

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



|                                    | LUNEDI                         | MARTEDI                  | MERCOLEDI                             | GIOVEDI                | VENERDI  |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|------------------------|--|
| 1° SETTIMANA<br>dal 08/01 al 12/01 | Pasta  al tonno                | Risotto  alla parmigiana | Polenta                               | Raviolini agli spinaci | Pasta  al pomodoro                             |
|                                    | <b>Parmigiano Reggiano DOP</b> | Platessa  *  impanata    | Arrosti di tacchino                   | Frittata  con patate   | Burger di fagioli  e zucca                     |
|                                    | Spinaci  * gratinati           | Fagiolini  *             | Piselli  * e carote  fresche in umido | 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<br>dal 15/01 al 19/01 | Risotto  allo zafferano | Gnocchetti sardi  all'olio EVO aromatizz | Fagiolini  *       | Minestra di orzo  e patate     | Pasta  al pomodoro              |
|                                    | Merluzzo  *  impanato   | Lenticchie  in umido                     | Pizza margherita   | Petto di pollo  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<br>dal 22/01 al 26/01 | Risotto  alla parmigiana | Pasta  al pomodoro    | Passato di verdura  con crostini | Raviolini agli spinaci         | Pasta integrale  al tonno |
|                                    | Farinata di ceci *       | Crocchette di pesce * | Hamburger fresco di manzo        | 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<br>dal 29/01 al 02/02 | Pasta  al pomodoro  e pesto *           | Lasagne  al ragù di manzo | Pasta  all'olio  EVO | Risotto  al radicchio rosso | Maccheroncini  in crema di fagioli |
|                                    | Insalata calda di merluzzo  *  e patate | Spinaci  * gratinati ▲    | Frittata  al forno   | Arrosti di tacchino         | Mozzarella  1/2 porzione           |
|                                    | Carote  julienne                        | Pane  ◇                   | 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
- ▲ : gratinatura con l'uso di Parmigiano Reggiano
- \* : 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](http://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](http://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



|                                    | LUNEDI               | MARTEDI                   | MERCOLEDI                  | GIOVEDI                | VENERDI                   |
|------------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------|
| 1° SETTIMANA<br>dal 04/03 al 08/03 | Riso  all'inglese    | Pasta  al ragù di verdura | Minestra di riso  e patate | Raviolini agli spinaci | Pasta  al tonno           |
|                                    | Lenticchie  in umido | Crocchette di pesce*      | Arrosti di tacchino        | Frittata  con patate   | Parmigiano Reggiano DOP   |
|                                    | Spinaci*             | Insalata                  | Fagiolini*                 | Carote  julienne       | Broccoli  freschi e zucca |
|                                    | 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<br>dal 11/03 al 15/03 | Passato di verdura  con crostini  | Riso  al pomodoro  | Pasta  all'olio  EVO                         | Fagiolini*         | Pasta integrale  al pomodoro  e pesto* |
|                                    | Polpette di manzo* alla pizzaiola | Frittata  al forno | Farinata di ceci*                            | Pizza margherita   | Tonno all'olio d'oliva                 |
|                                    | Purè di patate                    | Spinaci*           | Cavolo cappuccio bianco e viola  in insalata | Pane  ♦            | Finocchi  julienne                     |
|                                    | Pane  ♦                           | Pane  ♦            | Pane  ♦                                      | Frutta di stagione | Pane  ♦                                |
|                                    | Frutta di stagione                | Frutta di stagione | Frutta di stagione                           | Yogurt             | Frutta di stagione                     |

|                                    | LUNEDI                                | MARTEDI                              | MERCOLEDI   | GIOVEDI                   | VENERDI                         |
|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------|
| 3° SETTIMANA<br>dal 18/03 al 22/03 | Risotto  alla parmigiana              | Pasta  al ragù di manzo              | Polenta   | Pasta  al pomodoro        | Pasta  al pesto*                |
|                                    | Insalata calda di merluzzo*  e patate | Formaggio Branzi FTB                 | Spezzatino di tacchino con piselli*  e carote  in umido | Arrosti di ceci  e carote | Frittata  con verdure           |
|                                    | Fagiolini*                            | Lattughino                           |   | Spinaci*                  | Finocchi  e carote  in insalata |
|                                    | Pane  ♦                               | Pane  ♦                              | Pane  ♦   | Pane  ♦                   | Pane  ♦                         |
|                                    | Frutta di stagione                    | Frutta di stagione  & Torta al cacao | Frutta di stagione                                      | Frutta di stagione        | Frutta di stagione              |

|                                    | LUNEDI                        | MARTEDI                         | MERCOLEDI               | GIOVEDI          | VENERDI          |
|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------|------------------|------------------|
| 4° SETTIMANA<br>dal 25/03 al 29/03 | Tortelli ai piselli           | Pasta  al pomodoro              | Risotto  allo zafferano | VACANZE PASQUALI | VACANZE PASQUALI |
|                                    | Cotoletta di pollo* al forno  | Filetto di merluzzo*  gratinato | Mozzarella              |                  |                  |
|                                    | Insalata  carote  e mais*     | Carote  fresche al vapore       | Spinaci*  gratinati ▲   |                  |                  |
|                                    | Pane  ♦                       | Pane  ♦                         | Pane  ♦                 |                  |                  |
|                                    | Frutta di stagione  e Colomba | Frutta di stagione              | Frutta di stagione      |                  |                  |

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)



### 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 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](http://www.foodpolicybergamo.it)

Vuoi conoscere le ricette del menù? Vuoi scoprire curiosità sui menù speciali? Vai su [bergamo.scuole.sercar.it](http://bergamo.scuole.sercar.it) aggiungi la webapp alla tua home page e resta sempre connesso per novità e comunicazioni!