



Menu Scuole Comune di Cogoleto – Nido e Scuola infanzia G.Rodari

Inverno | Anno Scolastico 2022-2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	Cous cous con ragù verdure fresche	Pizza margherita con stracchino (pastina all'olio e parmigiano per i divezzi)	Pasta pomodoro e ricotta (pastina per nido)	Minestrone genovese con pesto casalingo e riso	Gnocchetti patate con ragù di carne (pastina all'olio e parmigiano per i divezzi)
	Frittata di bietoline* con maggiorana	Prosciutto cotto	Crocchette di halibut* e verdure	Arrosto di vitellone agl'aromi	Torta di zucca e ricotta
	Patate al forno	Verdure miste* al vapore	Scarola / Lattuga in insalata	Carote, zucca o finocchi freschi gratinati al forno	Finocchi in insalata
	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale	Canestrelli	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale
CONSIGLI PER CENA	Pasta con broccoli - Polpettone di legumi - Spinaci saltati in padella - Frutta fresca	Crema di zucca con farro/orzo - Arrosto di tacchino al latte - Fagiolini all'olio - Frutta fresca	Pasta al ragù di lenticchie - Stracchino - Cavolfiore al forno - Frutta fresca	Polenta al pomodoro - Spezzatino di manzo con carote e piselli - Frutta fresca	Vellutata di piselli con riso - Pesce al forno - Carote al verde - Frutta fresca
2 SETTIMANA	Pasta al burro e parmigiano Reggiano (pastina per nido)	Minestrone di ortaggi freschi con legumi e riso	Pasta al pesto casalingo (pastina per nido)	Pasta integrale al pomodoro (pastina per nido)	Risotto con zucca
	Polpettine di vitellone al pomodoro	Fil. di platessa * dorati al forno	Coscia di pollo arrosto	Sformato di spinaci *e ricotta	Formaggio fresco / Formaggio dop
	Pisellini* al verde	Misto di verdure al vapore	Finocchi e carote gratinati	Carote gratinate	Insalata calda di fagiolini
	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale	❖ Frutta fresca
CONSIGLI PER CENA	Pasta pomodoro e ricotta - Prosciutto cotto - Insalata verde - Frutta fresca	Pasta pomodoro e basilico - Frittata con spinaci - Finocchi al forno - Frutta fresca	Crema di verdure con crostini -Pesce al verde - Purè di patate - Frutta fresca	Pasta zafferano e verdure - Cotoletta - Spinaci al limone - Frutta fresca	Crema di porri e patate - Fesa di tacchino al limone - Bietole all'olio - 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, taggione, trofie-.

F.to Dietista Ivana Manfellotto





Menu Scuole Comune di Cogoleto – Nido e Scuola infanzia G.Rodari

Inverno | Anno Scolastico 2022-2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
3 SETTIMANA	Pasta al pomodoro e ricotta (pastina per nido)	Polenta al pomodoro	Pasta al pesto casalingo	Vellutata di porri	Pizza margherita(pastina all'olio e parmigiano per i divezzi)
	Polpettone di fagiolini* e patate	Carne trita agl'aromi	Filetti di halibut* dorati al forno (al vapore per semi-divezzi)	Bocconcini di pollo dorati al forno (al vapore per semi-divezzi)	Prosciutto cotto
	Insalata mista	Pisellini * e patate	Verdure fresche a julienne Lattuga in insalata	Insalata calda di spinaci* o Carote*	Misto di verdura con zucca al forno
	Banana equosolidale	❖ Frutta fresca	Frutta fresca	❖ Yogurt alla frutta/ Budino	Banana equosolidale
CONSIGLI PER CENA	Passato di spinaci con riso - Hamburger di pollo - Patate al forno - Frutta fresca	Pasta con merluzzo e olive - Crocchette di legumi -carote julienne - Frutta fresca	Minestra di verdura con pasta Primosale/Stracchino/Caciotta - Patate al forno - Frutta fresca	Risotto al pomodoro - Pollo arrosto - Fagiolini al verde - Frutta fresca	Pasta con ragù - Pesce al forno Rataouille di verdure - Frutta fresca
4 SETTIMANA	Pasta integrale al pomodoro	Raviolini di magro all'olio extravergine/pomodoro	Riso all'olio e parmigiano	Pasta al pesto casalingo (pastina per nido)	Passato di ortaggi freschi e legumi con pasta
	Carne di vitellone trita al rosmarino	Bocconcino di pollo brasati	Formaggio fresco o dop o ligure	Crocchette ceci ed erbe	Filetti di halibut dorati al forno o al pomodoro(al vapore per semi divezzi)
	Purea di patate	Insalata mista	Verdure fresche a julienne	Insalata mista	Verdure miste al vapore/ patate al vapore
	❖ Frutta fresca	Frutta fresca	Torta casalinga	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale
CONSIGLI PER CENA	Crema di verdure con crostini Uova strapazzate - Pisellini al verde - Frutta fresca	Pasta prosciutto e piselli - Arrosto di tacchino -Bietole all'olio - Frutta fresca	Pasta pomodoro e origano - Prosciutto cotto - Fagiolini all'olio - Frutta fresca	Risotto alla parmigiana - Pesce al forno - Carote julienne al limone - 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 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, taggione, trofie-.

F.to Dietista Ivana Manfellotto



Menu Scuole Comune di Cogoleto – Nido e Scuola infanzia G.Rodari

Inverno | Anno Scolastico 2022-2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
5 SETTIMANA	Risotto alla parmigiana	Pizza margherita con stracchino(pastina all'olio e parmigiano per i divezzi)	Pasta pomodoro e ricotta	Minestrone genovese con pesto Dop e riso	Trofie al pesto casalingo/ pastina al pesto per nido
	Scaloppine di pollo al limone/ Bocconcini di tacchino dorati al forno	Prosciutto cotto	Crocchette di halibut*dorate al forno	Parmigiano reggiano	Torta verde con erbette* e ricotta
	Patate al forno	Verdure miste* al vapore	Scarola / Lattuga in insalata	Carote, zucca o finocchi gratinati al forno	Finocchi in insalata
	Frutta fresca	Banana equosolidale	Canestrelli	Frutta fresca	Frutta fresca
CONSIGLI PER CENA	Pasta con broccoli - Polpettone di legumi - Spinaci saltati in padella - Frutta fresca	Crema di zucca con farro/orzo - Arrosto di tacchino al latte - Fagiolini all'olio - Frutta fresca	Pasta al ragù di lenticchie - Stracchino - Cavolfiore al forno - Frutta fresca	Polenta al pomodoro - Spezzatino di manzo con carote e piselli - Fruttafresca	Vellutata di piselli con riso - Pesce al forno - Carote al verde - Frutta fresca
6 SETTIMANA	Pasta all'olio E.V.O. e parmigiano reggiano (pastina per nido)	Minestrone di ortaggi freschi con legumi e riso	Pasta al pesto casalingo (pastina per nido)	Pasta integrale al pomodoro (pastina per nido)	Risotto al pomodoro / Risotto con lenticchie
	Polpettine di vitellone al pomodoro	Fil. di platessa * dorati al forno	Sovra coscia al limone	Crocchette di spinaci e ricotta	Formaggio fresco Formaggio dop
	Pisellini * al verde (frullati per semi divezzi)	Misto di verdure* al vapore	Finocchi gratinati (al vapore per semi divezzi)	Carote gratinate	Insalata calda di fagiolini*
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca
CONSIGLI PER CENA	Pasta pomodoro e ricotta - Prosciutto cotto - Insalata verde - Frutta fresca	Pasta pomodoro e basilico - Frittata con spinaci - Finocchi al forno - Fruttafresca	Crema di verdure con crostin -Pesce al verde - Purè di patate - Frutta fresca	Pasta zafferano e verdure - Cotoletta - Spinaci al limone - Frutta fresca	Crema di porri e patate - Fesa di tacchino al limone - Bietole all'olio - 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, 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 – Nido e Scuola infanzia G.Rodari

Inverno | Anno Scolastico 2022-2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7 SETTIMANA	Pasta all'olio evo e parmigiano reggiano	Pasta con zucca e porri	Pasta al pesto casalingo	Polenta all'olio evo e parmigiano reggiano	Pizza margherita con stracchino (pastina all'olio e parmigiano per i divezzi)
	Sformato di patate e cavolfiore	Cotoletta di pollo dorata al forno	Crocchette di halibut al forno	Spezzatino di vitellone al pomodoro	Prosciutto cotto
	Pisellini * e patate al verde	Insalata calda di spinaci o Carote*	Verdure fresche a julienne Lattuga in insalata	Pisellini e patate al verde	Zucca al forno
	❖ Frutta fresca	Frutta fresca	Canestrelli	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale
CONSIGLI PER CENA	Pasta con broccoli - Polpettone di legumi - Spinaci saltati in padella - Frutta fresca	Crema di piselli con farro/orzo - Arrosto di tacchino al latte - Fagiolini all'olio - Frutta fresca	Pasta al ragù di lenticchie - Stracchino - Cavolfiore al forno - Frutta fresca	Polenta al pomodoro - Spezzatino di manzo con carote e piselli - Fruttafresca	Vellutata zucca con riso - Pesce al forno - Carote al verde - Frutta fresca
8 SETTIMANA	Risotto allo zafferano	Minestrone di ortaggi freschi con legumi e riso	Gnocchetti di patate al pesto casalingo (pastina per nido)	Pasta integrale al pomodoro (pastina per nido)	Cous cous con ragù di verdure
	Polpettine di vitellone al pomodoro	Bocconcini di pollo al limone in brasiera /	Sformato di zucca e ricotta	Crocchette al forno di ceci ed erbe	Filetti di halibut dorati a foro
	Fagiolini al verde	Insalata mista (al vapore per semi divezzi)	Finocchi gratinati (al vapore per semi divezzi)	Carote gratinate	Misto di verdura e zucca al forno]
	❖ Frutta fresca	Frutta fresca	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale	❖ Frutta fresca
CONSIGLI PER CENA	Pasta pomodoro e ricotta - Prosciutto cotto - Insalata verde - Frutta fresca	Pasta pomodoro e basilico - Frittata con spinaci - Finocchi al forno - Frutta fresca	Crema di verdure con crostin - Pesce al verde - Purè di patate - Frutta fresca	Pasta zafferano e verdure - Cotoletta - Spinaci al limone - Frutta fresca	Crema di porri e patate - Fesa di tacchino al limone - Bietole all'olio - 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, 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, taggion, trofie.-.

F.to Dietista Ivana Manfellotto

