

# MENU' DEL RIENTRO (SETTEMBRE-INIZIO OTTOBRE) PER LE SCUOLE PRIMARIE CON CUCINA - a.s. 2024/2025 **Vegan**



	LUNEDI	<b>MARTEDI</b>	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>1° SETTIMANA</b> dal 16/09 al 20/09	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio EVO	Tofu e Pomodori	Pasta alle zucchine fresche	Risotto zafferano e piselli
	Tortino di ceci e zucchine	Lenticchie in umido	Pizza pomodoro e origano	Crocchette di legumi	Farinata* di ceci
	Fagiolini	Carote al vapore	Pane	Carote julienne	Zucchine fresche trifolate
	Pane	Pane	Frutta di stagione	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt di soia	Frutta di stagione	Frutta di stagione & Torta Veg
<b>2° SETTIMANA</b> dal 23/09 al 27/09	Pasta al ragù di verdura	Riso al pomodoro	Pasta all'olio EVO	Risotto allo zafferano	Pasta al basilico
	Crocchette di piselli e carote	Fagioli in insalata	Farinata* di ceci	Formaggio vegetale	Tofu alla pizzaiola
	Pomodori	Carote julienne	Insalata	Erbette	Fagiolini
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione & Gelato* di soia	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>3° SETTIMANA</b> dal 30/09 al 04/10	Pasta al ragù di verdura	Riso all'inglese	Pasta all'olio EVO	Pasta al pomodoro e basilico	Gnocchetti sardi all'olio EVO aromatizz
	Formaggio vegetale	Crocchette di piselli e carote	Tofu alle verdure	Farinata* di ceci	Ceci alla pizzaiola
	Pomodori	Lattughino	Zucchine	Fagiolini	Carote al vapore
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>4° SETTIMANA</b> dal 07/10 al 11/10	Risotto	Pasta all'olio EVO	Ceci e Carote julienne	Pasta integrale al pomodoro	Minestra di orzo e patate
	Fagioli in insalata	Lenticchie in umido	Pizza pomodoro e origano	Crocchette di piselli	Farinata* di ceci
	Insalata	Fagiolini	Pane	Carote al vapore	Spinaci
	Pane	Pane	Frutta di stagione	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt di soia	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)**
- \* : decongelati o freschi, a seconda della disponibilità stagionale

## MENU' SPECIALI

- Giornata Nazionale della Mela**
- Menù di inizio anno scolastico**
- Giornata Mondiale Vegetariana**

## MERENDE POMERIDIANE a rotazione

- Yogurt
- Pane e Marmellata
- Banana
- Succo di frutta e biscotti
- Pane e Cioccolato
- Biscotti / crackers non salati
- Torta
- Pop corn



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 **"FORNO AL FRESCO"** 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!