



Menu Scuole Comune di Cogoleto – Colombo-Giusti-Recagno

Inverno | Anno Scolastico 2019-2020

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	Risotto alla parmigiana / Cous cous al ragù di verdure	Pizza margherita con stracchino	Taggion o gnocchetti al ragù/ Trofie al pesto	Pasta pomodoro e ricotta	Vellutata di zucca con riso
	Scaloppine di pollo bio al limone/ Bocconcini di tacchino dorati al forno	Prosciutto cotto	Torta verde con erbe/bietoline e ricotta	Filetti di halibut con olio e limone (infanzia)/ Filetti di halibut dorato al forno o Crocchette di merluzzo e verdure	Carne trita agli aromi
	Patate al forno	Verdure miste al vapore	Finocchi gratinati	Scarola/ Lattuga in insalata	Purea di patate
	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca	Canestrelli	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	Vellutata di piselli con riso - Pesce al forno - broccoli - 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
2 SETTIMANA	Pasta al ragù di verdure	Pasta al pesto casalingo	Minestrone di ortaggi freschi con riso/ Vellutata di zucca	Pasta al pomodoro	Risotto al pomodoro/ Risotto con lenticchie
	Filetti di platessa dorati al forno / Crocchette di merluzzo dorate al forno	Coscia di pollo o sovraccoscia di pollo bio al limone	Polpettine di vitellone bio al pomodoro	Crocchette di ceci al forno con erbe	Formaggio fresco / Grana padano dop
	Insalata mista	Finocchi gratinati	Pisellini al verde	Carote gratinate	Insalata calda di fagiolini
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca
CONSIGLI PER CENA	Pasta al pomodoro - Ricotta - Insalata verde – Frutta fresca	Crema di verdure con crostini - Pesce al verde - Purè di patate - Frutta fresca	Pasta pomodoro e basilico – Frittata di spinaci - Finocchi al forno - Frutta fresca	Crema di porri e patate - Fesa di tacchino al limone - Bietole all'olio - Frutta fresca	Pasta zafferano e verdure - Cotoletta - Spinaci al limone - 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, taggion, trofie-.

F.to Dietista Ivana Manfellotto





Menu Scuole Comune di Cogoleto – Colombo-Giusti-Recagno

Inverno | Anno Scolastico 2019-2020

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
3 SETTIMANA	Pasta al ragù Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Pasta agli aromi/ Cous Cous al ragù di verdure	Pizza margherita	Minestrone alla genovese e riso / Vellutata di porri	Pasta al pesto casalingo
	Polpettone di fagiolini e patate/ Sformato di patate e cavolfiore	Filetti di platessa dorati / Crocchette di merluzzo	Prosciutto cotto	Arrosto di vitellone o tacchino agli aromi	Sformato di zucca
	Insalata mista	Verdure fresche a julienne/ Lattuga in insalata	Insalata calda di spinaci/carote	Pisellini al verde o Insalata di fagiolini	Patate al forno
	Banana equosolidale	Frutta fresca	Yogurt alla frutta o budino	Frutta fresca	Frutta fresca
CONSIGLI PER CENA	Minestra con legumi- Primosale/ Stracchino/ Caciotta - Bietoline al limone – Frutta fresca	Passato di spinaci con riso - Hamburger di pollo - Patate I forno - Frutta fresca	Pasta con merluzzo e olive - Crocchette di legumi – Insalata - Frutta fresca	Pasta con ragù - Pesce al forno -Ratatuille di verdure – Frutta fresca	Risotto al pomodoro - Pollo arrosto - Fagiolini al verde - Frutta fresca
4 SETTIMANA	Raviolini di magro all'olio extravergine/ Gnocchetti di patate al pesto	Pasta al pomodoro/ Risotto allo zafferano	Pasta al pesto	Riso all'olio e parmigiano/ Risotto al pomodoro o con zucca	Passato di ortaggi freschi con pasta o riso
	Filetti di halibut dorati al forno con olio e limone	Carne trita di vitellone al rosmarino / Polpettine di vitellone al pomodoro	Bocconcini di pollo dorati al forno/ Involtini di pollo	Polpettone di fagiolini/ Sformato di patate e stracchino	Crocchette di spinaci e ricotta
	Insalata mista con verza	Purea di patate/ Fagiolini al verde	Spinaci al vapore	Finocchi gratinati	Verdure miste al vapore
	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale	Torta casalinga per primaria e secondaria	Torta casalinga per infanzia
CONSIGLI PER CENA	Pasta con zucca- Arrosto di tacchino - Bietole all'olio - Frutta fresca	Crema di verdure con crostini - Uova strapazzate - Pisellini in padella - Frutta fresca	Pasta pomodoro e aromi – Sformato di verdure- Fagiolini all'olio - Frutta fresca	Pasta alla portofino - Fettina di pollo ai ferri - Fagiolini al pomodoro - Frutta fresca	Risotto alla parmigiana - Pesce al forno - Insalata mista - 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 Manfellotto

