



Menu Scuole Comune di Cogoleto – Sciarborasca-Lerca

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 integrale al ragù	Pasta al pesto casalingo
	Bocconcini di mozzarella o formaggio DOP	Bocconcini di tacchino	Coscia di pollo arrosto	Frittatina con verdure fresche o Sformato di patate, stracchino e prosciutto	Merluzzo*/Platessa* dorato al forno
	Pomodori in insalata	Misto di verdure fresche o gelo* in brasiera	Zucchine trifolate	Pomodori in insalata	Patate al forno
	Torta casalinga	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca
Consigli per la cena	Crema di carote fresche con farro/orzo - Insalata di pollo - Fagiolini saltati - Frutta fresca	Pasta al ragù di verdure - Pesce al forno - Spinaci saltati in padella - Frutta fresca	Minestrone alla genovese - Frittata - Carote al verde - Frutta fresca	Pasta pomodoro e origano - Cotoletta al forno - 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*/platessa* dorati al forno	Prosciutto cotto	Arrosto di suino al latte
	Piselli* al verde	Pomodori in insalata	Insalata mista	Julienne di carote o crudité di verdure fresche	Patate al forno
	Frutta fresca	Frutta fresca	Gelato	Frutta fresca	Banana equosolidale
Consigli per la cena	Pasta alla norma - Fesa di tacchino - Insalata verde - Frutta fresca	Crema di verdure con crostini - Arrosto di manzo agli aromi - Patatine al forno - Frutta fresca	Risotto con asparagi - Caprese (mozzarella e pomodori) - Frutta fresca	Passato di zucchine 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, zucchino genovese, canestrelli, raviolo di erbe, taggion, trofie.





Menu Scuole Comune di Cogoleto – Sciarborasca-Lerca

Autunno - Primavera | Anno Scolastico 2023-2024

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
3 SETTIMANA	Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Pasta al pomodoro	Riso allo zafferano e zucchine	Pasta al pomodoro o ravioli di magro olio e salvia	Pasta al pesto casalingo o pasta al pomodoro e basilico
	Filetti di merluzzo* dorati al forno/ Crocchette di nasello	Bocconcini di mozzarella o crocchette di ceci	Carne trita di vitellone al rosmarino	Coniglio alla ligure o bocconcini di tacchino	Sformato di erbetto* e ricotta
	Erbette* al profumo di maggiorana dorate al forno	Misto di verdure brasate* al forno	Purea di patate o patatine al forno	Zucchine trifolate	Pomodori in insalata
	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca	Canestrelli	Frutta fresca
Consigli per la cena	Minestra di verdura con pasta Primosale/Stracchino/Caciotta - Fagiolini - Frutta fresca	Insalata di riso - Frittata di asparagi - Zucchine al verde - Frutta fresca	Pasta con le piselli - Pesce al forno -Ratatuille 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	Pasta al sugo di pomodoro fresco	Pasta al pesto casalingo	Minestrone di verdure fresche con legumi e riso o risotto al ragù di verdure	Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Pizza margherita con stracchino
	Polpettine di carne trita al pomodoro	Polpettone di patate e fagiolini*	Bocconcini di pollo dorati al forno o cotoletta di pollo	Filetti di merluzzo dorati al forno/ Filetti di halibut dorati al forno	Prosciutto cotto
	Pisellini*	Pomodori in insalata	Spinaci* al vapore	Julienne di carote	Verdure miste* brasate al forno
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca
Consigli per la cena	Pasta al pesto - Crocchette di pesce/Pesce al forno - Bietole all'olio - Frutta fresca	Ravioli di magro 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 erbetto, taggion, trofie.

