

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



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 08/01 al 12/01	Pasta al ragù di verdura Formaggio vegetale Spinaci Pane Frutta di stagione	Risotto Farinata di ceci* Fagiolini Pane Frutta di stagione	Polenta Stufato di legumi Carote fresche Pane Frutta di stagione	Riso agli spinaci Crocchetta di tofu e patate Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Crocchette di fagioli e zucca Cavolo cappuccio bianco e viola in insalata Pane Frutta di stagione
2° SETTIMANA dal 15/01 al 19/01	Risotto allo zafferano Crocchette vegane Insalata Pane Frutta di stagione	Gnocchetti sardi all'olio EVO aromatizz Lenticchie in umido Carote fresche e verza stufate Pane Frutta di stagione	Tofu e Fagiolini Pizza pomodoro e origano Pane Frutta di stagione Yogurt di soia	Minestra di orzo e patate Fagioli alla pizzaiola Broccoli freschi e zucca Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Formaggio vegetale Finocchi e carote in insalata Pane Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 22/01 al 26/01	Risotto Farinata di ceci* Insalata e mais* Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Crocchette di fagioli Carote julienne Pane Frutta di stagione	Passato di verdura con crostini Ceci in umido Patate e zucca Pane Frutta di stagione	Pasta all'olio EVO Formaggio vegetale Broccoli freschi e cavolfiori Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro Crocchetta di tofu e patate Fagiolini Pane Frutta di stagione
4° SETTIMANA dal 29/01 al 02/02	Pasta al pomodoro e basilico Piselli* stufati al prezzemolo Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di legumi Spinaci Pane Frutta di stagione	Pasta all'olio EVO Farinata di ceci* Insalata Pane Frutta di stagione	Risotto al radicchio rosso Lenticchie in umido Fagiolini Pane Frutta di stagione	Maccheroncini in crema di fagioli Formaggio vegetale 1/2 porzione Finocchi gratinati 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**
- 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 CUCINA - a.s. 2023/2024 **VEGAN**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 05/02 al 09/02	Pasta tricolore all'olio EVO Crocchette vegane Insalata arlecchino con carote, olive e mais* Pane Frutta di stagione & Dolce s/latte e uovo	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	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		Pasta al pomodoro Tofu alle verdure Carote julienne Pane Frutta di stagione	Polenta Stufato di legumi Carote Pane Frutta di stagione	Pizzoccheri vegan Formaggio vegetale Fagiolini Pane Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 19/02 al 23/02	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Risotto Tortino di legumi 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 basilico 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	Tofu e Fagiolini Pizza pomodoro e origano Pane Frutta di stagione Yogurt di soia
4° SETTIMANA dal 26/02 al 01/03	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Risotto allo zafferano Formaggio vegetale Lattughino Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Stufato di fagioli e patate Carote fresche al vapore Pane Frutta di stagione	Fagiolini Pasta al ragù di legumi Pane Frutta di stagione	Passato di verdura con crostini Tofu alla pizzaiola Patate al forno Pane Frutta di stagione	Pasta al basilico 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 **l'armigiano**

Raffiano 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 **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	Pasta all'olio EVO 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* Carote julienne Pane Frutta di stagione	Tofu e Fagiolini Pizza pomodoro e origano Pane Frutta di stagione Yogurt di soia	Pasta integrale al pomodoro e basilico Insalata di ceci e patate Finocchi julienne Pane Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 18/03 al 22/03	Risotto Lenticchie al pomodoro Fagiolini Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdura Formaggio vegetale Lattughino Pane Frutta di stagione & Torta s/latte e uovo	Polenta Stufato di legumi Carote 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 vegana Insalata carote e mais* Pane Frutta di stagione e Dolce s/latte e uovo	Pasta al pomodoro Tortino di legumi 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



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!