



Menu Scuole Comune di Cogoleto – Don Milani

Inverno | Anno Scolastico 2020-2021

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	Risotto alla parmigiana / Cous cous al ragù di verdure *	Pizza margherita con stracchino	Pasta integrale al pomodoro	Minestrone alla genovese* al pesto casalingo con riso	Gnocchetti di patate al ragù / al pesto
	Frittatine con bietoline* e maggiorana	Prosciutto cotto	Crocchette di merluzzo* dorate al forno / Platessa* dorata al forno	Sovracoscia di pollo al forno	Torta di zucca * e ricotta / Torta verde con erbette* e ricotta
	Patatine al forno	Verdure miste al vapore*	Scarola/ Lattuga in insalata	Spinaci* al vapore	Finocchi in insalata
	Frutta fresca	Banana equosolidale	Canestrelli	Yogurt alla frutta	Frutta fresca
CONSIGLI PER CENA	Crema di zucca con farro/orzo - Arrosto di tacchino al latte - Fagiolini all'olio - Frutta fresca	Pasta con broccoli - Polpettone di legumi - Spinaci saltati in padella - Frutta fresca	Polenta al pomodoro - Spezzatino di manzo con carote e piselli - Frutta fresca	Pasta al ragù di lenticchie - Stracchino - Cavolfiore al forno - Frutta fresca	Vellutata di piselli con riso - Pesce al forno - Carote al verde - Frutta fresca
2 SETTIMANA	Pasta al burro o all'olio extravergine d'oliva con parmigiano	Pasta al pesto casalingo	Vellutata di ceci/ Minestrone di ortaggi* con riso e legumi	Pasta al pomodoro	Risotto con zucca/ Riso all'olio extravergine d'oliva e parmigiano
	Polpettine di vitellone bio	Coscia di pollo / Bocc.dorati al forno / Trita di pollo agli aromi	Formaggio fresco / Grana padano	Sformato di spinaci* e ricotta	Filetti di platessa dorati al forno/ Merluzzo al verde
	Pisellini* al verde	Finocchi e carote gratinate	Misto di verdure al vapore*	Carote gratinate	Insalata di fagiolini* o patate*
	Frutta fresca	Spremuta d'arancia	Frutta fresca	Banana equosolidale	Yogurt alla frutta
CONSIGLI PER CENA	Pasta pomodoro e ricotta - Prosciutto cotto - Insalata verde - Frutta fresca	Crema di verdure con crostini - Pesce al verde - Purè di patate - Frutta fresca	Risotto allo zafferano - Cotoletta - Fagiolini all'olio - Frutta fresca	Crema di porri e patate - Fesa di tacchino al limone - Bietole all'olio - Frutta fresca	Pasta pomodoro e basilico - Frittata con spinaci - Finocchi al forno - 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 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 Manfellotto





Menu Scuole Comune di Cogoleto – Don Milani

Inverno | Anno Scolastico 2020-2021

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
3 SETTIMANA	Pasta al ragù di verdure / Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Polenta al pomodoro o burro e parmigiano o pasta al pomodoro	Pasta al pesto casalingo	Vellutata di porri e zucca o minestrone genovese con pesto e riso	Pizza margherita
	Polpettone di fagiolini* e patate/ Sformato di patate e cavolfiore*	Milanese di vitellone / Arrosto di tacchino	Sformato di carote e patate o erbette* e ricotta	- Filetti di platessa al forno/ Crocchette di halibut	Prosciutto cotto
	Insalata mista	Patate al forno	Insalata mista	Julienne di verdure fresche/ Insalata lattuga	Insalata calda di spinaci* o carote
	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca	Frutta fresca/ Frutta al forno
CONSIGLI PER CENA	Minestra di verdura con pasta- Primosale/ Stracchino/Caciotta - Patate al forno - Frutta fresca	Pasta con ragù - Pesce al forno -Ratatouille di verdure - Frutta fresca	Passato di spinaci con riso - Hamburger di pollo - Patate al forno - Frutta fresca	Risotto al pomodoro - Pollo arrosto - Fagiolini al verde - Frutta fresca	Pasta con merluzzo e olive - Crocchette di legumi - carote julienne - Frutta fresca
4 SETTIMANA	Riso all'olio extravergine e parmigiano/ Riso e latte/ Risotto con la zucca	Pasta al pesto casalingo	Raviolini di magro all'olio extravergine/ Gnocchetti di patate olio e salvia	Pasta al pomodoro o minestrina in brodo di carne	Passato di ortaggi freschi* e legumi con pasta
	Crocchettine di merluzzo*/ Filetti di halibut*o merluzzo* dorati al forno	Crocchette di ceci ed erbette	Bocconcini di pollo brasati	Carne di vitellone trita al rosmarino/ Polpettine di vitellone	Formaggi freschi / Grana Padano
	Verdure fresche a julienne/ Spinaci* al vapore	Insalata mista	Insalata mista	Purea di patate*/Fagiolini* al verde	Verdure miste*
	Frutta fresca	Frutta fresca / Torta di compleanno	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale
CONSIGLI PER CENA	Pasta prosciutto e piselli - Arrosto di tacchino - Bietole all'olio - Frutta fresca	Pasta pomodoro e origano - Prosciutto cotto - Fagiolini all'olio - Frutta fresca	Crema di verdure con crostini - Uova strapazzate - Pisellini al verde - Frutta fresca	Risotto alla parmigiana - Sformato di pesce - Insalata mista - Frutta fresca	Pasta al pesto - Fettina di pollo ai ferri - 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 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 Manfellotto

