

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE DE AMICIS, DIAZ, RODARI CON PASTI TRASPORTATI - a.s. 2022/2023



1° SETTIMANA
dal 10/10 al 14/10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
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 🌱

2° SETTIMANA
dal 17/10 al 21/10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
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 🌱

3° SETTIMANA
dal 24/10 al 28/10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
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 🌱

4° SETTIMANA
dal 31/10 al 04/11

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
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

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE DE AMICIS, DIAZ, RODARI CON PASTI TRASPORTATI - a.s. 2022/2023



1° SETTIMANA
dal 07/11 al 11/11

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Polenta 🌿	Minestra di riso 🌿 e patate 🌿	Gnocchetti sardi 🌿 all'olio 🌿 aromatizzato	Fagiolini* 🌿	Risotto 🌿 alla parmigiana
Spezzatino di tacchino 🌿	Frittata 🌿 al forno	Lenticchie 🌿 in umido	Pizza margherita	Filetto di platessa* 🐟 impanato
Spinaci* 🌿 gratinati ▲	Carote 🌿 julienne	Carote 🌿 fresche al vapore	Pane 🌿 ◊	Purè di patate e cavolfiore 🌿 ■
Pane 🌿 ◊	Pane 🌿 ◊	Pane 🌿 ◊	Frutta di stagione 🌿	Pane 🌿 ◊
Frutta di stagione 🌿	Frutta di stagione 🌿	Frutta di stagione 🌿	Yogurt 🌿	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
Fagiolini* 🌿	Pasta 🌿 all'extravergine 🌿	Risotto 🌿 allo zafferano	Vellutata di zucca 🌿 ■ e porri 🌿 ■ con crostini	Pasta 🌿 al pomodoro 🌿
Lasagne di carne	Farinata* di ceci 🌿	Cubetti di merluzzo* 🐟 gratinati	Petto di pollo 🌿 alla pizzaiola	Mozzarella 🌿
Pane 🌿 ◊	Broccoli 🌿 freschi e zucca 🌿 ■ al vapore	Insalata 🌿 ■	Purè di patate	Carote 🌿 fresche al vapore
Frutta di stagione 🌿	Pane 🌿 ◊	Pane 🌿 ◊	Pane 🌿 ◊	Pane 🌿 ◊
	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 🌿	Polenta 🌿	Riso 🌿 all'inglese	Raviolini agli spinaci	Pasta 🌿 al tonno
Polpette di pesce*	Arrosto di tacchino 🌿	Sformato di ceci 🌿 e zucca 🌿 ■	Frittata 🌿 con patate 🌿	Parmigiano Reggiano DOP
Fagiolini* 🌿	Spinaci* 🌿	Lattughino 🌿 ■	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 DE AMICIS, DIAZ, RODARI 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
	Frutta di stagione	Pane	Pane		Pane
	Yogurt	Mela IGP	Frutta di stagione		Frutta 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
	Frutta di stagione	Frutta di stagione & Torta di Santa Lucia	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta 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	
	Frutta di stagione & Pandoro	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
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

MENU' INVERNALE PER LE SCUOLE PRIMARIE DE AMICIS, DIAZ, RODARI 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 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 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