






PRIMA SETTIMANA	
GIORNO	PRANZO
Lunedì	Vellutata di zucca con riso (mesi invernali) 🌱 Vellutata di zucchine con riso (mesi estivi) Prosciutto cotto senza: lattati/caseinati/polifosfati *Piselli in umido Pane comune Frutta fresca di stagione
Martedì	Pasta 🌱 al sugo di pinoli e erbe aromatiche (mesi invernali) Pasta 🌱 al pesto 🍅 (mesi estivi) Nuggets di *pesce fatti in casa 🐟 Carote in insalata Pane comune
Mercoledì	Pizza margherita/pizza rossa (piatto unico) Frutta fresca di stagione Budino al cioccolato
Giovedì	Pasta 🌱 all'olio extravergine di oliva 🌱 🇪🇺 🍅 Carne di vitellone all'ucelletto Purea di patate Pane comune Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta 🌱 al sugo di pomodoro 🌱 Polpettine di *piselli Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione

SECONDA SETTIMANA	
GIORNO	PRANZO
Lunedì	Risotto 🌱 allo zafferano Cotoletta di *merluzzo impanata 🐟 Carote in insalata o lessate Pane comune Frutta fresca di stagione
Martedì	Pasta 🌱 all'olio extravergine di oliva 🌱 🇪🇺 🍅 Coscia di pollo al forno Finocchi in insalata (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane comune Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Minestra di verdure con farro Bocconcini di lonza alle mele Patate al forno Grissini Mousse di frutta mista 🇪🇺 🍌
Giovedì	Pasta 🌱 al ragù di vitellone Parmigiano reggiano 🍅 *Fagiolini saltati (mesi invernali) Zucchine trifolate (mesi estivi) Pane comune Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta 🌱 al pesto 🍅 Hamburger vegetale Insalata verde per secondaria e adulti Pane comune Frutta fresca di stagione

TERZA SETTIMANA	
GIORNO	PRANZO
Lunedì	Pasta  all'olio extravergine di oliva    Polpettone di *fagiolini (mesi invernali) Insalata verde per secondaria e adulti Sformato di zucchine (mesi estivi) Pane comune Frutta fresca di stagione
Martedì	Passato di verdura e legumi senza pasta (mesi invernali) Pasta  e ceci al pomodoro  (mesi estivi) Pizza margherita (mesi invernali) Mozzarella  (mesi estivi) Pomodori in insalata (mesi estivi) Grissini Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pansotti o ravioli di magro burro e salvia Bocconcini di pollo con olive e pinoli Carote saltate con aromi Pane comune Frutta fresca di stagione
Giovedì	Pasta  al pesto  Arrostò di lonza  Patate lessate Pane comune Frutta fresca di stagione
Venerdì	Riso  al pomodoro  Crocchette di *mare fatte in casa  Cavolo cappuccio in insalata (mesi invernali) Insalata verde (mesi estivi) Pane comune Frutta fresca di stagione

QUARTA SETTIMANA	
GIORNO	PRANZO
Lunedì	*Lasagne al pomodoro al forno Pr. e Sec./Pasta al pomodoro  Inf.  Formaggio asiago  (mesi invernali) Mozzarella (mesi estivi) Insalata mista (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane comune Frutta fresca di stagione
Martedì	Pasta  all'olio extravergine di oliva    Polpette di vitellone Purea di patate Grissini Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pasta  al pesto  Filetti di *merluzzo gratinati  *Bietole saltate con parmigiano reggiano  Pane comune Frutta fresca di stagione
Giovedì	Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti Inf. e Pr./Panino Sec. Bocconcini di pollo impanati Inf. e Pr./Cotoletta di pollo impanata con ketchup Sec. Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione o frutta fresca di stagione e yogurt  per Sec.
Venerdì	Risotto  allo zafferano Torta pasqualina Pane comune Mousse di frutta mista

## NOTE

Mesi invernali dal 1° lunedì di novembre al 2° venerdì di aprile

Mesi estivi dal 3° lunedì di aprile a tutto ottobre.

Le scuole infanzia in coabitazione con le primarie, a gestione esternalizzata, serviranno le lasagne a tutti.

Pane integrale almeno una volta a settimana.

Per le scuole primarie e secondarie: le carote e i finocchi in insalata, saranno porzionati alla julienne.

Per le scuole infanzia:

-non tagliare nessun alimento a rondelle;

-tagliare la mozzarella a piccoli dadini;

-tagliare a piccoli pezzetti: carote e finocchi cotti, pomodori, olive, mele, pere;

-per le carote crude: partire da un taglio a rondelle e successivamente tagliarle alla julienne.
















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

\*\* latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature

Gli alimenti utilizzati per la preparazione del menu scolastico, in virtù dei CAM (criteri minimi ambientali), hanno le seguenti caratteristiche:

- **Frutta, ortaggi, legumi, cereali:** biologici per almeno il 50% in peso; almeno un'ulteriore somministrazione di frutta deve essere resa, se non con frutta biologica, con frutta certificata nell'ambito del sistema di qualità nazionale di produzione integrata o equivalenti;
- **Uova:** biologiche al 100%;
- **Salumi e formaggi:** almeno il 30% in peso deve essere biologico;
- **Latte** (anche in polvere per asili nido) **e yogurt:** biologico al 100%;
- **Olio extravergine di oliva:** biologico per almeno il 40% in capacità;
- **Pelati, polpa e passata di pomodoro:** per almeno il 33% in peso devono essere biologici;
- **Succhi di frutta o nettari di frutta:** biologici al 100%
- **Carne bovina:** biologica per almeno il 50% in peso;
- **Carne suina:** biologica per almeno il 10% in peso, oppure in possesso di una certificazione volontaria di prodotto rilasciata da un organismo di valutazione della conformità competente, relativa ai seguenti requisiti «benessere animale in allevamento, trasporto e macellazione» e «allevamento senza antibiotici»;
- **Carne avicola:** biologica per almeno il 20% in peso.

Le imprese in virtù delle offerte di gara, utilizzano ulteriori alimenti BIO, DOP e di provenienza Italia, oltre ai limiti minimi previsti dai CAM:

Banana equo solidale o biologica	 
Basilico DOP	
Formaggio asiago DOP	
Latte BIO di origine nazionale	
Olio EVO italiano, BIO, DOP	  
Parmigiano Reggiano DOP	
Pasta di grano italiano	
Pelati/Passata pomodoro di origine nazionale	
Pesce da pesca sostenibile e certificata MSC	
Riso di origine nazionale	
Uova pastorizzate BIO	
Succhi di frutta BIO e senza zuccheri aggiunti	 
Yogurt BIO	

Redazione a carico dell' Ufficio Nutrizione e Dietetica,  
Dietista Cristina Cian.  
Approvato dalla Asl3 Liguria Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.  
Data di emissione: Giugno 2024

