



Comune di Genova
Ristorazione scolastica

GENOVA
MORE THAN THIS

MENU SCUOLA PRIMARIA E RELATIVE COABITAZIONI

*AVVIO MENU SPERIMENTALE
DAL 04 DICEMBRE 2017*



| PRIMA SETTIMANA | PRIMO PIATTO | SECONDO PIATTO | CONTORNO | FRUTTA O DESSERT |
|-----------------|--|--|---|----------------------|
| Lunedì | Farro al sugo di pomodoro bio | Robiola o formaggio fresco spalmabile bio | <u>Mesi invernali:</u> *spinaci lessati <u>Mesi estivi:</u> *fagiolini lessati bio | Frutta fresca |
| Martedì | Risotto bio allo zafferano | Cosce di pollo al forno | Carote in insalata | Frutta fresca |
| Mercoledì | Pasta bio al pesto | Sformato di *verdura con ovo prodotto e ricotta bio | <u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata | Frutta fresca |
| Giovedì | Pizza margherita con pomodoro e formaggio bio | Prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati | Insalata verde | Frutta fresca |
| Venerdì | Minestra di verdura con orzo o pasta integrale bio | Tonno sott'olio | Patate lessate | Mousse di frutta bio |



| SECONDA SETTIMANA | PRIMO PIATTO | SECONDO PIATTO | CONTORNO | FRUTTA O DESSERT |
|-------------------|---|--|--|------------------|
| Lunedì | <u>Mesi invernali:</u> pasta bio con crema di broccoli <u>Mesi estivi:</u> pasta bio con crema di zucchine | Carne di # vitellone all'ucelletto | Purea di patate | Frutta fresca |
| Martedì | *Ravioli di magro al sugo di pomodoro bio | <u>Mesi invernali:</u> crocchette di *merluzzo al forno con ovo prodotto bio <u>Mesi estivi:</u> *merluzzo al verde con olive e capperi | <u>Mesi invernali:</u> *biete lessate <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata | Frutta fresca |
| Mercoledì | <u>Mesi invernali:</u> vellutata di zucca con riso bio <u>Mesi estivi:</u> riso bio all'olio extravergine di oliva | Bocconcini di pollo impanati con ovo prodotto bio | Insalata mista | Frutta fresca |
| Giovedì | Pasta bio al pesto | Polpettone di *fagiolini bio con ovo prodotto bio | <u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata <u>Mesi estivi:</u> carote da sgranocchiare | Frutta fresca |
| Venerdì | *Lasagne al sugo di pomodoro bio | Mozzarella bio | <u>Mesi invernali:</u> carote alle erbe aromatiche <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate | Frutta fresca |

| TERZA SETTIMANA | PRIMO PIATTO | SECONDO PIATTO | CONTORNO | FRUTTA O DESSERT |
|-----------------|--|---|---|------------------|
| Lunedì | Riso bio all'olio extravergine di oliva | *Bastoncini di merluzzo al forno | *Piselli stufati | Frutta fresca |
| Martedì | Pasta bio al sugo di pomodoro bio | Polpette di # vitellone con ovo prodotto bio | Purea di patate | Frutta fresca |
| Mercoledì | Pasta bio al sugo di *pesce (merluzzo) o con ragù di trota iridea con pomodoro bio | <u>Mesi invernali:</u> stracchino bio <u>Mesi estivi:</u> mozzarella bio | <u>Mesi invernali:</u> carote alle erbe aromatiche al forno <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata | Frutta fresca |
| Giovedì | Minestra di verdure con farro o orzo | Cosce di pollo al forno | <u>Mesi invernali:</u> cavolo cappuccio in insalata <u>Mesi estivi:</u> insalata verde | Frutta fresca |
| Venerdì | Pasta bio al pesto | Polpettine di legumi bio al forno con ovo prodotto e ricotta bio | Insalata di carote e mais | Frutta fresca |



| QUARTA SETTIMANA | PRIMO PIATTO | SECONDO PIATTO | CONTORNO | FRUTTA O DESSERT |
|------------------|--|---|--|---------------------|
| Lunedì | <u>Mesi invernali:</u> vellutata di porro e patate con crostini <u>Mesi estivi:</u> riso bio all'olio extravergine di oliva | Sformato di * verdura con ricotta e ovo prodotto bio | Insalata verde | Frutta fresca |
| Martedì | | <u>Mesi invernali:</u> *lasagne al ragù di # vitellone con pomodoro bio bocconcino di parmigiano reggiano - carote da sgranocchiare <u>Mesi estivi:</u> pasta bio al ragù di # vitellone con pomodoro bio bocconcino di parmigiano reggiano – pomodori in insalata | | Succo di frutta bio |
| Mercoledì | Pasta integrale bio al sugo di pomodoro bio | Bocconcini di pollo con olive e pinoli | <u>Mesi invernali:</u> finocchi da sgranocchiare <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate | Frutta fresca |
| Giovedì | Pasta bio al pesto | Tortino di legumi (fagioli) bio e * verdure con ovo prodotto e ricotta bio | <u>Mesi invernali:</u> carote in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata | Frutta fresca |
| Venerdì | <u>Mesi invernali:</u> crema di legumi bio con riso bio <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con riso bio | Filetti di * halibut o * merluzzo impanati al forno con ovo prodotto bio | * Fagiolini lessati bio | Frutta fresca |

| QUINTA SETTIMANA | PRIMO PIATTO | SECONDO PIATTO | CONTORNO | FRUTTA O DESSERT |
|------------------|---|--|---|------------------|
| Lunedì | <u>Mesi invernali:</u> minestra di verdura con pasta integrale bio <u>Mesi estivi:</u> pasta integrale bio al ragù vegetale con pomodoro bio | Stracchino bio | Patate al forno | Frutta fresca |
| Martedì | Risotto bio allo zafferano | Hamburger vegetale con ovo prodotto bio | <u>Mesi invernali:</u> carote in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata | Frutta fresca |
| Mercoledì | Pasta bio all'olio extra vergine di oliva | Carne di vitellone alla pizzaiola con pomodoro bio | *Piselli | Frutta fresca |
| Giovedì | Carote e finocchi alla julienne in insalata Pizza con pomodoro e formaggio bio e prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati | | | Frutta fresca |
| Venerdì | Pasta bio al sugo di pomodoro bio | Medaglioni di trota gratinati al forno | Insalata verde e mais | Frutta fresca |



| SESTA SETTIMANA | PRIMO PIATTO | SECONDO PIATTO | CONTORNO | FRUTTA O DESSERT |
|-----------------|---|---|---|------------------|
| Lunedì | Riso bio al sugo di pomodoro bio | Hamburger di vitellone con ovo prodotto bio e ketchup | Insalata verde | Frutta fresca |
| Martedì | Pasta integrale bio al pesto | Stracchinata con ovo prodotto e stracchino bio | Carote in insalata | Frutta fresca |
| Mercoledì | Pasta bio all'olio extra vergine di oliva | Bocconcini di tacchino impanati al forno con ovo prodotto bio | <u>Mesi invernali:</u> purea di patate <u>Mesi estivi:</u> patate e peperoni al forno | Frutta fresca |
| Giovedì | Pasta bio al ragù di lenticchie (rosse decorticate) bio con pomodoro bio | *polpettone di fagiolini bio con ovo prodotto bio | <u>Mesi invernali:</u> finocchi da sgranocchiare <u>Mesi estivi:</u> carote da sgranocchiare | Frutta fresca |
| Venerdì | <u>Mesi invernali:</u> crema di legumi bio con crostini <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con pasta integrale bio | *bastoncini di merluzzo al forno | <u>Mesi invernali:</u> insalata verde <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata | Frutta fresca |



CALENDARIO ANNO SCOLASTICO 2017/2018 dal 4 dicembre 2017

| dicembre | | | | | | | | gennaio | | | | | | | | febbraio | | | | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| settimana menu | lun | mar | mer | gio | ven | sab | dom | settimana menu | lun | mar | mer | gio | ven | sab | dom | settimana menu | lun | mar | mer | gio | ven | sab | dom |
| | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 4 SETTIMANA | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 SETTIMANA | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 SETTIMANA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 SETTIMANA | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 3 SETTIMANA | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 1 SETTIMANA | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 6 SETTIMANA | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 4 SETTIMANA | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 2 SETTIMANA | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 SETTIMANA | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 5 SETTIMANA | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 3 SETTIMANA | 29 | 30 | 31 | | | | | 2 SETTIMANA | 26 | 27 | 28 | | | | |
| marzo | | | | | | | | aprile | | | | | | | | maggio | | | | | | | |
| settimana menu | lun | mar | mer | gio | ven | sab | dom | settimana menu | lun | mar | mer | gio | ven | sab | dom | settimana menu | lun | mar | mer | gio | ven | sab | dom |
| 2 SETTIMANA | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | 1 | 5 SETTIMANA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| 3 SETTIMANA | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 1 SETTIMANA | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 SETTIMANA | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 4 SETTIMANA | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 2 SETTIMANA | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 SETTIMANA | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 5 SETTIMANA | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 3 SETTIMANA | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 2 SETTIMANA | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 6 SETTIMANA | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 4 SETTIMANA | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 3 SETTIMANA | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | | | | | | | | 5 SETTIMANA | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| giugno | | | | | | | | luglio | | | | | | | | agosto | | | | | | | |
| settimana menu | lun | mar | mer | gio | ven | sab | dom | settimana menu | lun | mar | mer | gio | ven | sab | dom | settimana menu | lun | mar | mer | gio | ven | sab | dom |
| 3 SETTIMANA | | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 1 | 6 SETTIMANA | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 4 SETTIMANA | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 2 SETTIMANA | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 SETTIMANA | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 5 SETTIMANA | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 3 SETTIMANA | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 2 SETTIMANA | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 6 SETTIMANA | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 4 SETTIMANA | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 3 SETTIMANA | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1 SETTIMANA | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 5 SETTIMANA | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 4 SETTIMANA | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | | | | | | | | 6 SETTIMANA | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | |



NOTE

Mesi invernali: novembre/dicembre/gennaio/febbraio/marzo/dal 1° al 15 aprile

Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre

carne bovina, prodotto tradizionale italiano a filiera tracciata o a filiera certificata inserito nell'elenco approvato dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali .

* prodotto surgelato - In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate.

Pane integrale una o due volte a settimana

PRODOTTI BIO, DOP E DI PROVENIENZA ITALIA distribuiti in tutti i lotti.

PRODOTTI BIO : pasta, riso, formaggio fresco, pomodori pelati, ovo prodotto , legumi secchi, mousse di frutta e succhi di frutta.

PRODOTTI DOP: parmigiano reggiano e basilico.

PRODOTTI DI PROVENIENZA ITALIA: latte utilizzato per il formaggio e grano utilizzato per la pasta di semola.

Le imprese in virtù delle offerte di gara utilizzano ulteriori alimenti biologici e DOP, visionabili presso i refettori scolastici e nel sito del Comune di Genova

Redazione:

Ufficio Nutrizione e Dietetica - Dietiste: Cinzia Pellegrini – Mariateresa Marrella
Collaborazione e approvazione della Dott. Federica Pascali Asl 3 - Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



**Nel sito del Comune di Genova sono disponibili ulteriori informazioni
relative al menu scolastico:**

DIETE SPECIALI

RICETTARI

E ALTRO ...

