

Comune di Genova Ristorazione Scolastica

Scuola Secondaria di primo grado Menu anno scolastico 2023-2024





CALENDARIO MENU ANNO SCOLASTICO 2023/2024

																							_
SETTEMBRE							OTTOBRE							NOVEMBRE									
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	don
					1	2	3								1	1 settimana			1	2	3	4	5
1 settimana	4	5	6	7	8	9	10	1 settimana	2	3	4	5	6	7	8	2 settimana	6	7	8	9	10	11	12
2 settimana	11	12	13	14	15	16	17	2 settimana	9	10	11	12	13	14	15	3 settimana	13	14	15	16	17	18	19
3 settimana	18	19	20	21	22	23	24	3 settimana	16	17	18	19	20	21	22	4 settimana	20	21	22	23	24	25	26
4 settimana	25	26	27	28	29	30		4 settimana	23	24	25	26	27	28	29	1 settimana	27	28	29	30			
								1 settimana	30	31					Ш								
		DIC	EMBR	E				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 settimana					1	2	3	2 settimana	1	2	3	4	5	6	7	2 settimana				1	2	3	4
2 settimana	4	5	6	7	8	9	10	3 settimana	8	9	10	11	12	13	14	3 settimana	5	6	7	8	9	10	11
3 settimana	11	12	13	14	15	16	17	4 settimana	15	16	17	18	19	20	21	4 settimana	12	13	14	15	16	17	18
4 settimana	18	19	20	21	22	23	24	1 settimana	22	23	24	25	26	27	28	1 settimana	19	20	21	22	23	24	25
1 settimana	25	26	27	28	29	30	31	2 settimana	29	30	31					2 settimana	26	27	28	29			_
		M	ARZO					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	3 settimana	1	2	3	4	5	6	7	3 settimana			1	2	3	4	5
3 settimana	4	5	6	7	8	9	10	4 settimana	8	9	10	11	12	13	14	4 settimana	6	7	8	9	10	11	12
4 settimana	11	12	13	14	15	16	17	1 settimana	15	16	17	18	19	20	21	1 settimana	13	14	15	16	17	18	19
1 settimana	18	19	20	21	22	23	24	2 settimana	22	23	24	25	26	27	28	2 settimana	20	21	22	23	24	25	26
2 settimana	25	26	27	28	29	30	31	3 settimana	29	30						3 settimana	27	28	29	30	31		
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
						1	2	4 settimana	1	2	3	4	5	6	7	4 settimana				1	2	3	4
4 settimana	3	4	5	6	7	8	9	1 settimana	8	9	10	11	12	13	14	1 settimana	5	6	7	8	9	10	11
1 settimana	10	11	12	13	14	15	16	2 settimana	15	16	17	18	19	20	21	2 settimana	12	13	14	15	16	17	18
2 settimana	17	18	19	20	21	22	23	3 settimana	22	23	24	25	26	27	28	3 settimana	19	20	21	22	23	24	25
3 settimana	24	24	26	27	28	29	30	4 settimana	29	30	31					4 settimana	26	27	28	29	30	31	
	l	I	l	l	l	I			I	I			l				l				l		

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'uccelletto 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						
Mercole dì	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 Arrosto 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 indica<mark>te</mark>

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