

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



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 16/09 al 20/09	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio EVO	Pomodori	Pasta al pesto di zucchine fresche	Risotto zafferano e piselli
	Frittata alle zucchine	Lenticchie in umido	Pizza margherita	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	Frutta di stagione	Frutta di stagione & Torta di mele
2° SETTIMANA dal 23/09 al 27/09	Pasta al ragù di verdura	Risò al pomodoro	Pasta all'olio EVO	Risotto allo zafferano	Pasta al pesto*
	Crocchette di piselli e carote	Fagioli in insalata	Farinata* di ceci	Parmigiano Reggiano DOP	Frittata al forno
	Pomodori	Carote julienne	Insalata	Erbette gratinate ▲	Fagiolini
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione & Gelato*	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
3° SETTIMANA dal 30/09 al 04/10	Pasta al ragù di verdura	Risò all'inglese	Raviolini agli spinaci	Pasta al pomodoro e pesto*	Gnocchetti sardi all'olio EVO aromatizz
	Mozzarella	Crocchette di piselli e carote	Frittata al forno	Farinata* di ceci	Ceci alla pizzaiola
	Pomodori	Lattughino	Zucchine gratinate ▲	Fagiolini	Carote al vapore
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
4° SETTIMANA dal 07/10 al 11/10	Risotto alla parmigiana	Pasta all'olio EVO	Carote julienne	Pasta integrale al pomodoro	Minestra di orzo e patate
	Fagioli in insalata	Lenticchie in umido	Pizza margherita	Frittata al forno	Farinata* di ceci
	Insalata	Fagiolini	Pane	Carote e piselli	Spinaci
	Pane	Pane	Frutta di stagione	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt	Frutta di stagione	Frutta di stagione

LEGENDA

- : prodotto da **agricoltura biologica**
- : prodotto proveniente da **Mercato Equosolidale**
- : prodotto **Km Zero**
- : prodotto proveniente da **pescata sostenibile (MSC)**
- : gratinatura con l'uso di **Parmigiano Reggiano DOP**
- * : 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!