



# Menu Scuole Comune di Cogoleto – Rodari

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 ragù di verdure	Risotto allo zafferano o vellutata di zucchine o piselli con riso	Pasta al sugo di pomodoro fresco con Basiico DOP o orecchiette pomodoro e melanzane	Pasta al ragù di carne	Pasta al pesto casalingo
	Bocconcini di mozzarella o grana padano DOP	Arrosto di tacchino	Coscia di pollo arrosto	Frittatina con verdure fresche o Sformato di patate, stracchino e prosciutto	Merluzzo al vapore o dorato al forno
	Pomodori in insalata e verdure al vapore (nido)	Misto di verdure fresche o gelo in brasiera	Zucchine trifolate	Pomodori in insalata o crudità al vapore (nido)	Patate al forno
	Torta casalinga	Frutta fresca	Frutta fresca	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 a forno-Spinaci saltati in padella - Frutta fresca	Minestrone alla genovese - Frittata - 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
<b>2 SETTIMANA</b>	Pasta all'olio extravergine con parmigiano	Gnocchetti di patate al pesto o pastina (nido)	Cous cous al ragù di verdure o risotto al pomodoro	Pizza margherita con stracchino	Minestra di verdure e riso
	Polpettine di vitellone al pomodoro	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	Julienne di carote o crudità d	Patate al forno
				i verdure fresche	
	Frutta fresca	Frutta fresca	Gelato	Frutta fresca	Frutta fresca
<b>Consigli per la cena</b>	Pasta alla norma – Prosciutto cotto- 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 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 erbette, taggion, trofie.

F.to Dietista Ivana Manfredotto





# Menu Scuole Comune di Cogoleto – Rodari

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	VENEDÌ
<b>3 SETTIMANA</b>	Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Pasta al pomodoro	Riso allo zafferano e zucchine	Gnocchetti di patate 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 Grana padano DOP o crocchette di ceci	Carne trita di vitellone agli aromi	Bocconcini di pollo	Sformato di erbe e ricotta
	Erbette al profumo di maggiorana dorate al forno / zucchine al vapore (nido)	Misto di verdure brasate al forno	Purea di patate o patatine al forno	Zucchine trifolate	Pomodori in insalata e verdure al vapore (nido)
	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca	Canestrelli	Frutta fresca
<b>Consigli per la cena</b>	Minestra di verdura con pasta Primosale/Stracchino/Caciotta a - 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
<b>4 SETTIMANA</b>	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 bocconcini agli aromi (nido)	Filetti di platessa dorati al forno	Prosciutto cotto
	Pisellini	Pomodori in insalata e verdure al vapore (nido)	Spinaci al vapore	Carote al vapore	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 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 erbe, tagglieri, trofie...

F.to Dietista Ivana Manfredotto

