

Menu Scuole Comune di Cogoleto – Sciarborasca, Lerca

Autunno - Inverno | Anno Scolastico 2024-2025

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	Risotto alla parmigiana	Pizza margherita con stracchino	Pasta pomodoro e ricotta	Pasta al ragù di carne	Vellutata di zucca con riso
	Tacchino dorato al forno	Prosciutto cotto	Crocchette di merluzzo* e verdure	Torta di erbe* e ricotta	Carne trita agli aromi
	Patate al forno	Verdure miste* al vapore	Scarola/Lattuga in insalata	Finocchi	Purea di patate
	Frutta fresca	Banana equosolidale	Canestrelli	Frutta fresca	Frutta fresca
2 SETTIMANA	Pasta al burro e parmigiano	Minestrone di ortaggi freschi con legumi e riso	Pasta al pesto casalingo	Pasta integrale al pomodoro	Risotto con zucca
	Polpette di vitellone al pomodoro	Bocconcini di pollo agli aromi	Fil. di nasello* dorati al forno	Sformato di spinaci* e ricotta	Formaggio fresco/Formaggio DOP
	Pisellini* al verde	Misto di verdure al vapore	Finocchi	Carote gratinate	Insalata calda di fagiolini
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca
3 SETTIMANA	Pasta pomodoro e ricotta	Polenta al pomodoro	Pasta al pesto casalingo	Vellutata di porri	Pizza margherita (pastina all'olio e parmigiano per divezzi)
	Polpettone di fagiolini* e patate	Carne trita agli aromi	Filetti di merluzzo* dorati al forno (al vapore per semi-divezzi)	Bocconcini di pollo dorati al forno (al vapore per semi-divezzi)	Prosciutto cotto
	Insalata mista	Pisellini* e patate	Verdure fresche a julienne	Insalata calda di spinaci*	Insalata
	Banana equosolidali	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta/Budino	Frutta fresca
4 SETTIMANA	Pasta integrale al pomodoro	Raviolini di magro all'olio extravergine/pomodoro	Riso olio e parmigiano	Pasta al pesto casalingo	Passato di ortaggi freschi e legumi con pasta
	Carne di vitellone trita al rosmarino	Filetti di merluzzo* dorati al forno o al pomodoro	Formaggio fresco o DOP o ligure	Crocchette/Sformato di ceci ed erbe*	Tacchino al forno
	Purè di patate	Patate al vapore	Verdure fresche julienne	Insalata mista	Insalata mista
	Frutta fresca	Frutta fresca	Torta casalinga	Frutta fresca	Banana equosolidale

Menù redatto da dietista CIRFOOD

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.

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



Menu Scuole Comune di Cogoleto – Sciarborasca, Lerca

Autunno - Inverno | Anno Scolastico 2024-2025

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
5 SETTIMANA	Risotto alla parmigiana	Pizza margherita con stracchino	Pasta pomodoro e ricotta	Minestrone alla genovese con pesto e riso	Trofie al pesto casalingo
	Bocconcini di pollo al forno	Prosciutto cotto	Crocchette di merluzzo* dorate al forno	Formaggio a rotazione	Torta di verdura con erbetto* e ricotta
	Carote, zucca o finocchi gratinati al forno	Verdure* miste al vapore	Scarola/Lattuga in insalata	Patate al forno	Finocchi in insalata
	Frutta fresca	Banana equosolidale	Canestrelli	Frutta fresca	Frutta fresca
6 SETTIMANA	Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Minestrone di ortaggi freschi con legumi e riso	Pasta al pesto casalingo	Pasta integrale al pomodoro	Risotto al pomodoro
	Polpettine di vitellone al pomodoro	Pollo al forno	Filetti di merluzzo* dorati al forno	Crocchette di spinaci* e ricotta	Formaggio fresco/Formaggio DOP
	Pisellini al verde*	Finocchi gratinati	Misto di verdure* al vapore	Carote al forno	Insalata calda di fagiolini*
	Frutta fresca	Budino	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale
7 SETTIMANA	Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Pasta con zucca e porri	Pasta al pesto casalingo	Polenta all'olio evo e parmigiano	Pizza margherita con stracchino
	Sformato di patate e cavolfiore*	Cotoletta di pollo dorata al forno	Crocchette di merluzzo al forno*	Carne trita agli aromi	Prosciutto cotto
	Pisellini*	Insalata calda di spinaci* o carote	Verdure julienne	Pisellini e patate al verde*	Insalata
	Banana equosolidale	Canestrelli	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
8 SETTIMANA	Cous Cous con ragù di verdure	Minestrone di ortaggi freschi con legumi e riso	Gnocchetti di patate al pesto casalingo	Pasta integrale al pomodoro	Pasta olio e parmigiano
	Polpettine di vitellone al pomodoro	Pollo al forno	Sformato di zucca e ricotta	Crocchette/sformato al forno di ceci ed erbetto*	Filetti di merluzzo dorati al forno*
	Fagiolini al verde*	Insalata mista	Finocchi gratinati	Carote al forno*	Insalata calda di fagiolini*
	Frutta fresca	Yogurt	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca

Menù redatto da dietista CIRFOOD

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.

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

