

# MENU' INVERNALE PER LA SCUOLA PRIMARIA SCURI CON PASTI TRASPORTATI - 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 integrale 🌱 al pomodoro 🌱	A LUNEDI'
	Pizza margherita	Lenticchie 🌱 in umido	Filetto di platessa* 🐟 impanata	Arrosto di tacchino 🌱	
	Pane 🌱 ◊	Erbette* 🌱	Carote 🌱 julienne	Purè di patate e cavolfiore 🌱 ■	
	Frutta di stagione 🌱	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	
	Yogurt 🌱	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 🌱	Polenta 🌱	Passato di verdura 🌱 con maccheroncini 🌱	Risotto 🌱 allo zafferano	A LUNEDI'
	Crocchette di cannellini alla menta 🌱	Bruscitt di manzo 🌱	Frittata 🌱 al forno	Primo sale 🌱	
	Carote 🌱 julienne	Piselli* 🌱 e carote 🌱	Patate 🌱 al vapore	Finocchi 🌱 ■ gratinati	
	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	
	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	Fagiolini* 🌱	Pasta 🌱 al ragù di pesce*	Riso 🌱 all'inglese	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱	A LUNEDI'
	Lasagne di carne	Mozzarella 🌱 1/2 porzione	Merluzzo* 🐟 impanato	Pepite di ceci 🌱 e spinaci* 🌱 al finocchietto	
	Pane 🌱 ◊	Broccoli 🌱 e cavolfiori 🌱 ■ gratinati	Insalata 🌱 ■	Carote 🌱 fresche al vapore	
	Frutta di stagione 🌱	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4° SETTIMANA dal 31/10 al 04/11	PONTE	FESTIVITA'	Raviolini alla zucca	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱	A LUNEDI'
			Crocchette di pollo	Parmigiano Reggiano DOP	
			Broccoli 🌱 e zucca 🌱 ■ al vapore	Erbette* 🌱 gratinate	
			Pane 🌱 ◊	Pane 🌱 ◊	



## 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](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 LA SCUOLA PRIMARIA SCURI 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	Fagiolini* Pizza margherita Pane ♦ Frutta di stagione Yogurt	Gnocchetti sardi all'olio aromatizzato Lenticchie in umido Carote fresche al vapore Pane ♦ Frutta di stagione	A LUNEDI'
<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* Polpette di manzo* Fagiolini* Pane ♦ Frutta di stagione	A LUNEDI'
<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 Mozzarella Insalata Pane ♦ Frutta di stagione	Vellutata di zucca e porri con crostini Petto di pollo alla pizzaiola Purè di patate Pane ♦ Frutta di stagione	A LUNEDI'
<b>4° SETTIMANA</b> dal 28/11 al 02/12	Pasta al ragù di verdura Polpette di pesce* Fagiolini* Pane ♦ Frutta di stagione	Riso all'inglese Sformato di ceci e zucca 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	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

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 LA SCUOLA PRIMARIA SCURI CON PASTI TRASPORTATI - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>1° SETTIMANA</b> 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'	A LUNEDI'
<b>2° SETTIMANA</b> dal 12/12 al 16/12	Pasta all'extravergine Filetto di platessa impanato Fagiolini* Pane ♦ Frutta di stagione	Trofie al pomodoro e pesto Bocconcini di tacchino Carote* baby Pane ♦ Frutta di stagione & Torta di Santa Lucia	Raviolini in brodo Frittata al forno Purè di patate e cavolfiore Pane ♦ Frutta di stagione	Risotto alla rapa rossa Primo sale Finocchi in insalata Pane ♦ Frutta di stagione	A LUNEDI'
<b>3° SETTIMANA</b> 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	Minestra di riso e patate Frittata con verdura Spinaci* Pane ♦ Frutta di stagione	VACANZE INVERNALI
<b>4° SETTIMANA</b> 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](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 LA SCUOLA PRIMARIA SCURI 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	Risotto  alla parmigiana Cubetti di merluzzo* gratinati Piselli*  e carote  fresche in umido Pane Frutta di stagione	Polenta Arrosti di tacchino Spinaci* Pane Frutta di stagione	Raviolini agli spinaci Frittata  con patate Carote  julienne Pane Frutta di stagione	A LUNEDI'
<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	A LUNEDI'
<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	A LUNEDI'
<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 Arrosti 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 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)**

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 LA SCUOLA PRIMARIA SCURI 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	Pasta  al pomodoro Primo sale Finocchi   gratinati Pane Frutta di stagione	Lasagne al ragù di manzo Spinaci*  gratinati Pane Frutta di stagione	Maccheroncini  in crema di fagioli Focaccia al pomodoro Cavolo cappuccio bianco   e viola   in insalata Frutta di stagione	A LUNEDI'
<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	A LUNEDI'
<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	Fagiolini* Pizza margherita Pane Frutta di stagione Yogurt	A LUNEDI'
<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**
- \* : 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)

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!