



Comune di Genova
Ristorazione scolastica

GENOVA
MORE THAN THIS

MENU SCUOLA SECONDARIA

MENU IN VIGORE DAL 04 DICEMBRE 2017

2 revisione maggio 2018



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




SECONDA SETTIMANA	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA O DESSERT
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> pasta all'olio extra vergine di oliva <u>Mesi estivi:</u> pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche	Carne di vitellone all'ucelletto	Purea di patate	Frutta fresca
Martedì	*Ravioli di magro al sugo di pomodoro	<u>Mesi invernali:</u> crocchette di * merluzzo al forno <u>Mesi estivi:</u> * merluzzo al verde con olive e capperi	<u>Mesi invernali:</u> * fagiolini saltati <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	<u>Mesi invernali:</u> vellutata di zucca con riso <u>Mesi estivi:</u> riso all'olio extra vergine di oliva	Bocconcini di pollo gratinati al forno	Insalata mista	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al pesto	Polpettone di * fagiolini	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata <u>Mesi estivi:</u> carote in insalata	Frutta fresca
Venerdì	* Lasagne al sugo di pomodoro	Mozzarella	<u>Mesi invernali:</u> carote alle erbe aromatiche <u>Mesi estivi:</u> zucchini trifolati	Frutta fresca

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



QUARTA SETTIMANA	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA O DESSERT
Lunedì	Risotto allo zafferano	Sformato di * verdura	Insalata verde	Frutta fresca
Martedì	Pasta al ragù di vitellone	Bocconcino di parmigiano reggiano	<u>Mesi invernali:</u> carote in insalata <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate	Succo di frutta
Mercoledì	* Lasagne al sugo di pomodoro	Bocconcini di pollo con olive e pinoli	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al pesto	Carne di vitellone all'uccelletto	Patate al forno	Frutta fresca
Venerdì	<u>Mesi invernali:</u> crema di legumi con riso <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con riso	Filetti di * halibut impanati al forno	* Fagiolini lessati	Frutta fresca

QUINTA SETTIMANA	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA O DESSERT
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> minestra di verdura con pasta integrale <u>Mesi estivi:</u> pasta integrale al ragù vegetale	Stracchino	Patate al forno	Frutta fresca
Martedì	Risotto allo zafferano	Hamburger vegetale	<u>Mesi invernali:</u> carote in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta all'olio extra vergine di oliva	Carne di vitellone alla pizzaiola	* Piselli	Frutta fresca
Giovedì	Carote e finocchi alla julienne in insalata Pizza con formaggio e prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati			Frutta fresca
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro	Medaglioni di trota gratinati al forno o filetti di * merluzzo gratinati al forno	Insalata verde e mais	Frutta fresca
				
SESTA SETTIMANA	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA O DESSERT
Lunedì	Panino con hamburger di vitellone e insalata - patatine al forno e ketchup - frutta fresca - budino al cioccolato			
Martedì	Pasta al pesto	Stracchinata	Carote in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta all'olio extra vergine di oliva	Bocconcini di tacchino gratinati al forno	<u>Mesi invernali:</u> purea di patate <u>Mesi estivi:</u> patate lessate	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al ragù di lenticchie (rosse decorticate)	Polpettone di *fagiolini	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata <u>Mesi estivi:</u> carote in insalata	Frutta fresca
Venerdì	<u>Mesi invernali:</u> minestra di verdura con pasta integrale <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con pasta integrale	* Bastoncini di merluzzo al forno	<u>Mesi invernali:</u> insalata verde <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca

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

Pane integrale una o due volte la settimana

Le carote e i finocchi in insalata devono essere porzionati alla julienne

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

Caratteristiche dei prodotti utilizzati per la preparazione dei pasti

Carne bovina(vitellone): 15% di produzione biologica - 85% prodotto tradizionale italiano (PAT) a filiera tracciata o certificata

Prodotti BIO:

-frutta fresca, purea di frutta, succhi e nettare di frutta, latte, pasta, riso, pomodori e prodotti trasformati, formaggio fresco, uova pastorizzate e yogurt 100%

-verdura e ortaggi, legumi, patate, farina, cereali, pane e prodotti da forno, olio extra vergine di oliva in percentuale variabile

-pesce 20% da acquacoltura biologica o pesca sostenibile

Prodotti DOP: parmigiano reggiano e basilico

Prodotti di Provenienza Italia: pomodori pelati, passata e polpa di pomodoro, carni avicole, prosciutto cotto, olio extra vergine di oliva.

Le Imprese inoltre, in virtù delle offerte di gara, utilizzano ulteriori alimenti BIO, DOP e di Provenienza Italia

Redazione:

Ufficio Nutrizione e Dietetica Dietiste: Cinzia Pellegrini – Mariateresa Marrella

Collaborazione e approvazione dell' Asl 3 Liguria - Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

