



# Menu Scuole Comune di Cogoleto – Sciarborasca-Lerca

Anno Scolastico 2020-2021 autunno(dal 5 ottobre al 31 ottobre'20) – primavera (dal 1 aprile al 30 giugno'21)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>1 SETTIMANA</b>	Pasta al ragù di verdure	Risotto allo zafferano	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	Arrosto di tacchino	Coscia di pollo arrosto	Frittatina con verdure fresche o Sformato di patate, stracchino e prosciutto	Merluzzo dorato al forno
	Pomodori in insalata	Misto di verdure fresche o	Zucchine trifolate	Pomodori in insalata	Patate al forno
		gelo in brasiera			
	Torta casalinga	Frutta fresca	<b>Frutta fresca</b>	Banana equosolidale	Frutta fresca
<b>Consigli per la cena</b>	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
<b>2 SETTIMANA</b>	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	Risotto di zucchine o al pomodoro
	Polpettine di vitellone al forno	Tortino di zucchine e ricotta	Filetti di platessa dorati al forno	Prosciutto cotto	Arrosto di suino al latte
	Piselli al verde	Pomodori in insalata	Insalata mista	Juliennedi carote o crudité di verdure fresche	Patate al forno
	Frutta fresca	Frutta fresca	Gelato	Frutta fresca	Banana equosolidale
<b>Consigli per la cena</b>	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

**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 pollai tacchino.

**Alimenti Dop:** Grana Padano, basilico genovese, patata di bologna, toma piemontese, Olio Riviera Ligure. **Prodotti ittici da pesca sostenibile:** filetti di halibut, pleurocele, merluzzo. **Alimenti tradizionali Liguri:** Prosciutto Cotto, pomodoro cuore di buio, zuchchino genovese, cestrelli, cavolo di arbaton, taggioni, brotie- E le Dietista Anna Maria Inta





# Menu Scuole Comune di Cogoleto – Sciarborasca-Lerca

Anno Scolastico 2020-2021 autunno(dal 5 ottobre al 31 ottobre'20) – primavera (dal 1 aprile al 30 giugno'21)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>3 SETTIMANA</b>	Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Spaghetti al pomodoro	Riso allo zafferano e zucchine	«Taggioen» al pomodoro o ravioli di magro olio e salvia	Pasta al pesto casalingo o pasta al pomodoro e basilico
	Filetti di platessa dorati al forno/ Crocchette di merluzzo	Bocconcini di mozzarella o crocchette di ceci	Carne trita di vitellone al rosmarino	Coniglio alla ligure o bocconcini di pollo	Sformato di erbe 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
<b>Consigli per la cena</b>	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
<b>4 SETTIMANA</b>	Pasta al sugo di pomodoro fresco	Pasta al pesto casalingo	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 platessa 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
<b>Consigli per la cena</b>	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

**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 per lati 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 hue, zucchini genovese, canestrelli, raviolo di vitello, taggioen, tronie – **F.to Dietista Ivana Mantellotta**

