

ALLEGATO 2

ESEMPIO MENU' ESTIVO E MENU' INVERNALE

TABELLA DIETETICA ANNO 2022/2023 – infanzia - primaria COLOGNO AL SERIO
Menù in linea con le Linee Guida per l'elaborazione del menù per la Ristorazione Scolastica ATS Bergamo

MENÙ ESTIVO dal 01 Settembre al 28 Ottobre 2022 e dal 27 Marzo al 30 Giugno 2023

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
05/09set22 10/14ott22 03/07apr23 08/12mag23 12/16giu23	F10 Pizza margherita Mozzarella (1/2 porz.) Fagiolini Pane Frutta	L6 Pasta olio e grana Burger di legumi Carote Pane Frutta	C13 Risotto allo zafferano Bocconcini di tacchino al forno Spinaci Pane Frutta	U5 Pasta al pesto Sformato di uova e patate Zucchine al forno Pane Frutta	P7 Chicche di patate al pomodoro Filetto di merluzzo dorato al forno Insalata mista Pane Frutta
12/16set22 17/21ott22 10/14apr23 15/19mag23 19/23giu23	L2 Pasta agli aromi Lenticchie al pomodoro Carote Pane Frutta	C14 Pasta all'aurora Polpette di manzo Fagiolini al vapore Pane Frutta	U10 Risotto con crema di zucchine Frittata al naturale Insalata Pane Frutta	P5 Pasta pomodoro e basilico Platessa gratinata Pomodori Pane Frutta	F11 Focaccia farcita con mozzarella Zucchine gratinate Pane Frutta
19/23set22 24/28ott22 17/21apr23 22/26mag23 26/30giu23	C12 Pasta al ragù di carne Insalata Pane Frutta	U2 Risotto alla parmigiana Rollata Pomodori Pane Frutta	P13 Pasta alla crema di melanzane Tonno Insalata Pane Frutta	F10 Pizza margherita Mozzarella (1/2 porz.) Fagiolini Pane Frutta	L3 Pasta all'olio evo e grana Legumi agli aromi Carote julienne Pane Frutta
26/30set22 24/28apr23 29mag/02giu23	U1 Gnocchetti sardi al ragù di verdure Frittata rustica Carote Pane Frutta	P8 Pasta all'olio Pesce al forno Zucchine gratinate Pane Frutta	F1 Ravioli di magro alla salvia Caprese Mozzarella/pomodori Pane Frutta	L11 Pasta al pesto Burger di legumi Carote julienne Pane Frutta	C10 Risotto allo zafferano Petto di pollo al rosmarino Insalata mista Pane Frutta
gio 01/02 set 22 03/07ott22 27/31mar23 01/05mag23 05/09giu23	P9 Pasta integrale al pomodoro Bastoncini di pesce Insalata Pane Frutta	F10 Focaccia farcita con mozzarella Fagiolini Pane Frutta	L3 Riso all'inglese Legumi in umido Carote prezzemolate Pane Frutta	C8 Pasta alla crema di melanzane Cotoletta di lonza Spinaci Pane Frutta	U11 Pasta pasticcata Uovo sodo o crocchetta Pomodori Pane Frutta

MENÙ A TEMA*

- Dal 24 al 28 Ottobre Menù Halloween: Risotto delle streghe, Hamburger con verdure, Frutta.
- Dal 30 Marzo al 5 Aprile Menù di Pasqua: Profie al pesto, Flan di uova e patate, Insalata mista, Frutta, Dolce pasquale
- Dal 8 al 12 Maggio Menù Pugliese: Pasta con broccoletti, Polpette, Carote julienne, Frutta.
- Dal 29 Maggio al 2 Giugno Menù Americano: Panino con hamburger, Patate, Insalata, Frutta, Gelato.

* Le date saranno stabilite nella settimana indicata



TABELLA DIETETICA ANNO 2022/2023 – infanzia – primaria COLOGNO AL SERIO
Menù in linea con le Linee Guida per l'elaborazione del menù per la Ristorazione Scolastica ATS Bergamo

MENÙ INVERNALE dal 31 Ottobre 2022 al 24 marzo 2023

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
14/18nov22 19/23dic22 23/27gen23 27feb/03mar23	U6 Pasta all'olio e grana Frittata al naturale Carote cotte Pane Frutta	P4 Risotto al sugo di verdure Pesce impanato Erbette Pane Frutta	F10 Pizza margherita Mozzarella (1/2 porzione) Insalata Pane Frutta	L4 Pasta al ragù di ceci (Piatto unico) Gratin di verdure Pane Frutta	C3 Polenta Pollo al forno Fagiolini al vapore Pane Frutta
21/25nov22 26/30dic22 30gen/03feb23 06/10mar23	P13 Risotto allo zaferano Tonno Insalata Pane Frutta	F11 Focaccia farcita con mozzarella e pelati Broccoletti verdi Pane Frutta	L2 Pasta agli aromi Lenticchie in umido Gratin di verdure Pane Frutta	C6 Passato di verdura Arrosto di lonza Patate al forno Pane Frutta	U11 Pasta all'aurora Sformato uovo e patate Carote prezzemolate Pane Frutta
28nov/02dic22 02/06gen23 06/10feb23 13/17mar23	F10 Pizza margherita Mozzarella (1/2 porzione) Insalata Pane Frutta	L11 Chicche al pomodoro Piselli Zucchine gratinate Pane Frutta	C12 Lasagne/Pasta al ragù Insalata Pane Frutta	U6 Pasta al pesto Rollata Carote Julienne Pane Frutta	P3 Minestra di riso e patate Bastoncini di pesce Spinaci Pane Frutta
31ott/04nov22 05/09dic22 09/13gen23 13/17feb23 20/24mar23	L2 Riso all'inglese Burger di legumi Insalata Pane Frutta	C6 Passato di verdura con crostini Bocconcini di pollo dorati Patate in insalata Pane Frutta	U3 Pasta integrale al pomodoro e basilico Sformato di uovo e patate o crochette d'uovo Spinaci Pane Frutta	P7 Gnocchi all'olio e salvia Involtino di platessa Finocchi Pane Frutta	F3 Pasta ricotta e pomodoro Tocchetti di grana Gratin di verdure Pane Frutta
07/11nov22 12/16dic22 16/20gen23 20/24feb23	C14 Risotto alla parmigiana Polpette di manzo Erbette Pane Frutta	U6 Pasta agli aromi Frittata al naturale Carote Pane Frutta	P13 Pasta al tonno Filetto di merluzzo dorato Insalata Pane Frutta	F1 Ravioli di magro alla salvia Montasio (1/2 porzione) Verdure gratinate Pane Frutta	L2 Gnocchetti sardi al pesto Legumi in umido Zucchine trifolate Pane Frutta

MENÙ A TEMA*

- Dal 29 Novembre al 3 Dicembre Menù Western: Zuppa, Rosticciata con patate e verdura, Frutta.
- Dal 19 al 23 Dicembre Menù di Natale: Polenta, Coscia di pollo alla cacciatora, Gratin di verdure, Frutta, Dolce natalizio.
- Dal 20 al 24 Febbraio Menù di Carnevale: Pasta arlecchino all'olio, Primo sale, Fantasia di verdure, Frutta, Chiacchiere
- Dal 20 al 24 Marzo Menù Irlandese: Stufato di manzo con verdure e patate schiacciate (piatto unico), Frutta.

* Le date saranno stabilite nella settimana indicata

