



# Menu Scuole Comune di Cogoleto – Don Milani

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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>1 SETTIMANA</b>	Pasta al sugo di pomodoro fresco con Basiico DOP	Pizza margherita con stracchino o mozzarella	Riso burro e parmigiano o Risotto allo zafferano e	Cous cous al ragù di verdure miste	Pasta al pesto casalingo
	Coscia di pollo arrosto	Prosciutto cotto	Arrosto di tacchino	Casatella o grana padano DOP	Halibut o Merluzzo dorato al forno
	Patatine al forno	Julienne di carote o crudité di verdure fresche	Pomodori in insalata	Insalata mista	Patate prezzemolate
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale
<b>Consigli per la cena</b>	Crema di zucchine fresche con farro/orzo – Tortino di bietole e ricotta- Fagiolini saltati - Fruttafresca	Pasta zafferano e piselli - Pesce al forno - Spinaci saltati in padella - Fruttafresca	Minestrone alla genovese - Frittata di zucchine - Carote al verde - Fruttafresca	Pasta al ragù - Crocchette di lenticchie - Melanzane a funghetto - Frutta fresca	Vellutata di piselli con riso - Insalata di pollo - Pomodori e insalata - Fruttafresca
<b>2 SETTIMANA</b>	Riso all'olio extravergine con parmigiano	Ravioli di magro burro e salvia o al pomodoro	Pasta al pesto casalingo	Pasta al ragù di carne	Vellutata di piselli o porri o minestra di verdure con riso
	Polpettine di vitellone al forno	Polpettone di zucchine	Crocchette di Halibut o merluzzo con bietoline al profumo di maggiorana	Frittatina con verdure di stagione o sformato di zucchine e ricotta	Bocconcini di pollo dorati al forno
	Piselli al verde	Pomodori in insalata	Fagiolini al vapore	Julienne di carote	Insalata mista
	Frutta fresca	Canestrelli	Banana equosolidale	Gelato	Frutta fresca
<b>Consigli per la cena</b>	Pasta alla norma - Prosciutto cotto - Insalata verde - Frutta fresca	Crema di verdure con crostin - 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 - Fruttafresca	Pasta pomodoro e basilico - Insalata di mare - Zucchine al verde - Fruttafresca



**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, tomà 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 erbette, taggione, trofie.

E.to Dietista Ivana Manfredotto





# Menu Scuole Comune di Cogoleto – Don Milani

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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>3 SETTIMANA</b>	Gnocchetti sardi pomodoro e ricotta	Riso all'olio extravergine e parmigiano	Pasta al pesto casalingo o pasta al pomodoro e basilico	Pasta burro e parmigiano	Pizza margherita con stracchino
	Polpettone di patate e fagiolini	Rotolo di carne trita al vapore o al forno	Bocconcini di tacchinodorati	Filetti di platessa dorati al forno	Prosciutto cotto
	Pomodori in insalata	Patatine al forno	Carote gratinate	Pisellini al vapore	Insalata mista
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
<b>Consigli per la cena</b>	Minestra di verdura con pasta Primosale/Stracchino/Caciotta - Fagiolini - Fruttafresca	Pasta con le zucchine -Pesce al forno -Ratatuille di verdure - Frutta fresca	Riso al pomodoro - Frittata di asparagi - Zucchine al verde - Frutta fresca	Passato di spinaci con riso - Pollo arrosto - Patate al forno - Frutta fresca	Pasta con merluzzo e olive - Polpette di legumi - carote julienne - Frutta fresca
<b>4 SETTIMANA</b>	Pasta al sugo di pomodoro fresco	Minestrone di verdure fresche con legumi e riso o Crema di zucchine o crema di piselli	Risotto al pomodoro	Gnocchetti di patate al pesto casalingo	Pasta al ragù di carne
	Carne trita di vitellone al rosmarino	Filetti di platessa dorati al forno	Stracchino o Grana Padano DOP	Bocconcini di pollo brasati	Crocchette di spinaci e ricotta
	Purea di patate	Julienne di carote	Insalata mista	Zucchinetrifolate o bietoline al vapore	Pomodori in insalata
	Frutta fresca	Gelato	Banana equosolidale	Frutta fresca	Torta di compleanno
<b>Consigli per la cena</b>	Pasta al pesto - Crocchette di pesce/Pesce al forno - Bietole all'olio - Fruttafresca	Ravioli di magro burro e salvia - Prosciutto cotto - Fagiolini all'olio - Frutta fresca	Crema di zucchine e carote con orzo - Uova strapazzate - Pisellini alverde - Frutta fresca	Risotto con verdure - Prosciutto cotto- Insalata mista - Fruttafresca	Vellutata di verdura confarro - 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 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, zucchini genovese, canestrelli, raviolo di epette, taggione, trofie.  
 F.to Dietista Ivana Manfredotto