



Menu Scuole Comune di Cogoleto – Sciarborasca-Lerca

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	Pasta pomodoro e ricotta	Minestrone genovese al pesto casalingo con riso	Taggion (primaria) o gnocchetti al ragù / Trofie al pesto casalingo
	Scaloppine di pollo al limone/ Bocconcini di tacchino dorati al forno	Prosciutto cotto	Merluzzo al vapore olio e limone (infanzia)/ Merluzzo dorato al forno o Crocchette di merluzzo e verdure	Fesa di suino al forno / Arrosto di vitellone agli aromi	Torta di zucca e ricotta /Torta verde con erbe e ricotta
	Patate al forno	Verdure miste al vapore	Scarola / Lattuga in insalata	Carote 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 - Frutta fresca	Vellutata di piselli con riso - Pesce al forno - Carote al verde - Frutta fresca
2 SETTIMANA	Pasta al burro o all'olio extravergine con parmigiano/ Minestrina in brodo di carne	Minestrone di ortaggi freschi con legumi e riso	Pasta al pesto casalingo	Pasta al pomodoro	Risotto con zucca/ Risotto al pomodoro / Risotto con lenticchie
	Polpettine di vitellone al pomodoro	Fil. di merluzzo dorati al forno	Coscia di pollo o sovraccoscia al limone	Sformato o crocchette di spinaci e ricotta	Formaggio fresco / Formaggio dop
	Piselli al verde	Misto di verdure al vapore	Finocchi e carote gratinati	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 - 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, taggion, trofie-
F.to Dietista Ivana Manfellotto





Menu Scuole Comune di Cogoleto – Sciarborasca-Lerca

Inverno | Anno Scolastico 2019-2020

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
3 SETTIMANA	Pasta al ragù di verdure / Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Vellutata di porri o di zucca/ Minestrone alla genovese con pesto e riso	Polenta al pomodoro /all'olio extravergine e parmigiano	Pasta al pesto casalingo	Pizza margherita
	Polpettone di fagiolini e patate/ Sformato di patate e cavolfiore	Cotoletta di pollo dorata al forno	Spezzatino di vitellone	Filetti di platessa dorati al forno/ Crocchette di merluzzo	Prosciutto cotto
	Insalata mista	Patate al forno	Piselli e patate	Verdure fresche a julienne (primaria)/ Lattuga in insalata	Insalata calda di spinaci o carote
	Frutta fresca	Banana equosolidale	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta/ Budino
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 -Ratatouille di verdure - Frutta fresca
4 SETTIMANA	Pasta integrale al pomodoro/ Risotto allo zafferano o al pomodoro	Pasta al pesto casalingo	Riso all'olio e parmigiano/ Risotto al pomodoro o con la zucca	Raviolini di magro all'olio extravergine/ Gnocchetti di patate al pesto	Passato di ortaggi freschi e legumi con pasta/ Cous cous con verdure
	Carne di vitellone trita al rosmarino / Polpettine di vitellone al pomodoro	Sformato di erbe e ricotta o zucca e ricotta/ Crocchette di ceci con erbe al forno	Formaggio fresco o dop o ligure	Scaloppine di petto di pollo al limone	Filetti di halibut dorati al forno o al vapore con olio e limone
	Purea di patate/ fagiolini al verde	Insalata mista	Verdure fresche a julienne/ Spinaci al vapore	Insalata mista/ Zucchine genovesi	Verdure miste 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 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, zuccino genovese, canestrelli, raviolo di erbe, taggion, trofie-.
F.to Dietista Ivana Manfellotto

