    | LUNEDI                     | MARTEDI                    | MERCOLEDI                  | GIOVEDI                    | VENERDI                    |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 3° SETTIMANA<br>dal 27/10 al 31/10 | A BREVE IL MENU' INVERNALE | A BREVE IL MENU' INVERNALE | A BREVE IL MENU' INVERNALE | A BREVE IL MENU' INVERNALE | A BREVE IL MENU' INVERNALE |

|                                    | LUNEDI                     | MARTEDI                    | MERCOLEDI                  | GIOVEDI                    | VENERDI                    |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 4° SETTIMANA<br>dal 03/11 al 07/11 | A BREVE IL MENU' INVERNALE | A BREVE IL MENU' INVERNALE | A BREVE IL MENU' INVERNALE | A BREVE IL MENU' INVERNALE | A BREVE IL MENU' INVERNALE |



## 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 DOP**
- \* : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

## MENU' SPECIALI



**World Food Day**



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