

# MENU' ESTIVO PER LE SCUOLE PRIMARIE CON CUCINA - a.s. 2022/2023



**1° SETTIMANA dal 27/02 al 03/03**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta  al pomodoro  e pesto*	Risotto  allo zafferano	Pasta  all'olio EVO	Crema di verdura  con farro	Pasta  al pomodoro
Frittata  al forno	Stufato di ceci  e patate  in umido	Merluzzo*  impanato	Polpette di manzo*	Parmigiano Reggiano DOP
Spinaci*	Carote  al vapore	Fagiolini*	Purè di patate	Insalata mista  ■
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 DOP**
- \* : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

### MENU' SPECIALI

- Giornata Nazionale del Farro**
- Menù della festa del papà**
- Menù Libera Terra**

### MERENDE POMERIDIANE a rotazione

- Yogurt
- Pane e Marmellata
- Banana
- Succo di frutta e pane dolce
- Pane e Cioccolato
- Biscotti / crackers non salati
- Torta
- Pop corn

**2° SETTIMANA dal 06/03 al 10/03**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta  al pesto*	Raviolini agli spinaci	Minestra di riso  e patate	Pasta  al pomodoro	Riso  all'inglese
Filetto di merluzzo*  al limone	Mozzarella  1/2 porz	Arrosto di tacchino	Farinata* di ceci	Frittata  alle verdure
Fagiolini*	Finocchi  ■ gratinati	Broccoli  e cavolfiori	Cavolo cappuccio bianco  ■ e viola  ■	Carote  julienne
Pane  ◇	Pane  ◇	Pane  ◇	Pane  ◇	Pane  ◇
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

**3° SETTIMANA dal 13/03 al 17/03**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta  al ragù di verdura	Risotto  alla parmigiana	Passato di verdura  con maccheroncini	Pasta integrale  al pomodoro  e pesto*	Fagiolini*
Lenticchie  in umido	Frittata  al forno	Petto di pollo  al latte	Tonno all'olio d'oliva	Pizza margherita
Carote  al vapore	Spinaci*	Patate  al forno	Carote  julienne	Yogurt
Pane  ◇	Pane  ◇	Pane  ◇	Pane  ◇	Pane  ◇
Frutta di stagione	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](http://www.foodpolicybergamo.it)**

**4° SETTIMANA dal 20/03 al 24/03**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta  al ragù di manzo	Pasta  al pomodoro	Risotto  allo zafferano	Polenta	Passato di verdura  con crostini
Formaggio Branzi FTB	Crocchette di ceci	Platessa*  impanata	Spezzatino di tacchino  con carote  e piselli*  in umido	Frittata  al forno
Lattughino  ■	Carote  julienne	Fagiolini*		Patate  lesse
Pane  ◇	Pane  ◇	Pane  ◇	Pane  ◇	Pane  ◇
Frutta di stagione  & Torta al Cacao	Frutta di stagione	Frutta di stagione	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)

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' ESTIVO PER LE SCUOLE PRIMARIE CON CUCINA - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>1° SETTIMANA</b> dal 27/03 al 31/03	Raviolini agli spinaci Mozzarella 🌱 1/2 porz Fagiolini* 🌱 Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	Pasta 🌱 al ragù di verdura 🌱 Frittata 🌱 al forno Insalata 🌱 e carote 🌱 julienne Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	Passato di verdura 🌱 con pastina 🌱 Petto di pollo 🌱 al limone Purè di patate Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	Risotto 🌱 allo zafferano Lenticchie 🌱 in umido Broccoli 🌱 e zucca 🌱 al forno Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	Gnocchetti sardi 🌱 al pesto* Insalata calda di nasello* 🌱 e patate 🌱 Carote baby* Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱
<b>2° SETTIMANA</b> dal 03/04 al 07/04	Tortelli ai piselli Cotoletta di pollo* al forno Lattughino 🌱, carote 🌱 e mais Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱 & Colomba	Risotto 🌱 alla parmigiana Taleggio del Monte Bronzone Zucchine 🌱 trifolate Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱 Platessa* 🌱 impanata Fagiolini* 🌱 Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	VACANZE DI PASQUA	VACANZE DI PASQUA
<b>3° SETTIMANA</b> dal 10/04 al 14/04	VACANZE DI PASQUA	VACANZE DI PASQUA	Pasta 🌱 all'olio EVO 🌱 Farinata* di ceci Zucchine 🌱 Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	Fagiolini* 🌱 Pizza margherita Yogurt 🌱 Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	Pasta Integrale 🌱 al pomodoro 🌱 e pesto* Tonno all'olio d'oliva Carote 🌱 julienne Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱
<b>4° SETTIMANA</b> dal 17/04 al 21/04	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱 Parmigiano Reggiano DOP Zucchine 🌱 gratinate Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	Fagiolini* 🌱 Lasagne al ragù di manzo Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	Risotto 🌱 allo zafferano Merluzzo* 🌱 impanato Pomodori 🌱 Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	Minestra di orzo 🌱 e patate 🌱 Arrosto di tacchino 🌱 Carote 🌱 al vapore Pane 🌱 ◊ Frutta di stagione 🌱	Pasta 🌱 all'olio EVO 🌱 Schiacciata di ceci 🌱 e zucchine 🌱 Insalata 🌱 e carote 🌱 julienne 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 DOP**
- \* : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

### MENU' SPECIALI

- Giornata Nazionale del pesce**
- Menù di Pasqua**
- Giornata Mondiale della Terra**

### MERENDE POMERIDIANE a rotazione

- Yogurt 🌱
- Pane 🌱 e Marmellata 🌐 🌱
- Banana 🌐 🌱
- Succo di frutta 🌱 e pane dolce
- Pane 🌱 e Cioccolato 🌐 🌱
- Biscotti / crackers non salati
- Torta
- Pop corn



### 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 **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](http://bergamo.scuole.sercar.it)** aggiungi la webapp alla tua home page e resta sempre connesso per novità e comunicazioni!

# MENU' ESTIVO PER LE SCUOLE PRIMARIE CON CUCINA - a.s. 2022/2023

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>1° SETTIMANA</b> dal 24/04 al 28/04	PONTE	FESTIVITA'	Risotto con crema di asparagi* Polpette di manzo* con carote fresche e piselli* Pane Frutta di stagione	Raviolini agli spinaci Crescenza 1/2 porz Pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta al pesto* Platessa* impanata Fagiolini* Pane Frutta di stagione
<b>2° SETTIMANA</b> dal 01/05 al 05/05	FESTIVITA'	Risotto zafferano e zucchine fresche Spezzatino di tacchino Erbette* Pane Frutta di stagione	Fagiolini* Pizza margherita Yogurt Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro e pesto* Tonno all'olio d'oliva Pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta all'olio EVO Frittata con patate Carote julienne Pane Frutta di stagione
<b>3° SETTIMANA</b> dal 08/05 al 12/05	Trofie al pesto* Petto di pollo al limone Zucchine fresche trifolate Pane Frutta di stagione & Crostata alla marmellata	Pasta all'olio EVO Frittata al forno Pomodori Pane Frutta di stagione	Scarpinocc de Par Taleggio del Monte Bronzone Lattughino Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Cannellini all'uccelletto Patate al forno Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdura Merluzzo* impanato Fagiolini* Pane Frutta di stagione
<b>4° SETTIMANA</b> dal 15/05 al 19/05	Pasta pasticciata Fagiolini* Pane Frutta di stagione	Riso all'inglese Insalata di nasello* Pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta al pesto di zucchine fresche Mozzarella Erbette* gratinate Pane Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Arrosto di tacchino Carote al vapore Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Farinata* di ceci Insalata e mais 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 DOP
- \* : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

## MENU' SPECIALI

Menù di Primavera

Menù della festa della Mamma

Menù Bergamasco

## MERENDE POMERIDIANE a rotazione

- Yogurt
- Pane e Marmellata
- Banana
- Succo di frutta e pane dolce
- Pane e Cioccolato
- Biscotti / crackers non salati
- Torta
- Pop corn



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 **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](http://bergamo.scuole.sercar.it) aggiungi la webapp alla tua home page e resta sempre connesso per novità e comunicazioni!

# MENU' ESTIVO PER LE SCUOLE PRIMARIE CON CUCINA - a.s. 2022/2023

	LUNEDI	<b>MARTEDI</b>	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>1° SETTIMANA</b> dal 22/05 al 26/05	Raviolini agli spinaci Asiago DOP Zucchine   fresche gratinate Pane Frutta di stagione	Gnocchetti sardi  all'olio  aromatizzato Polpette di fagioli  e melanzane Pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta  al pesto* Frittata  con patate Insalata Pane Frutta di stagione	Risotto  allo zafferano Petto di pollo  alla pizzaiola Fagiolini* Pane Frutta di stagione	Pasta integrale  al pomodoro Tonno all'olio d'oliva Carote  julienne Pane Frutta di stagione
<b>2° SETTIMANA</b> dal 29/05 al 02/06	Pasta  al sugo di melanzane   fresche Mozzarella Carote  al vapore Pane Frutta di stagione	Gnocchetti sardi  al pesto di zucchine Insalata di pollo Patate  lesse Pane Frutta di stagione	Risotto  alla parmigiana Platessa*  impanata Pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta  all'olio EVO Frittata  al forno Fagiolini* Pane Frutta di stagione	FESTIVITA'
<b>3° SETTIMANA</b> dal 05/06 al 09/06	Pasta  al pomodoro Farinata* di ceci Carote  julienne Pane Frutta di stagione	Pomodori Pizza margherita Pane Frutta di stagione Gelato*	Risotto  zafferano e zucchine   fresche Hamburger fresco di manzo Fagiolini* Pane Frutta di stagione	Pasta  al pesto* Merluzzo*  impanato Insalata Pane Frutta di stagione	VACANZE ESTIVE
<b>4° SETTIMANA</b> dal 12/06 al 16/06	VACANZE ESTIVE	VACANZE ESTIVE	VACANZE ESTIVE	VACANZE ESTIVE	VACANZE ESTIVE



## 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 di fine anno scolastico

## MERENDE POMERIDIANE a rotazione

- Yogurt
- Pane e Marmellata
- Banana
- Succo di frutta e pane dolce
- Pane e Cioccolato
- Biscotti / crackers non salati
- Torta
- Pop corn



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 **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](http://bergamo.scuole.sercar.it) aggiungi la webapp alla tua home page e resta sempre connesso per novità e comunicazioni!

# MENU' ESTIVO PER LE SCUOLE PRIMARIE CON CUCINA - a.s. 2023/2024



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>1° SETTIMANA</b> dal 11/09 al 15/09	Pasta  all'olio EVO Merluzzo*  impanato Fagiolini* Pane Frutta di stagione	Pasta  al sugo di melanzane   fresche Mozzarella Insalata Pane Frutta di stagione	Risotto  alla parmigiana Frittata  al forno Pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta  al pomodoro Crocchette di ceci  e spinaci* Carote  julienne Pane Frutta di stagione	Cous cous alle verdure Polpette di manzo* Zucchine   fresche Pane Frutta di stagione
<b>2° SETTIMANA</b> dal 18/09 al 22/09	Pasta  al pesto* Tonno all'olio d'oliva Pomodori Pane Frutta di stagione	Fagiolini* Pizza margherita Pane Frutta di stagione Yogurt	Risotto  zafferano e piselli* Petto di pollo  alle mele Zucchine   fresche trifolate Pane Frutta di stagione  & Torta di Mele	Pasta  all'olio EVO Farinata* di ceci Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta  al pomodoro Frittata  alle zucchine Carote  julienne Pane Frutta di stagione
<b>3° SETTIMANA</b> dal 25/09 al 29/09	Pasta  al ragù di manzo Crocchette di pollo Pomodori Pane Frutta di stagione  & Gelato* 	Risotto  al pomodoro Insalata di nasello*  e patate Carote  julienne Pane Frutta di stagione	Pasta  all'olio EVO Lenticchie  in umido Patate  al forno Pane Frutta di stagione	Risotto  allo zafferano Mozzarella Erbette*  gratinate Pane Frutta di stagione	Pasta  al pesto di zucchine  fresche Frittata  al forno Fagiolini* Pane Frutta di stagione
<b>4° SETTIMANA</b> dal 02/10 al 06/10	Gnocchetti sardi  all'olio aromatizzato Stufato di ceci  e patate in umido Carote  al vapore Pane Frutta di stagione	Pasta  al ragù di verdura Frittata  con patate Insalata verde Pane Frutta di stagione	Raviolini agli spinaci Crescenza  1/2 porzione Finocchi  gratinate Pane Frutta di stagione	Pasta  al pomodoro  e pesto* Crocchette di pesce* Fagiolini* Pane Frutta di stagione	Riso  all'inglese Spezzatino di tacchino  con carote  e piselli* 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 DOP**
- \* : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

### MENU' SPECIALI

- Giornata Nazionale del Cous Cous**
- Giornata Nazionale della Mela**
- Menù di inizio anno scolastico**
- Giornata Mondiale Vegetariana**

### MERENDE POMERIDIANE a rotazione

- Yogurt
- Pane e Marmellata
- Banana
- Succo di frutta e pane dolce
- Pane e Cioccolato
- Biscotti / crackers non salati
- Torta
- Pop corn

### 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 **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](http://bergamo.scuole.sercar.it)** aggiungi la webapp alla tua home page e resta sempre connesso per novità e comunicazioni!