

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 10/10 al 14/10	Fagiolini* 🌱	Gnocchetti sardi 🌱 all'olio 🌱 aromatizzato	Risotto 🌱 alla parmigiana	Pasta integrale 🌱 al pomodoro 🌱	Minestra di orzo 🌱 e patate 🌱
	Pizza margherita	Lenticchie 🌱 in umido	Filetto di platessa* 🐟 impanata	Arrostito di tacchino 🌱	Frittata 🌱 al forno
	Pane 🌱 ♦	Erbette 🌱 ■	Carote 🌱 julienne	Purè di patate e cavolfiore 🌱 ■	Insalata 🌱 ■
	Frutta di stagione 🌱 & Yogurt 🌱	Pane 🌱 ♦ Frutta di stagione 🌱	Pane 🌱 ♦ Frutta di stagione 🌱	Pane 🌱 ♦ Frutta di stagione 🌱	Pane 🌱 ♦ Frutta di stagione 🌱

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2° SETTIMANA dal 17/10 al 21/10	Pasta 🌱 al ragù di verdura 🌱	Polenta 🌱	Passato di verdura 🌱 con maccheroncini 🌱	Risotto 🌱 allo zafferano	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱 e pesto
	Crocchette di cannellini 🌱 alla menta 🌱	Bruscitti di manzo 🌱	Frittata 🌱 al forno	Primo sale 🌱	Tonno all'olio d'oliva
	Carote 🌱 julienne	Piselli* 🌱 e carote 🌱 in umido	Patate 🌱 al vapore	Finocchi 🌱 ■ gratinati	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
3° SETTIMANA dal 24/10 al 28/10	Riso 🌱 all'inglese	Pasta 🌱 al ragù di pesce* 🌱	Fagiolini* 🌱	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱	Vellutata di zucca 🌱 ■ e porri 🌱 ■ con crostini
	Merluzzo* 🐟 impanato	Mozzarella 🌱 1/2 porzione	Lasagne 🌱 di carne 🌱	Pepite di ceci 🌱 e spinaci* 🌱 al finocchietto	Petto di pollo 🌱 al latte
	Insalata 🌱 ■	Broccoli 🌱 e cavolfiori 🌱 ■ gratinati		Carote 🌱 fresche al vapore	Purè di patate
	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 31/10 al 04/11	Pasta 🌱 all'extravergine 🌱		Raviolini alla zucca	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱	Risotto 🌱 allo zafferano
	Polpette di pesce*	FESTIVITA' 🎃	Crocchette di pollo	Parmigiano Reggiano DOP	Farinata* di ceci
	Piselli* 🌱 e carote 🌱 fresche al vapore		Broccoli 🌱 e zucca 🌱 ■ al vapore	Erbette 🌱 ■ gratinate	Fagiolini* 🌱
	Pane 🌱 ♦		Pane 🌱 ♦	Pane 🌱 ♦	Pane 🌱 ♦
	Frutta di stagione 🌱		Frutta di stagione 🌱 & Torta di carote	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 **DOLCI SOGNI LIBERI** 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**
- * : congelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

MENU' SPECIALI



Giornata mondiale dell'Alimentazione



Giornata mondiale della Pasta



Menù di Halloween



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

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. 2022/2023



1° SETTIMANA dal 07/11 al 11/11

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Polenta	Minestra di riso e patate	Fagiolini*	Gnocchetti sardi all'olio aromatizzato	Risotto alla parmigiana
Spezzatino di tacchino	Frittata al forno	Pizza margherita	Lenticchie in umido	Filetto di platessa* impanato
Spinaci* gratinati ▲	Carote julienne	Pane ◇	Purè di patate e cavolfiore	Insalata
Pane ◇	Pane ◇	Frutta di stagione	Pane ◇	Pane ◇
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt	Frutta di stagione	Frutta di stagione

2° SETTIMANA dal 14/11 al 18/11

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Scarpinocc de Par	Pasta al pomodoro	Passato di verdura con maccheroncini	Pasta integrale al pomodoro e pesto*	Risotto alla rapa rossa
Formaggio Branzi 1/2 porzione	Polpettone di fagioli	Frittata al forno	Merluzzo* impanato	Polpette di manzo
Finocchi gratinati	Carote julienne	Patate al vapore	Fagiolini*	Piselli* e carote in umido
Pane ◇	Pane ◇	Pane ◇	Pane ◇	Pane ◇
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

3° SETTIMANA dal 21/11 al 25/11

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta all'extravergine	Fagiolini*	Risotto allo zafferano	Vellutata di zucca e porri con crostini	Pasta al pomodoro
Farinata* di ceci	Lasagne di carne	Mozzarella	Petto di pollo alla pizzaiola	Cubetti di merluzzo* gratinati
Broccoli freschi e zucca al vapore	Pane ◇	Insalata	Purè di patate	Carote fresche al vapore
Pane ◇	Frutta di stagione	Pane ◇	Pane ◇	Pane ◇
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

4° SETTIMANA dal 28/11 al 02/12

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al ragù di verdura	Riso all'inglese	Polenta	Raviolini agli spinaci	Pasta al tonno
Polpette di pesce*	Sformato di ceci e zucca	Arrosto di tacchino	Frittata con patate	Parmigiano Reggiano DOP
Fagiolini*	Lattughino	Spinaci*	Carote julienne	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

Menù Bergamasco



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 **DOLCI SOGNI LIBERI** 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!



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

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 05/12 al 09/12	Fagiolini* Pizza margherita Pane ♦ Frutta di stagione Yogurt	Gnocchetti sardi all'olio aromatizzato Lenticchie in umido Spinaci* Pane ♦ Frutta di stagione	Risotto al Branzi Brasato di manzo Carote e verze stufate Pane ♦ Mela IGP	FESTIVITA'	Pasta integrale al pomodoro Merluzzo* impanato Insalata Pane ♦ Frutta di stagione
2° SETTIMANA dal 12/12 al 16/12	Pasta all'extravergine Filetto di platessa* impanato Fagiolini* Pane ♦ Frutta di stagione	Trofie al pomodoro e pesto Bocconcini di tacchino Carote* baby Pane ♦ Frutta di stagione & Torta di Santa Lucia	Raviolini in brodo Frittata al forno Purè di patate e cavolfiore Pane ♦ Frutta di stagione	Risotto alla rapa rossa Primo sale Finocchi in insalata Pane ♦ Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Crocchette di lenticchie rosse Carote julienne Pane ♦ Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 19/12 al 23/12	Pasta pasticciata Cotoletta di pollo al forno Lattughino e mais Pane ♦ Frutta di stagione & Pandoro	Risotto allo zafferano Polpette di pesce* Fagiolini* Pane ♦ Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Tortino di ricotta e spinaci Carote fresche al vapore Pane ♦ Frutta di stagione	Minestra di orzo e patate Frittata con verdura Spinaci* Pane ♦ Frutta di stagione	VACANZE INVERNALI
4° SETTIMANA dal 26/12 al 30/12	VACANZE INVERNALI	VACANZE INVERNALI	VACANZE INVERNALI	VACANZE INVERNALI	VACANZE INVERNALI



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 Montagna
- Menù di Santa Lucia
- Giornata Nazionale del Tortellino
- Menù di Natale



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 **DOLCI SOGNI LIBERI** 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. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 09/01 al 13/01	Pasta al tonno Parmigiano Reggiano DOP	Risotto alla parmigiana	Polenta	Raviolini agli spinaci	Pasta al pomodoro
	Finocchi ■ gratinati	Cubetti di merluzzo* in umido	Arrosti di tacchino	Frittata con patate	Farinata* di ceci
	Pane ◇	Piselli* e carote fresche	Spinaci*	Carote julienne	Cavolo cappuccio bianco ■ e viola ■
	Frutta di stagione	Pane ◇	Pane ◇	Pane ◇	Pane ◇
		Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2° SETTIMANA dal 16/01 al 20/01	Risotto alla parmigiana	Fagiolini*	Gnocchetti sardi all'olio aromatizzato	Passato di verdura con orzo	Pasta al pomodoro
	Filetto di platessa* impanato	Pizza margherita	Lenticchie in umido	Hamburger fresco di manzo	Frittata al forno
	Insalata ■	Pane ◇	Carote fresche e verza ■ stufate	Purè di patate e cavolfiore ■	Finocchi ■ freschi al vapore
	Pane ◇	Frutta di stagione	Pane ◇	Pane ◇	Pane ◇
	Frutta di stagione	Yogurt	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 23/01 al 27/01	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro	Polenta	Raviolini agli spinaci	Pasta integrale al tonno
	Polpettone di fagioli	Merluzzo* impanato	Petto di pollo alla pizzaiola	Crescenza	Frittata con patate
	Insalata ■ e mais	Carote julienne	Piselli* e carote	Broccoli freschi e zucca ■	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 30/01 al 03/02	Pasta al pomodoro e pesto	Risotto al radicchio rosso	Vellutata di zucca ■ e porri ■ con maccheroncini	Pasta all'extravergine	Risotto ai piselli*
	Polpette di pesce*	Arrosti di tacchino	Frittata al forno	Farinata* di ceci	Grana Padano DOP
	Finocchi ■ al vapore	Carote fresche al vapore	Patate al vapore	Fagiolini*	Broccoli e cavolfiori ■ freschi
	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 Nazionale della Farinata**
- Giornata Mondiale della Pizza**
- Giornata Nazionale del Radicchio Rosso**
- Giornata Nazionale del Grana Padano**



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

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE E SEC. DI I GRADO CON CUCINA - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 06/02 al 10/02	Riso all'inglese Bocconcini di tacchino al curry Carote prezzemolate Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Primo sale Finocchi gratinati Pane Frutta di stagione	Lasagne al ragù di manzo Spinaci gratinati Pane Frutta di stagione	Maccheroncini in crema di fagioli Focaccia al pomodoro Cavolo cappuccio bianco e viola in insalata Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Cubetti di merluzzo* gratinati Fagiolini* Pane Frutta di stagione
2° SETTIMANA dal 13/02 al 17/02	Pasta tricolore all'extravergine Bocconcini di pollo panati Insalata arlecchino (carote olive e mais) Pane Frutta di stagione & Chiacchiere	Pasta al pomodoro Filetto di platessa* impanato Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pizzoccheri Mozzarella 1/2 porzione Fagiolini* Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Lenticchie in umido Patate al forno Pane Frutta di stagione	Minestra di orzo e patate Frittata al forno Finocchi freschi al vapore Pane Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 20/02 al 24/02	VACANZE DI CARNEVALE	VACANZE DI CARNEVALE	Passato di verdura con maccheroncini Spezzatino di tacchino Patate al vapore Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro Tonno all'olio d'oliva Carote julienne Pane Frutta di stagione	Fagiolini* Pizza margherita Pane Frutta di stagione Yogurt
4° SETTIMANA dal 27/02 al 03/03	NUOVO MENU' IN ARRIVO!	NUOVO MENU' IN ARRIVO!	NUOVO MENU' IN ARRIVO!	NUOVO MENU' IN ARRIVO!	NUOVO MENU' IN ARRIVO!



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 dei Legumi



Menù di Carnevale



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 **DOLCI SOGNI LIBERI** 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!