

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
1 SETTIMANA	Cous cous con verdure	Pizza margherita con stracchino	Pasta pomodoro e ricotta	Risotto con ragù di verdure	Tagglioen o gnocchetti al ragù
	Scaloppine di pollo al limone	Prosciutto cotto	Halibut* dorato al forno o	Arrosto di vitellone	Torta di zucca e ricotta
	Patate al forno	Verdure miste* al vapore	Scarola / Lattuga in insalata	Carote, zucca o finocchi 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 - 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 e parmigiano	Pasta o riso con porri	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	Sformato di spinaci e ricotta	Formaggio fresco
	Pisellini* al verde	Misto di verdure al vapore	Finocchi 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 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



Menu Scuole Comune di Cogoleto – Scuola Primaria Sciarborasca

Inverno | Anno Scolastico 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
3 SETTIMANA	Pasta al pomodoro e ricotta	Polenta al pomodoro	Pasta al pesto casalingo	Risotto con zucca o porri	Pizza margherita
	Polpettone di fagiolin*i e patate	Spezzatino di vitellone	Filetti di halibut* dorati al forno	Cotoletta di pollo dorata al forno	Prosciutto cotto
	Insalata mista	Piselli* e patate	Verdure fresche a julienne	Insalata calda di spinaci* o carote	Misto di verdura al forno con zucca
	Banana equosolidale	❖ Frutta fresca	❖ Frutta fresca	❖ Yogurt alla frutta/ Budino	Banana equosolidale
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	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	Sformato di erbe e ricotta con zucca e ricotta	Filetti di halibut* dorati al forno o al pomodoro
	Purea di patate	Insalata mista	Verdure fresche a julienne/ Spinaci al vapore*	Insalata mista/carote	Verdure miste al vapore*
	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale	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



Inverno | Anno Scolastico 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
5 SETTIMANA	Risotto alla parmigiana	Pizza margherita con stracchino	Pasta pomodoro e ricotta	pasta all'olio evo	Trofie al pesto casalingo
	Bocconcini di tacchino dorati al forno	Prosciutto cotto	Crocchette di halibut *e verdure	Arrosto di vitellone agli aromi	Torta verde con erbe*e e ricotta
	Patate al forno	Verdure miste* al vapore	Scarola / Lattuga in insalata	Carote, zucca o finocchi 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 - 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
6 SETTIMANA	Pasta all'olio E.V.O. e parmigiano reggiano	Risotto con verdure miste	Pasta al pesto casalingo	Pasta al pomodoro	Risotto al pomodoro / Risotto con lenticchie
	Polpettine di vitellone al pomodoro	Fil. di platessa* dorati al forno	Sovra coscia di pollo al limone	crocchette di spinaci e ricotta	Formaggio dop
	Pisellini* al verde	Misto di verdure* al vapore	Finocchi 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 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





Menu Scuole Comune di Cogoleto - Sciarborasca

Inverno | Anno Scolastico 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7 SETTIMANA	Pasta all'olio extravergine e parmigiano reggiano	pasta con zucca o porri	Pasta al pesto casalingo	Polenta all'olio extravergine e parmigiano	Pizza margherita
	Sformato di patate e cavolfiore	Cotoletta di pollo dorata al forno	Crocchette di halibut al forno	Spezzatino di vitellone al pomodoro	Prosciutto cotto
	Insalata mista	Insalata calda di spinaci o carote	Verdure fresche a julienne Lattuga in insalata	Piselli e patate	Misto di verdure co zucca, al forno
	Banana equosolidale	❖ Frutta fresca	Canestrelli	❖ Yogurt alla frutta/ Budino	Banana equosolidale
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
8 SETTIMANA	Risotto allo zafferano	Pasta al ragù di verdure	Gnocchetti di patate al pesto	Pasta integrale al pomodoro	Cous cous con verdure
	Polpettine di vitellone al pomodoro	Bocconcini di pollo al limone	Sformato di zucca e ricotta	Crocchette al forno di ceci con erbe* *	Filetti di halibut* dorati al forno
	fagiolini *al verde	Insalata mista	Verdure fresche a julienne/ Spinaci al vapore	Insalata mista/carote	Verdure miste *al vapore
	❖ Frutta fresca	Banana equosolidale	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	Vellutata di piselli - 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 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 Manfellotto