



MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE DE AMICIS, DIAZ, RODARI E SEC. DI I GRADO S.LUCIA CON PASTI TRASPORTATI - 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	Arrosto di tacchino 🌱	Frittata 🌱 al forno
	Pane 🌱 ◊	Erbette* 🌱	Carote 🌱 julienne	Purè di patate e cavolfiore 🌱 ■	Insalata 🌱 ■
	Frutta di stagione 🌱	Pane 🌱 ◊ 	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊
	Yogurt 🌱	Frutta di stagione 🌱	Frutta di stagione 🌱	Frutta di stagione 🌱	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 🌱 	Bruscitt di manzo 🌱	Frittata 🌱 al forno	Primo sale 🌱	Tonno all'olio d'oliva
	Carote 🌱 julienne 	Piselli* 🌱 e carote 🌱	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	Fagiolini* 🌱	Pasta 🌱 al ragù di pesce* 🌱	Riso 🌱 all'inglese	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱	Vellutata di zucca 🌱 ■ e porri 🌱 ■ con crostini
	Lasagne 🌱 di carne 🌱	Mozzarella 🌱 1/2 porzione	Merluzzo* 🌱 impanato	Pepite di ceci 🌱 e spinaci* 🌱 al finocchietto	Petto di pollo 🌱 al latte
	Pane 🌱 ◊	Broccoli 🌱 e cavolfiori 🌱 ■ gratinati	Insalata 🌱 ■	Carote 🌱 fresche al vapore	Purè di patate
	Frutta di stagione 🌱	Pane 🌱 ◊ 	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊ 	Pane 🌱 ◊
		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 🌱		Pasta 🌱 al pomodoro 🌱	Raviolini alla zucca	Risotto 🌱 allo zafferano
	Polpette di pesce*	FESTIVITA'	Parmigiano Reggiano DOP	Crocchette di pollo	Farinata* di ceci
	Piselli* 🌱 e carote 🌱 fresche al vapore		Erbette* 🌱 gratinate	Broccoli 🌱 e zucca 🌱 ■ al vapore	Fagiolini* 🌱
	Pane 🌱 ◊		Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊ 	Pane 🌱 ◊ 
	Frutta di stagione 🌱		Frutta di stagione 🌱	Frutta di stagione 🌱 & Torta di carote	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**
- * : 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

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 DE AMICIS, DIAZ, RODARI E SEC. DI I GRADO S.LUCIA CON PASTI TRASPORTATI - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 07/11 al 11/11	Polenta 🌿 Spezzatino di tacchino 🌿 Spinaci* 🌿 gratinati ▲ Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Minestra di riso 🌿 e patate 🌿 Frittata 🌿 al forno Carote 🌿 julienne Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Gnocchetti sardi 🌿 all'olio 🌿 aromatizzato Lenticchie 🌿 in umido Carote 🌿 fresche al vapore Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Fagiolini* 🌿 Pizza margherita Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿 Yogurt 🌿	Risotto 🌿 alla parmigiana Filetto di platessa* 🌿 impanato Purè di patate e cavolfiore 🌿 ■ Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿
2° SETTIMANA dal 14/11 al 18/11	Scarpinocc de Par Formaggio Branzi 1/2 porzione Finocchi 🌿 ■ gratinati Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Pasta 🌿 al pomodoro 🌿 Polpettone di fagioli 🌿 Carote 🌿 julienne Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Passato di verdura 🌿 con maccheroncini 🌿 Frittata 🌿 al forno Patate 🌿 al vapore Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Pasta integrale 🌿 al pomodoro 🌿 e pesto* Merluzzo* 🌿 impanato Fagiolini* 🌿 Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Risotto 🌿 alla rapa rossa 🌿 ■ Polpette di manzo* Piselli* 🌿 e carote 🌿 in umido Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿
3° SETTIMANA dal 21/11 al 25/11	Fagiolini* 🌿 Lasagne 🌿 di carne 🌿 Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Pasta 🌿 all'extravergine 🌿 Farinata* di ceci 🌿 Broccoli 🌿 freschi e zucca 🌿 ■ al vapore Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Risotto 🌿 allo zafferano Cubetti di merluzzo* 🌿 gratinati Insalata 🌿 ■ Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Vellutata di zucca 🌿 ■ e porri 🌿 ■ con crostini Petto di pollo 🌿 alla pizzaiola Purè di patate Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Pasta 🌿 al pomodoro 🌿 Mozzarella 🌿 Carote 🌿 fresche al vapore Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿
4° SETTIMANA dal 28/11 al 02/12	Pasta 🌿 al ragù di verdura 🌿 Polpette di pesce* Fagiolini* 🌿 Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Polenta 🌿 Arrosto di tacchino 🌿 Spinaci* 🌿 Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Riso 🌿 all'inglese Sformato di ceci 🌿 e zucca 🌿 ■ Lattughino 🌿 ■ Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Raviolini agli spinaci Frittata 🌿 con patate 🌿 Carote 🌿 julienne Pane 🌿 ◊ Frutta di stagione 🌿	Pasta 🌿 al tonno Parmigiano Reggiano DOP Finocchi 🌿 ■ gratinati 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 **Parmigiano Reggiano**
- * : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

MENU' SPECIALI

Menù Bergamasco



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 DE AMICIS, DIAZ, RODARI E SEC. DI I GRADO S.LUCIA CON PASTI TRASPORTATI - 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	Risotto al Branzi Brasato di manzo Spinaci Pane Mela IGP	Gnocchetti sardi all'olio aromatizzato Lenticchie in umido Carote al vapore Pane Frutta di stagione	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 riso 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 DE AMICIS, DIAZ, RODARI E SEC. DI I GRADO S.LUCIA CON PASTI TRASPORTATI - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 09/01 al 13/01	Pasta al tonno Parmigiano Reggiano DOP Finocchi ■ gratinati Pane ◇ Frutta di stagione	Polenta Arrosto di tacchino Piselli* e carote fresche in umido Pane ◇ Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Cubetti di merluzzo* gratinati Spinaci* Pane ◇ Frutta di stagione	Raviolini agli spinaci Frittata con patate Carote julienne Pane ◇ Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Farinata* di ceci Cavolo cappuccio bianco ■ e viola ■ Pane ◇ Frutta di stagione
2° SETTIMANA dal 16/01 al 20/01	Risotto alla parmigiana Filetto di platessa* impanato Insalata ■ Pane ◇ Frutta di stagione	Fagiolini* Pizza margherita Pane ◇ Frutta di stagione Yogurt	Gnocchetti sardi all'olio aromatizzato Lenticchie in umido Carote fresche e verza ■ stufate Pane ◇ Frutta di stagione	Passato di verdura con maccheroncini Hamburger fresco di manzo Purè di patate e cavolfiore ■ Pane ◇ Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata al forno Finocchi ■ freschi al vapore Pane ◇ Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 23/01 al 27/01	Risotto allo zafferano Polpettone di fagioli Insalata ■ e mais Pane ◇ Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Merluzzo* impanato Carote julienne Pane ◇ Frutta di stagione	Polenta Petto di pollo alla pizzaiola Piselli* e carote Pane ◇ Frutta di stagione	Raviolini agli spinaci Crescenza Broccoli freschi e zucca ■ Pane ◇ Frutta di stagione	Pasta integrale al tonno Frittata con patate Fagiolini* Pane ◇ Frutta di stagione
4° SETTIMANA dal 30/01 al 03/02	Pasta al pomodoro e pesto Polpette di pesce* Carote julienne Pane ◇ Frutta di stagione	Risotto al radicchio rosso Arrosto di tacchino Fagiolini* Pane ◇ Frutta di stagione	Vellutata di zucca ■ e porri ■ con crostini Frittata al forno Patate al vapore Pane ◇ Frutta di stagione	Pasta all'extravergine Farinata* di ceci Insalata ■ Pane ◇ Frutta di stagione	Risotto ai piselli* Grana Padano DOP Broccoli e cavolfiori ■ freschi 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 **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

Una volta a settimana, la **MELA** sarà ■ e la **BANANA** sarà

La cucina può sostituire tutta la 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 DE AMICIS, DIAZ, RODARI E SEC. DI I GRADO S.LUCIA CON PASTI TRASPORTATI - 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	Lasagne al ragù di manzo Finocchi gratinati Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Primo sale 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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 20/02 al 24/02	VACANZE DI CARNEVALE	VACANZE DI CARNEVALE	Riso all'inglese Spezzatino di tacchino Patate e broccoli freschi 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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
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 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!