

MENU' DEL RIENTRO (SETT- OTT) PER LE SCUOLE PRIMARIE CON PASTI TRASPORTATI - a.s. 2024/2025 **Veget**



| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|------------------------|---------------------|--------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1° SETTIMANA dal 16/09 al 20/09 | Pasta al pomodoro | Pasta all'olio EVO | Pomodori | Pasta al pesto di zucchine fresche | Risotto zafferano e piselli |
| | Frittata alle zucchine | Lenticchie in umido | Pizza margherita | Crocchette di legumi | Farinata* di ceci |
| | Fagiolini | Carote al vapore | Pane | Carote julienne | Zucchine fresche trifolate |
| | Pane | Pane | Frutta di stagione | Pane | Pane |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Yogurt | Frutta di stagione | Frutta di stagione & Torta di mele |

| LEGENDA |
|---|
| : prodotto da agricoltura biologica |
| : prodotto proveniente da Mercato Equosolidale |
| : prodotto Km Zero |
| : prodotto proveniente da pescata sostenibile (MSC) |
| : gratinatura con l'uso di Parmigiano Reggiano DOP |
| * : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale |

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------|
| 2° SETTIMANA dal 23/09 al 27/09 | Pasta al ragù di verdura | Risò al pomodoro | Pasta all'olio EVO | Risotto allo zafferano | Pasta al pesto |
| | Crocchette vegetariane* | Fagioli in insalata | Farinata* di ceci | Parmigiano Reggiano DOP | Frittata al forno |
| | Pomodori | Carote julienne | Insalata | Erbette gratinate | Fagiolini |
| | Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| | Frutta di stagione & Gelato* | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione |

| MENU' SPECIALI |
|---------------------------------------|
| Giornata Nazionale della Mela |
| Menù di inizio anno scolastico |
| Giornata Mondiale Vegetariana |

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--------------------------|--------------------------------|------------------------|---------------------------|---|
| 3° SETTIMANA dal 30/09 al 04/10 | Pasta al ragù di verdura | Risò all'inglese | Raviolini agli spinaci | Pasta al pomodoro e pesto | Gnocchetti sardi all'olio EVO aromatizz |
| | Mozzarella | Crocchette di piselli e carote | Frittata al forno | Farinata* di ceci | Ceci alla pizzaiola |
| | Pomodori | Lattughino | Zucchine gratinate | Fagiolini | Carote al vapore |
| | Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione |

| MERENDE POMERIDIANE a rotazione |
|----------------------------------|
| • Yogurt |
| • Pane e Marmellata |
| • Banana |
| • Succo di frutta e biscotti |
| • Pane e Cioccolato |
| • Biscotti / crackers non salati |
| • Torta |
| • Pop corn |

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 4° SETTIMANA dal 07/10 al 11/10 | Carote julienne | Pasta all'olio EVO | Risotto alla parmigiana | Pasta integrale al pomodoro | Minestra di orzo e patate |
| | Pizza margherita | Lenticchie in umido | Fagioli in insalata | Frittata al forno | Farinata* di ceci |
| | Pane | Fagiolini | Insalata | Carote e piselli | Spinaci |
| | Frutta di stagione | Pane | Pane | Pane | Pane |
| | Yogurt | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | 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 |



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 "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!