

MENU' INVERNALE PER LA SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO PETTENI CON CUCINA - 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 🌱 al pomodoro 🌱	Ravioli agli spinaci
	Pizza margherita	Lenticchie 🌱 in umido	Spiedini di tacchino	Filetto di platessa* 🐟 impanato	Frittata 🌱 al forno
	Pane 🌱 ◊	Erbette 🌱 ■	Carote 🌱 julienne	Purè di patate e cavolfiore 🌱 ■	Insalata 🌱 ■ e mais
	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 🌱	Gnocchi al pesto	Pane con hamburger di manzo	Risotto 🌱 allo zafferano	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱 e pesto
	Crocchette vegetariane	Uovo sodo	Insalata 🌱 ■ e pomodori 🌱	Primo sale 🌱	Tonno all'olio d'oliva
	Carote 🌱 julienne	Piselli* 🌱 e carote 🌱	Patatine al forno	Finocchi 🌱 ■ gratinati	Fagiolini* 🌱
	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	Frutta di stagione 🌱	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	Riso 🌱 all'inglese	Pasta 🌱 al ragù di pesce*	Fagiolini* 🌱	Risotto 🌱 allo zafferano	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱
	Merluzzo* 🐟 impanato	Mozzarella 🌱 1/2 porzione	Lasagne di carne	Frittata 🌱 al forno	Coscia di pollo al forno
	Insalata 🌱 ■	Broccoli 🌱 e cavolfiori 🌱 ■ gratinati	Pane 🌱 ◊	Carote 🌱 fresche al vapore	Purè di patate
	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	Frutta di stagione 🌱	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊
	Frutta di stagione 🌱	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	PONTE	FESTIVITA'	Raviolini alla zucca	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱	Risotto 🌱 allo zafferano
			Crocchette di pollo	Parmigiano Reggiano DOP	Farinata* di ceci
			Broccoli 🌱 e zucca 🌱 ■ al vapore	Erbette 🌱 ■ gratinate	Fagiolini* 🌱
			Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊
			Frutta di stagione 🌱 & Torta di carote	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 (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

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 PETTENI CON CUCINA - 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	Fagiolini* Pizza margherita Pane ◇ Frutta di stagione Yogurt	Risotto alla parmigiana Lenticchie in umido Purè di patate e cavolfiore Pane ◇ Frutta di stagione	Pasta al sugo di olive Crocchette di pesce* Insalata e mais 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	Gnocchi al pesto Frittata al forno Piselli* e carote in umido Pane ◇ Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro e pesto* Merluzzo* impanato Fagiolini* Pane ◇ Frutta di stagione	Risotto alla rapa rossa Polpette di manzo Patate al forno Pane ◇ Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 21/11 al 25/11	Pasta all'extravergine Uovo sodo Carote julienne Pane ◇ Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Mozzarella Insalata Pane ◇ Frutta di stagione	Fagiolini* Pasta al forno con ragù e besciamella Pane ◇ Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Cubetti di merluzzo* gratinati Carote fresche al vapore Pane ◇ Frutta di stagione	Risotto alla zucca e porri Cotoletta di pollo al forno Purè di patate 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	Riso all'inglese Farinata di ceci* Lattughino Pane ◇ Frutta di stagione	Polenta Arrosto di tacchino Spinaci* 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 LA SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO PETTENI CON CUCINA - 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	Gnocchetti sardi all'olio aromatizzato Lenticchie in umido Spinaci* Pane ◊ Frutta di stagione	Risotto al Branzi Brasato di manzo Carote e verze stufate Pane ◊ Mela IGP	FESTIVITA'	Pasta al pomodoro Merluzzo* impanato Insalata Pane ◊ Frutta di stagione
2° SETTIMANA dal 12/12 al 16/12	Pasta all'extravergine Tonno all'olio d'oliva Fagiolini* Pane ◊ Frutta di stagione	Trofie al pomodoro e pesto Spiedini di tacchino* Carote* baby Pane ◊ Frutta di stagione & Torta di Santa Lucia	Tortellini all'olio e salvia Frittata al forno Purè di patate e cavolfiore Pane ◊ Frutta di stagione	Pasta al sugo di olive Primo sale Finocchi in insalata Pane ◊ Frutta di stagione	Riso al pomodoro Crocchette vegetariane 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 Mozzarella Carote fresche al vapore Pane ◊ Frutta di stagione	Minestra di orzo 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

Green menu

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 PETTENI CON CUCINA - 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	Risotto alla parmigiana Merluzzo* impanato Piselli* e carote fresche Pane Frutta di stagione	Polenta Arrosti di tacchino Spinaci* Pane Frutta di stagione	Pasta all'extravergine Frittata con patate Carote julienne Pane Frutta di stagione	Raviolini agli spinaci 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	Gnocchetti sardi all'olio aromatizzato Lenticchie in umido Carote fresche al vapore Pane Frutta di stagione	Pane con hamburger di manzo Insalata ■ e mais Patatine al forno Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Uovo sodo Finocchi ■ freschi al vapore Pane Frutta di stagione	Fagiolini Pizza margherita Pane Frutta di stagione Yogurt
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 Crescenza Broccoli freschi e zucca ■ Pane Frutta di stagione	Pasta 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* Finocchi ■ al vapore Pane Frutta di stagione	Risotto al radicchio rosso Frittata al forno Carote fresche al vapore Pane Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Spiedini di tacchino* Insalata ■ Pane Frutta di stagione	Pasta all'extravergine Farinata* di ceci Fagiolini* 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 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 PETTENI CON CUCINA - 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	Pasta al pomodoro Primo sale Finocchi gratinati Pane Frutta di stagione	Lasagne al ragù di manzo Spinaci gratinati ▲ Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Tonno all'olio d'oliva Cavolo cappuccio bianco e viola Pane Frutta di stagione	Pasta al sugo di olive Uovo sodo Fagiolini* Pane Frutta di stagione
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 Polpette di manzo Piselli* e carote Pane Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 20/02 al 24/02	VACANZE DI CARNEVALE	VACANZE DI CARNEVALE	Riso all'inglese Spezzatino di tacchino Patate al vapore 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
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

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!