



Menu Scuole Comune di Cogoleto - Infanzia Colombo – Primaria Giusti

Autunno - Primavera | Anno Scolastico 2023-2024

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	Pasta al ragù di verdure	Risotto allo zafferano o vellutata di zucchine con riso	Pasta al sugo di pomodoro fresco con Basilico DOP o orecchiette pomodoro e melanzane	Pasta al pesto casalingo	Vellutata di piselli* con riso
	Bocconcini di mozzarella o polpettone di patate e fagiolini*	Bocconcino di tacchino	Coscia di pollo arrosto	Frittatina con verdure fresche o Sformato di patate e stracchino	Filetto di merluzzo/platessa* dorato al forno
	Pomodori in insalata	Misto di verdure fresche o gelo in brasiera*	Zucchine trifolate	Pomodori in insalata	Patate al forno
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca
Consigli per la cena	Crema di zucchine fresche con farro/orzo - Insalata di pollo - Pomodori e insalata - Frutta fresca	Pasta al ragù - Pesce al forno - Spinaci saltati in padella - Frutta fresca	Minestrone alla genovese - Frittata di zucchine - Carote al verde - Frutta fresca	Pasta pomodoro e origano - Prosciutto cotto - Melanzane a funghetto - Frutta fresca	Insalata di riso con verdure - Primosale - Pomodori e insalata - Frutta fresca
2 SETTIMANA	Pasta all'olio extravergine con parmigiano	Gnocchetti di patate o trofie al pesto	Cous cous al ragù di verdure o risotto al pomodoro	Pizza margherita con stracchino	Minestra di verdure* e riso
	Polpettine di vitellone al forno	Tortino di zucchine* e ricotta	Filetti di merluzzo* dorati al forno	Prosciutto cotto	Grana padano DOP
	Piselli* al verde	Pomodori in insalata	Insalata mista	Insalata calda di fagiolini* o crudità di verdure fresche	Julienne di carote
	Frutta fresca	Frutta fresca	Gelato*	Frutta fresca	Banana equosolidale
Consigli per la cena	Pasta alla norma - Petto di pollo ai ferri - Insalata verde - Frutta fresca	Crema di verdure con crostini - Arrosto di suino agli aromi - Patatine al forno - Frutta fresca	Risotto con asparagi - Caprese (mozzarella e pomodori) - Frutta fresca	Passato di carote con timo - Fesa di tacchino al limone - Bietole all'olio - Frutta fresca	Pasta pomodoro e basilico - Insalata di mare - Zucchine al verde - Frutta fresca

Menù redatto da dietista CIRFOOD

I piatti contrassegnati con () potrebbero essere preparati con materie prime congelate e/o surgelate*

Alimenti Bio: pane bianco, pane integrale, frutta, verdure e ortaggi anche gelo, erbe aromatiche, legumi, cereali, prodotti da forno, pasta, riso, farina, patate, polenta, pomodori pelati o polpa di pomodoro, prodotti trasformati, formaggio fresco, latte, ricotta, yogurt, gelato, uova, olio extravergine, carne di vitellone/filiera tracciata razza piemontese, carni di pollo e tacchino.

Alimenti DOP: Grana Padano, basilico genovese, patata di Bologna, Toma piemontese, Olio riviera Ligure.

Prodotti ittici da pesca sostenibile: filetti di halibut, platessa e merluzzo

Prodotti tradizionali Liguri: Prosciutto cotto, pomodoro cuore di bue, zuchino genovese, canestrelli, raviolo di erbe, taggion, trofie.





Menu Scuole Comune di Cogoleto – Infanzia Colombo – Primaria Giusti

Autunno - Primavera | Anno Scolastico 2023-2024

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
3 SETTIMANA	Pasta pomodoro e ricotta	Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Pasta al pesto casalingo	Pasta al ragù di verdure fresche	Pasta al pesto casalingo o cous cous zucchine e zafferano
	Crocchette di ceci al forno	Filetti di merluzzo* dorati al forno/ Crocchette di nasello* ed erbe*	Carne trita di vitellone agli aromi o milanese dorata	Bocconcini di pollo in brasiera	Sformato di erbe* e ricotta
	Misto di verdure brasate* al forno	Pomodori in insalata	Purea di patate o insalata mista	Zucchine trifolate	Pomodori in insalata
	Banana equosolidale	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Consigli per la cena	Minestra di verdura con pasta - Primosale/Stracchino/Caciotta - Fagiolini - Frutta fresca	Riso al pomodoro - Frittata di asparagi - Zucchine al verde - Frutta fresca	Pasta con le zucchine - Pesce al forno - Rataouille di verdure - Frutta fresca	Pasta con merluzzo e olive - Polpette di legumi - carote julienne	Passato di spinaci con riso - Pollo arrosto - Patate al forno - Frutta fresca
4 SETTIMANA	Raviolini di magro all'olio extravergine e parmigiano	Pasta al pesto casalingo	Pizza margherita con stracchino	Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Pasta al sugo di pomodoro
	Polpettine di carne trita al pomodoro	Polpettone di patate e fagiolini*	Prosciutto cotto	Filetti di merluzzo* dorati al forno/ Nasello* al vapore olio e limone	Bocconcini di pollo dorati al forno
	Pisellini*	Pomodori in insalata	Insalata mista	Julienne di carote e insalata	Spinaci* al vapore
	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca	Gelato	Torta di compleanno
Consigli per la cena	Pasta al pesto - Crocchette di pesce/Pesce al forno - Bietole all'olio - Frutta fresca	Pasta burro e salvia - Prosciutto cotto - Fagiolini all'olio - Frutta fresca	Crema di zucchine e carote con orzo - Uova strapazzate - Pisellini al verde - Frutta fresca	Risotto con zucchine/verdure - Mozzarella - Insalata mista - Frutta fresca	Vellutata di verdura con farro - Cotoletta di pesce - Fagiolini al pomodoro - Frutta fresca

Menù redatto da dietista CIRFOOD

I piatti contrassegnati con () potrebbero essere preparati con materie prime congelate e/o surgelate*

Alimenti Bio: pane bianco, pane integrale, frutta, verdure e ortaggi anche gelo, erbe aromatiche, legumi, cereali, prodotti da forno, pasta, riso, farina, patate, polenta, pomodori pelati o polpa di pomodoro, prodotti trasformati, formaggio fresco, latte, ricotta, yogurt, gelato, uova, olio extravergine, carne di vitellone/filiera tracciata razza piemontese, carni di pollo e tacchino.

Alimenti DOP: Grana Padano, basilico genovese, patata di Bologna, Toma piemontese, Olio riviera Ligure.

Prodotti ittici da pesca sostenibile: filetti di halibut, platessa e merluzzo

Prodotti tradizionali Liguri: Prosciutto cotto, pomodoro cuore di bue, zucchini genovese, canestrelli, raviolo di erbe, taggion, trofie.

