



# Menu Scuole Comune di Cogoleto – Don Milani

Anno Scolastico 2021-2022 autunno (dal 15 settembre al 31 ottobre '21)-primavera (dal 01 aprile al 30 giugno '22)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>1 SETTIMANA</b>	Pasta al sugo di pomodoro fresco con Basiico DOP	Pizza margherita con stracchino o mozzarella	Riso burro e parmigiano o Risotto allo zafferano e	Cous cous al ragù di verdure miste	Pasta al pesto casalingo
	Coscia di pollo arrosto	Prosciutto cotto	Arrosto di tacchino	Casatella o grana padano DOP	Halibut o Merluzzo dorato al forno
	Patatine al forno	Julienne di carote o crudité di verdure fresche	Pomodori in insalata	Insalata mista	Patate prezzemolate
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale
<b>Consigli per la cena</b>	Crema di zucchine fresche con farro/orzo – Tortino di bietole e ricotta - Fagiolini saltati - Frutta fresca	Pasta zafferano e piselli - Pesce al forno - Spinaci saltati in padella - Frutta fresca	Minestrone alla genovese - Frittata di zucchine - Carote al verde - Frutta fresca	Pasta al ragù - Crocchette di lenticchie - Melanzane a funghetto - Frutta fresca	Vellutata di piselli con riso - Insalata di pollo - Pomodori e insalata - Frutta fresca
<b>2 SETTIMANA avvio servizio</b>	Riso all'olio extravergine con parmigiano	Ravioli di magro burro e salvia o al pomodoro	Pasta al pesto casalingo	Pasta al ragù di carne	Vellutata di piselli o porri o minestra di verdure con riso
	Polpettine di vitellone al forno	Polpettone di zucchine	Crocchette di Halibut o merluzzo con bietoline al profumo di maggiorana	Frittatina con verdure di stagione o sformato di zucchine e ricotta	Bocconcini di pollo dorati al forno
	Piselli al verde	Pomodori in insalata	Fagiolini al vapore	Julienne di carote	Insalata mista
	Frutta fresca	Canestrelli	Banana equosolidale	Gelato	Frutta fresca
<b>Consigli per la cena</b>	Pasta alla norma - Prosciutto cotto - Insalata verde - Frutta fresca	Crema di verdure con crostini - Arrosto di suino agli aromi - Patatine al forno - Frutta fresca	Risotto con asparagi - Caprese (mozzarella e pomodori) - Frutta fresca	Passato di carote 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, taggione, trofie.

F.to Dietista Ivana Manfredotto



# Menu Scuole Comune di Cogoleto – Don Milani

Anno Scolastico 2021-2022 autunno (dal 15 settembre al 31 ottobre '21)-primavera (dal 01 aprile al 30 giugno '22)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
3 SETTIMANA	Gnocchetti sardi pomodoro e ricotta	Riso all'olio extravergine e parmigiano	Pasta al pesto casalingo o pasta al pomodoro e basilico	Pasta burro e parmigiano	Pizza margherita con stracchino
	Polpettone di patate e fagiolini	Rotolo di carne trita al vapore o al forno	Bocconcini di tacchino dorati	Filetti di platessa dorati al forno	Prosciutto cotto
	Pomodori in insalata	Patatine al forno	Carote gratinate	Pisellini al vapore	Insalata mista
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Consigli per la cena	Minestra di verdura con pasta Primosale/Stracchino/Caciotta - Fagiolini - Frutta fresca	Pasta con le zucchine - Pesce al forno -Ratatulle di verdure - Frutta fresca	Riso al pomodoro - Frittata di asparagi - Zucchine al verde - Frutta fresca	Passato di spinaci con riso - Pollo arrosto - Patate al forno - Frutta fresca	Pasta con merluzzo e olive - Polpette di legumi - carote julienne - Frutta fresca
4 SETTIMANA	Pasta al sugo di pomodoro fresco	Minestrone di verdure fresche con legumi e riso o Crema di zucchine o crema di piselli	Risotto al pomodoro	Gnocchetti di patate al pesto casalingo	Pasta al ragù di carne
	Carne trita di vitellone al rosmarino	Filetti di platessa dorati al forno	Stracchino o Grana Padano DOP	Bocconcini di pollo brasati	Crocchette di spinaci e ricotta
	Purea di patate	Julienne di carote	Insalata mista	Zucchine trifolate o bietoline al vapore	Pomodori in insalata
	Frutta fresca	Gelato	Banana equosolidale	Frutta fresca	Torta di compleanno
Consigli per la cena	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 verdure - Prosciutto cotto - 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 erbeffe, taggione, trofie.

F.to Dietista Ivana Manfredotto

