



Comune di Genova  
Ristorazione Scolastica

# Scuola Secondaria di primo grado Menu anno scolastico 2023-2024





MENU PRIMA SETTIMANA	
Lunedì	Pasta all'olio extra vergine di oliva Polpettine di *piselli Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione
Martedì	Pasta al pesto Filetti di *merluzzo al verde con olive e capperi Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Finocchi in insalata (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione
Giovedì	Vellutata di zucca con riso (mesi invernali) Vellutata di zucchine con riso (mesi estivi) Carne di vitellone all'ucelletto Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Sformato di *verdure Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione

MENU SECONDA SETTIMANA	
Lunedì	Minestra di verdure con farro Coscia di pollo al forno Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione
Martedì	Risotto allo zafferano Filetti di *merluzzo gratinati Finocchi in insalata (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva Bocconcini di lonza alle mele Purea di patate Pane Mousse di frutta
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano *Fagiolini saltati (mesi invernali) Zucchine trifolate (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione

### MENU TERZA SETTIMANA

Lunedì	Riso al sugo di pomodoro Polpettone di *fagiolini Insalata mista (verde, carote e olive verdi) Pane Frutta fresca di stagione
Martedì	Minestra di verdure con orzetti (mesi invernali) Minestra primavera con orzetti (mesi estivi) Pizza margherita (mesi invernali) Mozzarella (mesi estivi) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pansotti o ravioli di magro burro e salvia Bocconcini di pollo con olive e pinoli *Bietole con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione
Giovedì	Pasta al pesto Arrostito di lonza Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Crocchette di *pesce Carote in insalata Pane Frutta di stagione

### MENU QUARTA SETTIMANA

Lunedì	Pasta al sugo di pomodoro Formaggio Asiago o Stracchino (mesi invernali) Mozzarella (mesi estivi) *Fagiolini saltati (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione
Martedì	Panino con hamburger di vitellone e insalata Patate al forno e ketchup Frutta fresca di stagione Budino al cioccolato
Mercoledì	Pasta al pesto Filetti di *merluzzo impanati Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione
Giovedì	Risotto allo zafferano Fesa di tacchino impanato Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Torta pasqualina Pane Budino al cioccolato

## NOTE

Mesi invernali da novembre al 15 aprile

Mesi estivi dal 16 aprile a fine ottobre

Pane integrale una o due volte la settimana

Le carote e i finocchi 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)

Prodotti BIO

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

In percentuale variabile: verdura e ortaggi, legumi, patate, farina, cereali, pane e prodotti da forno, olio extra vergine di oliva.

20% pesce 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 – Maria Anna Pompei  
Approvato dalla ASL 3 Liguria Igiene degli alimenti e della Nutrizione