



Menu Scuole Comune di Cogoleto - Colombo-Giusti-Recagno

Autunno - Primavera | Anno Scolastico 2022-2023

	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 Basiico 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

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 extra vergine di oliva, carne di vitellone/ vitello 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. **Alimenti tradizionali Liguri:** Prosciutto Cotto, pomodoro cuore di bue, zucchino genovese, canestrelli, raviolo di erbe, taggion, trofie.

F.to Dietista Ivana Manfredotto



Menu Scuole Comune di Cogoleto – Colombo-Giusti-Recagno

Autunno - Primavera | Anno Scolastico 2022-2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
3 SETTIMANA	Spaghetti pomodoro e ricotta	Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Pasta al pesto casalingo	«Taggioen» 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 -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	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

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 di oliva, carne di vitellone/ vitello 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 halbut, platessa e merluzzo. **Alimenti tradizionali Liguri :** Prosciutto Cotto, pomodoro cuore di bue, zucchini genovese, canestrelli, raviolo di erbe, taggioen, trofie.

F.to Dietista Ivana Manfellotto