

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON PASTI TRASPORTATI - a.s. 2023/2024 **VEGAN**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 08/01 al 12/01	Pasta al ragù di verdura	Risotto	Polenta	Ravioli vegan	Pasta al pomodoro
	Formaggio vegetale	Farinata di ceci*	Stufato di legumi	Crocchetta di tofue e patate	Burger di fagioli e zucca
	Spinaci	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	Tofu e Fagiolini	Minestra di orzo e patate	Pasta al pomodoro
	Crocchette vegetali	Lenticchie in umido	Pizza pomodoro e origano	Fagioli alla pizzaiola	Formaggio vegetale
	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 di soia	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 22/01 al 26/01	Risotto	Pasta al pomodoro	Passato di verdura con crostini	Ravioli vegan	Pasta integrale al pomodoro
	Farinata di ceci*	Crocchette di fagioli	Ceci in umido	Formaggio vegetale	Crocchetta di tofu e patate
	Insalata e mais*	Carote julienne	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 basilico	Pasta al ragù di legumi	Pasta all'olio EVO	Risotto al radicchio rosso	Maccheroncini in crema di fagioli
	Insalata calda di ceci e patate		Farinata di ceci*	Lenticchie in umido	Formaggio vegetale 1/2 porzione
	Carote julienne	Spinaci	Insalata	Fagiolini	Finocchi
	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**
- * : congelati 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 PASTI TRASPORTATI - a.s. 2023/2024 **VEGAN**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 05/02 al 09/02	Pasta tricolore all'olio EVO Crocchette vegetali Insalata arlecchino con carote, olive e mais* Pane Frutta di stagione e Dolce s/latte e uova	Pasta al pomodoro Formaggio vegetale Cavolo cappuccio bianco e viola Pane Frutta di stagione	Minestra di orzo e patate Polpette di piselli Carote Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdura Crocchette di cannellini e miglio Broccoli freschi e zucca Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Farinata di ceci* Fagiolini Pane Frutta di stagione
2° SETTIMANA dal 12/02 al 16/02	CARNEVALE	CARNEVALE	Pasta all'olio EVO Tofu alle verdure Fagiolini* Pane Frutta di stagione	Polenta Stufato di legumi e carote in umido Pane Frutta di stagione	Pizzoccheri vegan Formaggio vegetale Carote julienne Pane Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 19/02 al 23/02	Risotto Crocchetta di tofu e patate 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 Insalata di fagioli Finocchi julienne Pane Frutta di stagione	Passato di verdura con maccheroncini Lenticchie al pomodoro Patate lesse Pane Frutta di stagione	Tofu e Fagiolini Pizza pomodoro e origano Pane Frutta di stagione Yogurt di soia
4° SETTIMANA dal 26/02 al 01/03	Fagiolini* Pasta al ragù di legumi Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Stufato di lenticchie e patate Carote al vapore Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Formaggio vegetale Finocchi Pane Frutta di stagione	Passato di verdura con crostini Tofu alla pizzaiola Patate al forno Pane Frutta di stagione	Pasta al basilico Tortino di cannellini Lattughino 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 **l'armigiano**

Ragiano 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 PASTI TRASPORTATI - a.s. 2023/2024 **VEGAN**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 04/03 al 08/03	Riso 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 riso e patate Farinata di ceci* Fagiolini Pane Frutta di stagione	Ravioli vegan Crocchetta di tofu e patate Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Formaggio vegetale Broccoli freschi e zucca Pane Frutta di stagione
2° SETTIMANA dal 11/03 al 15/03	Passato di verdura con crostini Fagioli alla pizzaiola Patate Pane Frutta di stagione	Riso al pomodoro Formaggio vegetale Spinaci Pane Frutta di stagione	Pasta all'olio EVO Farinata di ceci* Cavolo cappuccio bianco e viola in insalata Pane Frutta di stagione	Tofu e Fagiolini Pizza pomodoro e origano Pane Frutta di stagione Yogurt di soia	Pasta integrale al pomodoro e basilico Tortino di cannellini Finocchi julienne Pane Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 18/03 al 22/03	Risotto Insalata calda di ceci e patate Fagiolini Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdura Formaggio vegetale Lattughino Pane Frutta di stagione e Torta s/latte e uovo	Polenta Stufato di legumi e carote in umido Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Arrosto di ceci e carote Spinaci Pane Frutta di stagione	Pasta al basilico Tofu con verdure Finocchi e carote in insalata Pane Frutta di stagione
4° SETTIMANA dal 25/03 al 29/03	Riso ai piselli Cotoletta vegetale al forno Insalata, carote e mais* Pane Frutta di stagione e Dolce s/latte e uovo	Pasta al pomodoro Farinata di ceci* Carote fresche al vapore Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Formaggio vegetale Spinaci 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 l'armigiano

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

MENU' SPECIALI

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

Green menu

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!