

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2023/2024 **NO CARNE e PESCE**



| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------|------------------------|--|
| 1° SETTIMANA dal 08/01 al 12/01 | Pasta al ragù di verdura | Risotto alla parmigiana | Polenta | Raviolini agli spinaci | Pasta al pomodoro |
| | Parmigiano Reggiano DOP | Farinata di ceci* | Stufato di legumi | Frittata con patate | Crocchette di fagioli e zucca |
| | Spinaci gratinati | Fagiolini | Carote fresche | Carote julienne | Cavolo cappuccio bianco e viola in insalata |
| | 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 15/01 al 19/01 | Risotto allo zafferano | Gnocchetti sardi all'olio EVO aromatizz | Fagiolini | Minestra di orzo e patate | Pasta al pomodoro |
| | Crocchette vegetariane | Lenticchie in umido | Pizza margherita | Fagioli alla pizzaiola | Frittata con verdure |
| | Insalata | Carote fresche e verza stufate | Pane | Broccoli freschi e zucca | Finocchi e carote in 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 |
|------------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| 3° SETTIMANA dal 22/01 al 26/01 | Risotto alla parmigiana | Pasta al pomodoro | Passato di verdura con crostini | Raviolini agli spinaci | Pasta integrale al pomodoro |
| | Farinata di ceci* | Crocchette di fagioli | Ceci in umido | Asiago DOP | Frittata con patate |
| | Insalata e mais* | Carote julienne | Purè di patate e zucca | Broccoli freschi e cavolfiori | 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 29/01 al 02/02 | Pasta al pomodoro e pesto* | Lasagne vegetariane | Pasta all'olio EVO | Risotto al radicchio rosso | Maccheroncini in crema di fagioli |
| | Piselli* stufati al prezzemolo | | Frittata al forno | Lenticchie in umido | Mozzarella 1/2 porzione |
| | Carote julienne | Spinaci gratinati | Insalata | Fagiolini | Finocchi gratinati |
| | 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 (MSC)**
- : gratinatura con l'uso di **Parmigiano Reggiano**
- nnp**
- * : **decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale**

MENU' SPECIALI



Giornata mondiale della Pizza



Giornata Nazionale del Radicchio Rosso



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. 2023/2024 **NO CARNE e PESCE**



| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|---|---|--|
| 1° SETTIMANA dal 05/02 al 09/02 | Pasta tricolore all'olio EVO Crocchette vegetariane Insalata arlecchino con carote, olive e mais* Pane Frutta di stagione & Chiacchiere | Pasta al pomodoro Parmigiano Reggiano DOP Cavolo cappuccio bianco e viola Pane Frutta di stagione | Minestra di orzo e patate Frittata al forno Piselli e carote in umido Pane Frutta di stagione | Risotto allo zafferano Crocchette di cannellini e miglio Broccoli freschi e zucca Pane Frutta di stagione | Pasta al ragù di verdura Farinata di ceci* Fagiolini Pane Frutta di stagione |
| 2° SETTIMANA dal 12/02 al 16/02 | CARNEVALE | CARNEVALE | Pasta al pomodoro Frittata al forno Carote julienne Pane Frutta di stagione | Polenta Stufato di legumi Carote Pane Frutta di stagione | Pizzoccheri Crescenza 1/2 porzione Fagiolini Pane Frutta di stagione |
| 3° SETTIMANA dal 19/02 al 23/02 | Risotto alla parmigiana Frittata con verdure Carote al vapore Pane Frutta di stagione | Pasta all'olio EVO Farinata di ceci* Insalata e mais* Pane Frutta di stagione | Pasta integrale al pomodoro e pesto* Fagioli e patate in insalata Finocchi julienne Pane Frutta di stagione | Passato di verdura con maccheroncini Lenticchie in umido Patate lesse Pane Frutta di stagione | Fagiolini Pizza margherita Pane Frutta di stagione Yogurt |
| 4° SETTIMANA dal 26/02 al 01/03 | Risotto allo zafferano Mozzarella Lattughino Pane Frutta di stagione | Pasta al pomodoro Stufato di fagioli e patate Carote fresche al vapore Pane Frutta di stagione | Fagiolini Lasagne vegetariane Pane Frutta di stagione | Passato di verdura con crostini Frittata al forno Patate al forno Pane Frutta di stagione | Pasta al pesto* Crocchette di ceci Carote julienne 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**

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

MENU' SPECIALI

- Menù di Carnevale**
- 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!

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2023/2024 **NO CARNE e PESCE**



| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---|---|--|--|
| 1° SETTIMANA dal 04/03 al 08/03 | Risò all'inglese Lenticchie in umido Spinaci Pane Frutta di stagione | Pasta al ragù di verdura Crocchette di fagioli Insalata Pane Frutta di stagione | Minestra di risò e patate Farinata di ceci* Fagiolini Pane Frutta di stagione | Raviolini agli spinaci Frittata con patate Carote julienne Pane Frutta di stagione | Pasta al pomodoro Parmigiano Reggiano DOP Broccoli freschi e zucca Pane Frutta di stagione |
| 2° SETTIMANA dal 11/03 al 15/03 | Passato di verdura con crostini Fagioli alla pizzaiola Purè di patate Pane Frutta di stagione | Risò al pomodoro Frittata al forno Spinaci Pane Frutta di stagione | Pasta all'olio EVO Farinata di ceci* Carote julienne Pane Frutta di stagione | Fagiolini Pizza margherita Pane Frutta di stagione Yogurt | Pasta integrale al pomodoro e pesto* Insalata di ceci e patate Finocchi julienne Pane Frutta di stagione |
| 3° SETTIMANA dal 18/03 al 22/03 | Risotto alla parmigiana Lenticchie al pomodoro Fagiolini Pane Frutta di stagione | Pasta al ragù di verdura Formaggio Branzi FTB Lattughino Pane Frutta di stagione & Torta al cacao | Polenta Stufato di legumi Carote Pane Frutta di stagione | Pasta al pomodoro Arrosto di ceci e carote Spinaci Pane Frutta di stagione | Pasta al pesto* Frittata con verdure Finocchi e carote in insalata Pane Frutta di stagione |
| 4° SETTIMANA dal 25/03 al 29/03 | Tortelli ai piselli Cotoletta vegetariana Insalata carote e mais* Pane Frutta di stagione e Colomba | Pasta al pomodoro Frittata al forno Carote fresche al vapore Pane Frutta di stagione | Risotto allo zafferano Mozzarella Spinaci gratinati Pane Frutta di stagione | VACANZE PASQUALI | VACANZE PASQUALI |



LEGENDA

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

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

MENU' SPECIALI

- Menù della Festa del Papà
- Menù Libera Terra
- Menù di Pasqua



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!