

MENU' INVERNALE PER LA SCUOLA PRIMARIA G. ROSA - 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	Minestra di orzo 🌱 e patate 🌱	Pasta integrale 🌱 al pomodoro 🌱
	Pizza margherita	Lenticchie 🌱 in umido	Arrosti di tacchino 🌱	Filetto di platessa* 🐟 impanata	Frittata 🌱 al forno
	Pane 🌱 ◊	Erbette* 🌱	Patate 🌱	Carote 🌱 julienne	Insalata 🌱 ■
	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 🌱	Polenta 🌱	Passato di verdura 🌱 con maccheroncini 🌱	Risotto 🌱 allo zafferano	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱 e pesto
	Crocchette di cannellini alla menta 🌱	Bruscitti 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 🌱



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 24/10 al 28/10	Fagiolini* 🌱	Pasta 🌱 al ragù di pesce*	Pasta 🌱 al pomodoro 🌱	Riso 🌱 all'inglese	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 🌱	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 🌱	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 LA SCUOLA PRIMARIA G.ROSA - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 07/11 al 11/11	Polenta*	Minestra di riso* e patate*	Fagiolini*	Gnocchetti sardi* all'olio* aromatizzato	Risotto* alla parmigiana
	Spezzatino di tacchino*	Frittata* al forno	Pizza margherita	Lenticchie* in umido	Filetto di platessa* impanato
	Spinaci* gratinati ▲	Carote* julienne	Pane *◇	Carote* fresche al vapore	Purè di patate e cavolfiore*■
	Pane *◇	Pane *◇	Frutta di stagione *	Pane *◇	Pane *◇
	Frutta di stagione *	Frutta di stagione *	Yogurt *	Frutta di stagione *	Frutta di stagione *

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2° SETTIMANA dal 14/11 al 18/11	Scarpinocc de Par	Passato di verdura* con maccheroncini*	Pasta* all'extravergine*	Pasta integrale* al pomodoro* e pesto*	Risotto* alla rapa rossa*■
	Formaggio Branzi 1/2 porzione	Frittata* al forno	Polpettone di legumi*	Merluzzo* impanato	Polpette di manzo*
	Finocchi*■ gratinati	Patate* al vapore	Carote* julienne	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 *

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 21/11 al 25/11	Fagiolini*	Pasta* all'extravergine*	Risotto* allo zafferano	Vellutata di zucca*■ e porri*■ con crostini	Pasta* al pomodoro*
	Lasagne di carne	Farinata* di ceci	Mozzarella*	Petto di pollo* alla pizzaiola	Cubetti di merluzzo* impanato
	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 *

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4° SETTIMANA dal 28/11 al 02/12	Pasta* al ragù di verdura*	Riso* all'inglese	Polenta*	Raviolini agli spinaci	Pasta* al tonno
	Polpette di pesce*	Sformato di ceci* e zucca*■	Arrosto di tacchino*	Frittata* con patate*	Parmigiano Reggiano DOP
	Fagiolini*	Lattughino*■	Spinaci*	Carote* julienne	Finocchi*■ gratinati
	Pane *◇	Pane *◇	Pane *◇	Pane *◇	Pane *◇
	Frutta di stagione *	Frutta di stagione *	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

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

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 PRIMARIA G.ROSA - 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 integrale al pomodoro Merluzzo* impanato Insalata Pane ◊ Frutta di stagione
2° SETTIMANA 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	Pasta al pomodoro Crocchette di lenticchie rosse 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 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
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 PRIMARIA G.ROSA - a.s. 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 09/01 al 13/01	Pasta al tonno Parmigiano Reggiano DOP	Risotto alla parmigiana Cubetti di merluzzo* gratinati	Polenta Arrosti di tacchino	Raviolini agli spinaci Frittata con patate	Pasta al pomodoro Farinata* di ceci
	Finocchi gratinati	Piselli* e carote fresche in umido	Spinaci*	Carote julienne	Cavolo cappuccio bianco e viola
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	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 Filetto di platessa* impanato	Gnocchetti sardi all'olio aromatizzato Lenticchie in umido	Fagiolini* Pizza margherita	Passato di verdura con maccheroncini Frittata al forno	Pasta al pomodoro Hamburger di manzo fresco
	Insalata	Carote al vapore	Pane	Purè di patate e cavolfiore	Finocchi freschi al vapore
	Pane	Pane	Frutta di stagione	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt	Frutta di stagione	Frutta di stagione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 23/01 al 27/01	Risotto allo zafferano Polpettone di fagioli	Pasta al pomodoro Merluzzo* impanato	Polenta Petto di pollo alla pizzaiola	Raviolini agli spinaci Crescenza	Pasta integrale al tonno Frittata con patate
	Insalata e mais	Carote julienne	Piselli* e carote	Broccoli freschi e zucca	Fagiolini* Frittata con patate
	Pane	Pane	Pane	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 30/01 al 03/02	Pasta al pomodoro e pesto Polpette di pesce* Carote julienne	Risotto al radicchio rosso Frittata al forno	Vellutata di zucca e porri con crostini Arrosti di tacchino	Pasta all'extravergine Farinata* di ceci Insalata	Risotto ai piselli* Grana Padano DOP Broccoli e cavolfiori freschi
	Pane	Pane	Patate al vapore	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	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 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

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 PRIMARIA G.ROSA - 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	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
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
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
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

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!