



# 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
<b>1° SETTIMANA</b> 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 🌿
<b>2° SETTIMANA</b> 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 🌿
<b>3° SETTIMANA</b> 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 🌿
<b>4° SETTIMANA</b> 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](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' 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*	Risotto al Branzi	Gnocchetti sardi all'olio aromatizzato	FESTIVITA'	Pasta integrale al pomodoro
	Pizza margherita	Brasato di manzo	Lenticchie in umido		Merluzzo* impanato
	Pane	Spinaci*	Carote al vapore		Insalata
	Fruita di stagione	Pane	Pane		Pane
	Yogurt	Mela IGP	Fruita di stagione		Fruita di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2° SETTIMANA dal 12/12 al 16/12	Pasta all'extravergine	Trofie al pomodoro e pesto	Raviolini in brodo	Risotto alla rapa rossa	Pasta al pomodoro
	Filetto di platessa* impanato	Bocconcini di tacchino	Frittata al forno	Primo sale	Crocchette di lenticchie rosse
	Fagiolini*	Carote* baby	Purè di patate e cavolfiore	Finocchi in insalata	Carote julienne
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Fruita di stagione	Fruita di stagione & Torta di Santa Lucia	Fruita di stagione	Fruita di stagione	Fruita di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 19/12 al 23/12	Pasta pasticciata	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro	Minestra di riso e patate	VACANZE INVERNALI
	Cotoletta di pollo al forno	Polpette di pesce*	Tortino di ricotta e spinaci	Frittata con verdura	
	Lattughino e mais	Fagiolini*	Carote fresche al vapore	Spinaci*	
	Pane	Pane	Pane	Pane	
	Fruita di stagione & Pandoro	Fruita di stagione	Fruita di stagione	Fruita di stagione	

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4° SETTIMANA dal 26/12 al 30/12	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



### Green menù 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' 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
<b>1° SETTIMANA</b> dal 09/01 al 13/01	Pasta  al tonno <b>Parmigiano Reggiano DOP</b> 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
<b>2° SETTIMANA</b> 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
<b>3° SETTIMANA</b> 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
<b>4° SETTIMANA</b> 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](http://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](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 DE AMICIS, DIAZ, RODARI E SEC. DI I GRADO S.LUCIA CON PASTI TRASPORTATI - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>1° SETTIMANA</b> 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
<b>2° SETTIMANA</b> 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
<b>3° SETTIMANA</b> 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
<b>4° SETTIMANA</b> 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**
- \* : scongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

## MENU' SPECIALI



Giornata Mondiale dei Legumi



Menù di Carnevale



Giornata Nazionale dei Pizoccheri



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 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!