

MENU' INVERNALE PER LA SCUOLA SECONDARIA 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* Pizza margherita Pane Frutta di stagione Yogurt	Gnocchetti sardi all'olio aromatizzato Lenticchie in umido Erbette Pane Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Filetto di platessa* impanata Carote julienne Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro Arrosto di tacchino Purè di patate e cavolfiore Pane Frutta di stagione	A LUNEDI'
2° SETTIMANA dal 17/10 al 21/10	Pasta al ragù di verdura Crocchette di cannellini alla menta Carote julienne Pane Frutta di stagione	Polenta Bruscitti di manzo Piselli e carote Pane Frutta di stagione	Passato di verdura con maccheroncini Frittata al forno Patate al vapore Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Primo sale Finocchi gratinati Pane Frutta di stagione	A LUNEDI'
3° SETTIMANA dal 24/10 al 28/10	Fagiolini Lasagne di carne Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di pesce* Mozzarella 1/2 porzione Broccoli e cavolfiori gratinati Pane Frutta di stagione	Risò all'inglese Merluzzo* impanato Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Coscia di pollo al forno Carote fresche al vapore Pane Frutta di stagione	A LUNEDI'
4° SETTIMANA dal 31/10 al 04/11	PONTE	FESTIVITA'	Pasta al pomodoro Parmigiano Reggiano DOP Erbette gratinate Pane Frutta di stagione	Raviolini alla zucca Crocchette di pollo Broccoli e zucca al vapore Pane Frutta di stagione & Torta di carote	A LUNEDI'



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
- NON**
- * : 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 LA SCUOLA SECONDARIA 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	Pasta al pomodoro 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	A LUNEDI'
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 al pomodoro e pesto* Polpette di manzo* Piselli* e carote in umido Pane Frutta di stagione	A LUNEDI'
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	Pasta al pesto Spiedini di tacchino* Patatine* al forno Pane Frutta di stagione	A LUNEDI'
4° SETTIMANA dal 28/11 al 02/12	Pasta al pomodoro 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 Mozzarella Carote julienne Pane Frutta di stagione	A LUNEDI'



LEGENDA

- : prodotto da agricoltura biologica
- : prodotto proveniente da Mercato Equosolidale
- : prodotto Km Zero
- : prodotto proveniente da pesca sostenibile
- : gratinatura con l'uso di Parmigiano
- Raggiato DOP**
- : 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 LA SCUOLA SECONDARIA 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'	A LUNEDI'
2° SETTIMANA dal 12/12 al 16/12	Trofie al pomodoro e pesto Coscia di pollo al forno Carote* baby Pane* Frutta di stagione* & Torta di Santa Lucia	Pasta* all'extravergine* Primo sale* Insalata* Pane* Frutta di stagione*	Raviolini in brodo Frittata* al forno Purè di patate e cavolfiore* Pane* Frutta di stagione*	Risotto* allo zafferano Tonno all'olio d'oliva Finocchi* in insalata Pane* Frutta di stagione*	A LUNEDI'
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*	Riso* all'inglese 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 LA SCUOLA SECONDARIA 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	A LUNEDI'
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 ■ Pane ◊ Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Hamburger fresco di manzo Purè di patate e cavolfiore ■ Pane ◊ Frutta di stagione	A LUNEDI'
3° SETTIMANA dal 23/01 al 27/01	Risotto allo zafferano Crocchette vegetariane 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 Mozzarella Fagiolini Pane ◊ Frutta di stagione	A LUNEDI'
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	A LUNEDI'



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 LA SCUOLA SECONDARIA 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	Lasagne al ragù di manzo	Pasta al pomodoro	Pasta al pesto	A LUNEDI'
	Spiedini di tacchino	Finocchi gratinati	Primo sale	Uovo sodo	
	Patatine al forno		Spinaci gratinati	Cavolo cappuccio bianco e viola	
	Pane	Pane	Pane	Pane	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2° SETTIMANA dal 13/02 al 17/02	Pasta tricolore all'extravergine	Pasta al pomodoro	Pizzoccheri	Risotto allo zafferano	A LUNEDI'
	Bocconcini di pollo panati	Filetto di platessa* impanato	Mozzarella 1/2 porzione	Lenticchie in umido	
	Insalata arlecchino (carote, olive e mais)	Carote julienne	Fagiolini	Patate al forno	
	Pane	Pane	Pane	Pane	
	Frutta di stagione & Chiacchiere	Frutta di stagione	Frutta di stagione	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	Fagiolini	A LUNEDI'
			Spezzatino di tacchino	Pizza margherita	
			Patate e broccoli freschi	Pane	
			Pane	Frutta di stagione	
			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



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