

# MENU' INVERNALE PER LA SCUOLA PRIMARIA GHISLENI - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 10/10 al 14/10	Fagiolini* 🌱	Pasta integrale 🌱 al pomodoro 🌱		Risotto 🌱 alla parmigiana	
	Pizza margherita	Arrosto di tacchino 🌱		Filetto di platessa* 🐟 impanata	
	Pane 🌱 ◊	Purè di patate e cavolfiore 🌱 ■	A DOMANI	Carote 🌱 julienne	A LUNEDI'
	Frutta di stagione 🌱	Pane 🌱 ◊		Pane 🌱 ◊	
	Yogurt 🌱	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 🌱		Risotto 🌱 allo zafferano	
	Crocchette di cannellini alla menta 🌱	Bruscitt di manzo 🌱		Primo sale 🌱	
	Fagiolini* 🌱	Piselli* 🌱 e carote 🌱 in umido	A DOMANI	Finocchi 🌱 ■ gratinati	A LUNEDI'
	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊		Pane 🌱 ◊	
	Frutta di stagione 🌱	Frutta di stagione 🌱		Frutta di stagione 🌱	



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 24/10 al 28/10	Riso 🌱 all'inglese	Fagiolini* 🌱		Pasta 🌱 al pomodoro 🌱	
	Merluzzo* 🐟 impanato	Lasagne di carne	A DOMANI	Frittata 🌱 al forno	
	Insalata 🌱 ■			Carote 🌱 julienne	A LUNEDI'
	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊		Pane 🌱 ◊	
	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 🌱			Raviolini alla zucca	
	Polpette di pesce*			Crocchette di pollo	
	Piselli* 🌱 e carote 🌱 fresche al vapore	FESTIVITA'	A DOMANI	Broccoli 🌱 e zucca 🌱 ■ al vapore	A LUNEDI'
	Pane 🌱 ◊			Pane 🌱 ◊	
	Frutta di stagione 🌱			Frutta di stagione 🌱 & Torta di carote 🍁	

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)



## 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 dell'Alimentazione
- 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](http://www.foodpolicybergamo.it)

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 LA SCUOLA PRIMARIA GHISLENI - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 09/01 al 13/01	Pasta  al tonno	Polenta	A DOMANI	Raviolini agli spinaci	A LUNEDI'
	Parmigiano Reggiano DOP	Arrosto di tacchino		Frittata  con patate	
	Finocchi  ■ gratinati	Spinaci		Carote  julienne	
	Pane  ◇	Pane  ◇		Pane  ◇	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione		Frutta di stagione	

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2° SETTIMANA dal 16/01 al 20/01	Risotto  alla parmigiana	Fagiolini*	A DOMANI	Pasta  al pomodoro	A LUNEDI'
	Merluzzo*  impanato	Pizza margherita		Hamburger fresco di manzo	
	Insalata  ■	Pane  ◇		Carote  fresche e verza  ■ stufate	
	Pane  ◇	Frutta di stagione		Pane  ◇	
	Frutta di stagione	Yogurt		Frutta di stagione	

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 23/01 al 27/01	Risotto  allo zafferano	Polenta	A DOMANI	Raviolini agli spinaci	A LUNEDI'
	Polpettone di fagioli	Petto di pollo  alla pizzaiola		Crescenza	
	Insalata  ■ e mais	Piselli*  e carote		Broccoli freschi  e zucca  ■	
	Pane  ◇	Pane  ◇		Pane  ◇	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione		Frutta di stagione	

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4° SETTIMANA dal 30/01 al 03/02	Pasta  al pomodoro  e pesto	Risotto  al radicchio rosso	A DOMANI	Pasta  all'extravergine	A LUNEDI'
	Frittata  al forno	Arrosto di tacchino		Farinata* di ceci	
	Finocchi  ■ al vapore	Carote  fresche al vapore		Fagiolini*	
	Pane  ◇	Pane  ◇		Pane  ◇	
	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)



## 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 Pizza



Giornata Nazionale del Radicchio Rosso



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)

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 LA SCUOLA PRIMARIA GHISLENI - 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		Maccheroncini  in crema di fagioli	
	Polpette di pesce*	Spinaci  gratinati ▲		Focaccia al pomodoro	
	Carote  julienne		A DOMANI	Cavolo cappuccio bianco  e viola  in insalata	A LUNEDI'
	Pane  ◆	Pane  ◆			
	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	
	Bocconcini di pollo panati	Filetto di platessa*  impanato		Mozzarella  1/2 porzione	
	Insalata arlecchino (carote  olive e mais)	Carote  julienne	A DOMANI	Fagiolini*	A GIOVEDI'
	Pane  ◆	Pane  ◆		Pane  ◆	
	Frutta di stagione  & Chiacchiere	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	A DOMANI	Fagiolini*	
				Pizza margherita	
				Pane  ◆	A LUNEDI'
				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](http://www.foodpolicybergamo.it)