



**Comune di Genova
Ristorazione Scolastica**


**Sezione Primavera
Menu anno scolastico 2024-2025**



















PRIMA SETTIMANA

GIORNO	PRANZO	SPUNTINO MATTINO	MERENDA
Lunedì	Vellutata di zucca con riso 🇮🇹 (mesi invernali) Vellutata di zucchine con riso 🇮🇹 (mesi estivi) Prosciutto cotto senza lattati, caseinati e polifosfati *Piselli in umido Pane comune	Frutta fresca di stagione	**Latte intero 🇪🇺 BIO e corn flakes (cucina diretta) Mousse di frutta 🇪🇺 BIO corn flakes (pasti veicolati)
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	Frutta fresca di stagione	Focaccia
Mercoledì	Passato di verdura e legumi (senza pasta) Pizza margherita Pane comune	Frutta fresca di stagione	Banana 🇮🇹 o 🇪🇺 BIO
Giovedì	Pasta 🇮🇹 all'olio extravergine di oliva 🇮🇹 🇪🇺 BIO 🇮🇹 Carne di vitellone all'ucelletto Purea di patate Pane comune	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta 🇪🇺 BIO (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Venerdì	Pasta 🇮🇹 al sugo di pomodoro 🇮🇹 Polpettine di *piselli Insalata verde Pane comune	Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta fresca con biscotti prima infanzia (cucina diretta) Frullato pronto 🇪🇺 BIO e biscotti prima infanzia (pasti veicolati)

SECONDA SETTIMANA

GIORNO	PRANZO	SPUNTINO MATTINO	MERENDA
Lunedì	Risotto  allo zafferano Cotoletta di *merluzzo impanata Carote in insalata o lessate Pane comune	Frutta fresca di stagione	Pane e olio extravergine di oliva   
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	Frullato di frutta fresca con corn flakes (cucina diretta) Frullato pronto  con corn flakes (pasti veicolati)
Mercoledì	Minestra di verdure con farro Bocconcini di lonza alle mele Patate al forno Pane comune	Mousse di frutta mista 	Torta casalinga allo yogurt  (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Giovedì	Pasta  al ragù di vitellone Parmigiano reggiano  *Fagiolini saltati (mesi invernali) Zucchine trifolate (mesi estivi) Pane comune	Frutta fresca di stagione	Focaccia
Venerdì	Pasta  al pesto  Hamburger vegetale Pane comune	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta 

TERZA SETTIMANA

GIORNO	PRANZO	SPUNTINO MATTINO	MERENDA
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	**Latte intero  e biscotti prima infanzia (cucina diretta) Frullato pronto  e biscotti prima infanzia (pasti veicolati)
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) Pane comune	Frutta fresca di stagione	Banana  o 
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	Torta margherita
Giovedì	Pasta  al pesto  Arrostito di lonza Patate lessate Pane comune	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta  (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
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	Focaccia

QUARTA SETTIMANA

GIORNO	PRANZO	SPUNTINO MATTINO	MERENDA
Lunedì	Pasta  al sugo di pomodoro  Formaggio asiago  (mesi invernali) Mozzarella  (mesi estivi) Insalata mista (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane comune	Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta fresca con biscotti prima infanzia (cucina diretta) Frullato pronto  con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)
Martedì	Pasta  all'olio extravergine di oliva    Polpette di vitellone Purea di patate Pane comune	Frutta fresca di stagione	Torta casalinga allo yogurt  (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Mercoledì	Pasta  al pesto  Filetti di *merluzzo gratinati  *Bietole saltate con parmigiano  Pane comune	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta 
Giovedì	Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti Bocconcini di pollo impanati Insalata verde Pane comune	Frutta fresca di stagione	Focaccia
Venerdì	Risotto  allo zafferano Torta pasqualina Pane comune	Mousse di frutta mista 	Banana  o 

NOTE

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

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

Pane integrale almeno una volta a settimana

* 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

Per le sezioni Primavera:

.non tagliare nessun alimento a rondelle;

.tagliare la mozzarella a piccoli dadini;





.tagliare a piccoli pezzetti le carote e i finocchi cotti, pomodori, olive, mele, pere;

.le carote crude prepararle grattugiate.

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