

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 17/02 al 21/02	Pasta integrale• al pomodoro Formaggio vegetale Spinaci*• Pane • ◇ Frutta di stagione •	Pasta• all'olio EVO• Farinata di ceci* Insalata• e mais* Pane • ◇ Frutta di stagione •	Fagiolini*• Pasta al ragù di lenticchie• Pane • ◇ Frutta di stagione •	Passato di verdura• con crostini Tofu alla pizzaiola Patate Pane • ◇ Frutta di stagione •	Risotto• Crocchette di piselli* Carote• al vapore Pane • ◇ Frutta di stagione •
2° SETTIMANA dal 24/02 al 28/02	Pasta tricolore all'olio EVO• Crocchette vegane Insalata arlecchino (carote•, olive e mais*) Pane • ◇ Frutta di stagione • & Dolce veg	Minestra di orzo• e patate• Farinata di ceci* Broccoli• e zucca• Pane • ◇ Frutta di stagione •	Risotto• allo zafferano Ceci in insalata Finocchi• julienne Pane • ◇ Frutta di stagione •	Tofu e Fagiolini*• Pizza pomodoro e origano Pane • ◇ Frutta di stagione • Yogurt di soia	Pasta• al pomodoro• Stufato di lenticchie• e patate• Carote• al vapore Pane • ◇ Frutta di stagione •
3° SETTIMANA dal 03/03 al 07/03	CARNEVALE	CARNEVALE	Pasta• all'olio EVO• Formaggio vegetale Finocchi• Pane • ◇ Frutta di stagione •	Pasta• al ragù di verdura• Piselli • stufati all'origano Fagiolini*• Pane • ◇ Frutta di stagione •	Riso• all'inglese Farinata di ceci* Carote• julienne Pane • ◇ Frutta di stagione •
4° SETTIMANA dal 10/03 al 14/03	Polenta• Lenticchie in umido• Spinaci*• Pane • ◇ Frutta di stagione •	Passato di verdura• con maccheroncini• Tofu alla pizzaiola Patate• Pane • ◇ Frutta di stagione •	Pasta• all'olio EVO• Crocchette di piselli*• e carote• Lattughino• con cavolo cappuccio bianco• Pane • ◇ Frutta di stagione •	Riso• al pomodoro• Formaggio vegetale Fagiolini*• Pane • ◇ Frutta di stagione •	Pasta• al basilico Tortino di cannellini Carote• julienne Pane • ◇ 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 Carnevale

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:

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 17/03 al 21/03	Pasta integrale • al tonno Stufato di legumi • e carote • in umido Pane • ◊ Frutta di stagione •	Risotto • Crocchette di piselli* Fagiolini* Pane • ◊ Frutta di stagione •	Pasta • al ragù di verdura • Formaggio vegetale Lattughino • Pane • ◊ Frutta di stagione • & Torta veg	Passato di verdura • con crostini Tofu alla pizzaiola Patate • Pane • ◊ Frutta di stagione •	Pasta • al pomodoro • Insalata di ceci • e patate • al basilico Carote • julienne Pane • ◊ Frutta di stagione •
2° SETTIMANA dal 24/03 al 28/03	Pasta • all'olio EVO • Farinata di ceci* Insalata • Pane • ◊ Frutta di stagione •	Minestra di orzo • e patate • Tortino di cannellini Spinaci* Pane • ◊ Frutta di stagione •	Pasta • al pomodoro • Tofu alle verdure • Carote • al vapore Pane • ◊ Frutta di stagione •	Risotto • allo zafferano Piselli • stufati all'origano Finocchi • e carote • julienne Pane • ◊ Frutta di stagione •	Ceci e Fagiolini* Pizza pomodoro e origano Pane • ◊ Frutta di stagione • Yogurt di soia
3° SETTIMANA dal 31/03 al 04/04	Riso • all'inglese Farinata di ceci* Carote • julienne Pane • ◊ Frutta di stagione •	Pasta • al ragù di verdura • Lenticchie • in umido Fagiolini* Pane • ◊ Frutta di stagione •	Risotto • con crema d'asparagi* Crocchette di piselli* Carote • fresche Pane • ◊ Frutta di stagione •	Pasta • all'olio EVO • Formaggio vegetale Finocchi • Pane • ◊ Frutta di stagione •	Pasta • integrale al pomodoro • e basilico Tofu alle verdure Insalata • Pane • ◊ Frutta di stagione •
4° SETTIMANA dal 07/04 al 11/04	Pasta • al pomodoro • Formaggio vegetale Carote • julienne Pane • ◊ Frutta di stagione •	Pasta al ragù di legumi • Fagiolini* Pane • ◊ Frutta di stagione •	Pasta • all'olio EVO • Insalata calda di ceci e patate • Carote • al vapore Pane • ◊ Frutta di stagione •	Polenta • Lenticchie in umido • Spinaci* Pane • ◊ Frutta di stagione •	Risotto • allo zafferano Crocchette di piselli* • e carote • Lattughino • con cavolo cappuccio bianco • Pane • ◊ 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 Festa del Papà

Menù Libera Terra

Menù di Primavera



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	green menu MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 12/05 al 16/05	Trofie al basilico Crocchette vegane Zucchine trifolate Pane • ◊ Frutta di stagione • & Crostata veg	Pasta integrale• al pomodoro Formaggio vegetale Pomodori• Pane • ◊ Frutta di stagione •	Risotto• Lenticchie• in umido Carote• al vapore Pane • ◊ Frutta di stagione •	Pasta• al ragù di verdura• Tofu al pomodoro Insalata• e mais* Pane • ◊ Frutta di stagione •	Pasta• all'olio EVO• Farinata di ceci* Fagiolini*• Pane • ◊ Frutta di stagione •
2° SETTIMANA dal 19/05 al 23/05	Riso• all'inglese Formaggio vegetale Zucchine• fresche Pane • ◊ Frutta di stagione •	green menu Gnocchetti sardi• all'olio EVO• aromatizzato Crocchette di fagioli• e melanzane• Pomodori• Pane • ◊ Frutta di stagione •	MERCOLEDI Pasta• al basilico Ceci alla pizzaiola Fagiolini*• Pane • ◊ Frutta di stagione •	GIOVEDI Risotto• allo zafferano Crocchetta di tofu e patate Insalata• Pane • ◊ Frutta di stagione •	VENERDI Pasta• al pomodoro• Tortino di cannellini Carote• julienne Pane • ◊ Frutta di stagione •
3° SETTIMANA dal 26/05 al 30/05	green menu Riso• al pomodoro• Farinata di ceci* Carote• al vapore Pane • ◊ Frutta di stagione •	MARTEDI Gnocchetti sardi• alle zucchine• Lenticchie• in umido Fagiolini*• Pane • ◊ Frutta di stagione •	MERCOLEDI Pasta• al sugo di melanzane• fresche Formaggio vegetale Insalata• Pane • ◊ Frutta di stagione •	GIOVEDI Risotto• Insalata di ceci Pomodori• Pane • ◊ Frutta di stagione •	VENERDI Pasta• al ragù di verdura• Tofu alla pizzaiola Zucchine• trifolate Pane • ◊ Frutta di stagione •
4° SETTIMANA dal 02/06 al 06/06	LUNEDI FESTIVITA'	MARTEDI Pasta• al pomodoro• Piselli* stufati all'origano Insalata • e mais* Pane • ◊ Frutta di stagione •	MERCOLEDI Pizza pomodoro e origano Tofu e Pomodori• Pane • ◊ Frutta di stagione • Gelato* di soia	GIOVEDI Pasta• all'olio EVO• Tortino di ceci e zucchine• Carote• julienne Pane • ◊ Frutta di stagione •	VENERDI Risotto• zafferano e zucchine• fresche Farinata di ceci* Fagiolini*• Pane • ◊ 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 della Festa della Mamma

Menù di Fine Anno



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