



Menu Scuole Comune di Cogoleto – Colombo-Giusti

Inverno | Anno Scolastico 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	Risotto alla parmigiana	Pizza margherita con stracchino	Pasta pomodoro e ricotta	Taggion al ragù di carne	Vellutata di zucca con riso
	Scaloppine di pollo bio al limone	Prosciutto cotto	Filetti di halibut* con olio e limone (infanzia)/ Filetti di halibut dorato al forno	Torta verde con erbe* bietoline e ricotta	Carne trita agli aromi
	Patate al forno	Verdure miste* al vapore	Scarola/ Lattuga in insalata	Finocchi gratinati	Purea di patate
	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale	Canestrelli	❖ Frutta fresca	❖ 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	Vellutata di piselli con riso - Pesce al forno - broccoli - 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	Pasta al pomodoro	Vellutata di piselli *
	Filetti di platessa* dorati al forno	Coscia di pollo di pollo bio al limone	Polpettine di vitellone bio al pomodoro	Crocchette di ceci al forno con erbe	Formaggio fresco
	Verdure miste* al vapore	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

Inverno | Anno Scolastico 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
3 SETTIMANA	Pasta al ragù di carne	Pasta agli aromi	Pizza margherita	Minestrone alla genovese con pesto e riso	Pasta al pesto casalingo
	Polpettone di fagiolini* e patate	Filetti di platessa* dorati	Prosciutto cotto	Arrosto di vitellone	Sformato di zucca
	Insalata mista	Verdure fresche a julienne	Insalata calda di spinaci*/carote	Pisellini* al verde o Insalata di fagiolini*	Patate al forno
	Banana equosolidale	Yogurt alla frutta o budino	Frutta fresca	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 al 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	Pasta al pomodoro	Risotto al pomodoro o con zucca	Pasta al pesto	Passato di ortaggi freschi con pasta o riso
	Filetti di halibut* dorati al forno / halibut con olio e limone per infanzia	Carne tritadi vitellone al rosmarino	Bocconcini di pollo dorati al forno	Polpettone di fagiolini* e patate	Frittatina di erbe a forno
	Insalata mista con verza	Purea di patate	Spinaci* al vapore	Verdure miste al vapore	Finocchi gratinati
	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale	Torta casalinga	Torta casalinga per infanzia e tempo pieno
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 erbe, taggion, trofie-.
F.to Dietista Ivana Manfellotto



Menu Scuole Comune di Cogoleto – Colombo-Giusti

Inverno | Anno Scolastico 2021-2022



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
5 SETTIMANA	Cous cous al ragù di verdure	Pizza margherita con stracchino	Pasta alla portofino	Trofie al pesto	Vellutata di zucca con riso
	Bocconcini di tacchino dorati al forno	Prosciutto cotto	Filetti di halibut* con olio e limone (infanzia)/ Filetti di halibut* dorato al forno	Sformato di spinaci* e ricotta	Carne trita agli aromi
	Patate al forno	Verdure miste* al vapore	Scarola/ Lattuga in insalata	Finocchi gratinati	Purea di patate
	Frutta fresca	Banana equosolidale	Canestrelli	Frutta fresca	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	Vellutata di piselli con riso - Pesce al forno - broccoli - Frutta fresca	Pasta al ragù di lenticchie - Stracchino - Cavolfiore al forno - Frutta fresca
6 SETTIMANA	Pasta al ragù di verdure	Pasta al pesto casalingo	Vellutata di zucca	Pasta al pomodoro e ricotta	Vellutata di piselli
	Crocchette di merluzzo *dorate al forno	Sovra coscia di pollo bio al limone	Polpettine di vitellone bio al pomodoro	Crocchette di ceci con verdure	Grana padano dop
	Verdure miste* al vapore	Finocchi gratinati	Pisellini* al verde	Insalata calda di fagiolini	Misto di Verdure al forno con zucca
	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 erbetto, taggion, trofie-. F.to Dietista Ivana Manfellotto





Menu Scuole Comune di Cogoleto – Colombo-Giusti

Inverno | Anno Scolastico 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7 SETTIMANA	Pasta all'olio extravergine e parmigiano	Cous Cous al ragù di verdure	Pizza margherita	Vellutata di porri e patate	Pasta al pesto casalingo
	Sformato di patate e cavolfiore	Crocchette di merluzzo*	Prosciutto cotto	Arrosto di tacchino agli aromi	Sformato di zucca
	Insalata mista	Verdure fresche a julienne/ Lattuga in insalata	Insalata calda di spinaci/carote	Pisellin*i al verde o Insalata di fagiolini*	Patate al forno
	Banana equosolidale	Yogurt alla frutta o budino	Frutta fresca	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 al 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
8 SETTIMANA	Gnocchetti di patate al pesto	Risotto allo zafferano	Risotto al pomodoro o con zucca	Pasta al pesto	Passato di ortaggi freschi con pasta o riso
	Filetti di halibut dorati al forno /con olio e limone per infanzia	Polpettine di vitellone al pomodoro	Involtini di pollo	Sformato di patate e stracchino	Bocconcini di tacchino al limone
	Insalata mista con verza	Fagiolini* al verde	Spinaci al vapore	Verdure miste al vapore	Finocchi gratinati
	Frutta fresca	Frutta fresca	Banana equosolidale	Torta casalinga	Torta casalinga per infanzia e tempo pieno
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 erbe, taggion, trofie-
F.to Dietista Ivana Manfellotto

