

MENU' ESTIVO DEL RIENTRO PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2025/2026 **Vegan**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 15/09 al 19/09	Gnocchetti sardi • alle zucchine • ■ Farinata di ceci* Pomodori • Pane • ◇ Frutta di stagione •	Risotto • Lenticchie • in umido Carote • al vapore Pane • ◇ Frutta di stagione •	Fagiolini* • e Form.vegetale Pizza pomodoro e origano Pane • ◇ Frutta di stagione • Yogurt di soia	Pasta • al pomodoro • Crocchette di piselli* Carote • julienne Pane • ◇ Frutta di stagione •	Pasta • all'olio EVO • Tofu alla pizzaiola Zucchine • trifolate Pane • ◇ Frutta di stagione •
2° SETTIMANA dal 22/09 al 26/09	Pasta • al basilico Farinata di ceci* Carote • julienne Pane • ◇ Frutta di stagione •	Riso • all'inglese Fagioli alla pizzaiola Fagiolini* • Pane • ◇ Frutta di stagione •	Pasta • al ragù di verdura Crocchette vegane Pomodori • Pane • ◇ Frutta di stagione • & Gelato*vegetale	Pasta • integrale al pomodoro Formaggio vegetale Spinaci* • Pane • ◇ Frutta di stagione •	Risotto • zafferano e zucchine • fresche Tofu alle verdure Insalata • Pane • ◇ Frutta di stagione •
3° SETTIMANA dal 29/09 al 03/10	Pasta • al ragù di verdura • Formaggio vegetale Pomodori • Pane • ◇ Frutta di stagione •	Pasta • al basilico Insalata di ceci e patate Carote • julienne Pane • ◇ Frutta di stagione •	Risotto • allo zafferano Crocchette di piselli* • patate • e carote • Lattughino • e mais* Pane • ◇ Frutta di stagione •	Pasta • al pomodoro • Tofu alla pizzaiola Zucchine • Pane • ◇ Frutta di stagione •	Pasta • all'olio EVO • Farinata di ceci* Fagiolini* • Pane • ◇ Frutta di stagione •
4° SETTIMANA dal 06/10 al 10/10	Fagiolini* • e Form.vegetale Pizza pomodoro e origano Pane • ◇ Frutta di stagione • Yogurt di soia	Gnocchetti sardi • al basilico Lenticchie • in umido Carote • al vapore Pane • ◇ Frutta di stagione •	MERCOLEDI Risotto • Crocchetta di ceci • e zucchine • Insalata • Pane • ◇ Frutta di stagione •	GIOVEDI Polenta • con Fagioli • alla pizzaiola Erbette* • Pane • ◇ Frutta di stagione •	VENERDI Pasta • al pomodoro • 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 Inizio Anno Scolastico
- World Vegetarian Day
- Menù Polenta Day

MERENDE POMERIDIANE a rotazione

- Yogurt •
- Pane • e Marmellata •
- Banana •
- Succo di frutta • e biscotti
- Pane • e Cioccolato •
- Biscotti / crackers non salati
- Torta

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' ESTIVO DEL RIENTRO PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2025/2026 **Vegan**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 13/10 al 17/10	Riso all'inglese Formaggio vegetale Carote julienne Pane ♦ Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Insalata di ceci e patate Finocchi in insalata Pane ♦ Frutta di stagione	Pasta al ragù di lenticchie Fagiolini* Pane ♦ Frutta di stagione	 Pasta all'olio EVO Crocchette di ceci e zucca Lattughino Pane ♦ Frutta di stagione	Minestra di orzo e patate Farinata di ceci* Piselli* e carote Pane ♦ Frutta di stagione
2° SETTIMANA dal 20/10 al 24/10	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
3° SETTIMANA 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
4° SETTIMANA 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**

MERENDE POMERIDIANE a rotazione

- Yogurt
- Pane e Marmellata 
- Banana 
- Succo di frutta e biscotti
- Pane e Cioccolato 
- Biscotti / crackers non salati
- Torta



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