



# Menu Scuole Comune di Cogoleto – Scuola Primaria Lerca

## Inverno | Anno Scolastico 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	Cous cous con ragù verdure fresche	Pizza margherita con stracchino	Pasta pomodoro e ricotta	Minestrone genovese con pesto casalingo e riso	Tagglioen o gnocchetti al ragù di carne
	Scaloppine di pollo al limone	Prosciutto cotto	Crocchette di halibut* e verdure	Arrostato di vitellone agli 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 - Arrostato 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	Minestrone di ortaggi freschi con legumi e riso	Pasta al pesto casalingo	Pasta integrale al pomodoro	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 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 - Frutta fresca





# Menu Scuole Comune di Cogoletto - Lerca

## Inverno | Anno Scolastico 2020-2021

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
3 SETTIMANA	Pasta al pomodoro e ricotta	Polenta al pomodoro	Pasta al pesto casalingo	Vellutata di porri	Pizza margherita
	Polpettone di fagiolini* e patate	Spezzatino di vitellone	Filetti di halibut* dorati al forno	Bocconcini di pollo dorati al forno	Prosciutto cotto
	Insalata mista	Pisellini * e patate	Verdure fresche a julienne Lattuga in insalata	Insalata calda di spinaci* o Carote*	Misto di verdure con zucca al forno
	Banana equosolidale	❖ Frutta fresca	Frutta fresca	❖ Yogurt alla frutta/ Budino	Banana equosolidale
<b>CONSIGLI PER CENA</b>	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	Cous cous con verdure
	Carne di vitellone trita al rosmarino	Bocconcini di pollo al limone	Formaggio fresco o dop o ligure	Sfornato di erbette* e ricotta/ zucca e ricotta	Filetti di halibut dorati al forno o al pomodoro
	Purea di patate	Insalata mista	Verdure fresche a julienne	Insalata mista	Verdure miste al vapore/ patate al vapore
	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale	Torta casalinga	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale
<b>CONSIGLI PER CENA</b>	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





# Menu Scuole Comune di Cogoleto – Scuola Primaria Lerca

Inverno | Anno Scolastico 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
5 SETTIMANA	Risotto alla parmigiana	Pizza margherita con stracchino	Pasta pomodoro e ricotta	Minestrone genovese con pesto Dop e riso	Trofie al pesto casalingo
	Scaloppine di pollo al limone/ Bocconcini di tacchino dorati al forno	Prosciutto cotto	Crocchette di halibut*	Arrostito di vitellone agli aromi	Torta verde con erbe* e ricotta
	Patate al forno	Verdure miste* al vapore	Scarola / Lattuga in insalata	Carote, zucca o finocchi gratinati al forno	Finocchi in insalata
	❖	Banana equosolidale	Canestrelli	❖	Banana equosolidale
CONSIGLI PER CENA	Pasta con broccoli - Polpettone di legumi - Spinaci saltati in padella - Frutta fresca	Crema di zucca con farro/orzo - Arrostito 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
6 SETTIMANA	Pasta all'olio E.V.O. e parmigiano reggiano	Minestrone di ortaggi freschi con legumi e riso	Pasta al pesto casalingo	Pasta integrale al pomodoro	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	Misto di verdure* al vapore	Finocchi gratinati	Carote gratinate	Insalata calda di fagiolini*
	❖	Banana equosolidale	❖	Banana equosolidale	❖
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 - Frutta fresca





# Menu Scuole Comune di Cogoleto - Lerca

Inverno | Anno Scolastico 2021-2022

	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
	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	Misto di verdura con zucca al forno
	❖ 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 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 - Frutta fresca	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	Pasta integrale al pomodoro	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 al forno
	Fagiolini al verde	Insalata mista	Finocchi gratinati	Carote gratinate	Insalata calda di fagiolini
	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale	Torta casalinga	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 erbette, taggion, trofie-.  
F.to Dietista Ivana Manfellotto