



COMUNE DI GENOVA-RISTORAZIONE

SEZIONE PRIMAVERA

Menu in vigore dal 04 dicembre 2017

<u>1°SETTIMANA</u>	<u>1°PIATTO</u>	<u>2° PIATTO</u>	<u>CONTORNO</u>	<u>FRUTTA/ DESSERT</u>	<u>MERENDA</u>
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	**Latte intero e biscotti prima infanzia (cucina diretta) Mousse di frutta (pasti veicolati)
Martedì	Risotto allo zafferano	Cosce di pollo al forno	Carote in insalata o lessate	Frutta fresca	Yogurt alla frutta
Mercoledì	Pizza margherita	Prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata o lessati <u>Mesi estivi:</u> insalata verde	Frutta fresca	Banana
Giovedì	Pasta al pesto	Sformato di *verdure	<u>Mesi invernali:</u> insalata verde <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca	Pane e marmellata
Venerdì	Minestra di verdura con orzo o pasta integrale	Tonno sott'olio	Patate lessate	Mousse di frutta	<u>Mesi invernali:</u> yogurt alla frutta <u>Mesi estivi:</u> *gelato fiordilatte
<u>2°SETTIMANA</u>	<u>1°PIATTO</u>	<u>2° PIATTO</u>	<u>CONTORNO</u>	<u>FRUTTA/ DESSERT</u>	<u>MERENDA</u>
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> pasta all'olio extra vergine di oliva <u>Mesi estivi:</u> pasta al sugo di pinoli con erbe aromatiche	Carne di vitellone all'ucelletto	Purea di patate	Frutta fresca	Frullato di frutta fresca (cucina diretta) Frullato pronto(pasti veicolati)
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	Banana
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	**Latte intero e fiocchi di cereali (cucina diretta) Yogurt alla frutta (pasti veicolati)
Giovedì	Pasta al pesto	Polpettone di *fagiolini	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata o lessati <u>Mesi estivi:</u> carote in insalata o lessate	Frutta fresca	Focaccia
Venerdì	*Lasagne al sugo di pomodoro	Mozzarella	<u>Mesi invernali:</u> carote alle erbe aromatiche <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate	Frutta fresca	Yogurt alla frutta



## COMUNE DI GENOVA-RISTORAZIONE

## SEZIONE PRIMAVERA

Menu in vigore dal 04 dicembre 2017

<u>3°SETTIMANA</u>	<u>1°PIATTO</u>	<u>2° PIATTO</u>	<u>CONTORNO</u>	<u>FRUTTA/DESSERT</u>	<u>MERENDA</u>
Lunedì	Minestra di verdure con orzetti	*Bastoncini di merluzzo al forno	*Piselli stufati	Frutta fresca	**Latte intero e biscotti prima infanzia ai cereali misti (cucina diretta) Frutta fresca (pasti veicolati)
Martedì	Pasta al sugo di pomodoro	Polpette di vitellone	Purea di patate	Frutta fresca	<u>Mesi invernali:</u> pane e olio extra vergine di oliva <u>Mesi estivi:</u> *gelato fiordilatte
Mercoledì	Pasta al pesto	<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	Banana
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	Mousse di frutta
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro	Polpettine di legumi al forno	Insalata di carote e mais		Yogurt alla frutta
<u>4°SETTIMANA</u>	<u>1°PIATTO</u>	<u>2° PIATTO</u>	<u>CONTORNO</u>	<u>FRUTTA/DESSERT</u>	<u>MERENDA</u>
Lunedì	Risotto allo zafferano	Sformato di *verdura	Carote in insalata o lessate	Frutta fresca	Torta casalinga allo yogurt
Martedì	Pasta al ragù di vitellone	Bocconcino di parmigiano reggiano	<u>Mesi invernali:</u> insalata verde <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate	Succo di frutta	Frutta fresca
Mercoledì	*Lasagne al sugo di pomodoro	Bocconcini di pollo con olive e pinoli	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata o lessati <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca	Yogurt alla frutta
Giovedì	<u>Mesi invernali:</u> minestra di verdura con riso <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con riso	Carne di vitellone all'ucelletto	Patate al forno	Frutta fresca	Pane e olio extravergine
Venerdì	Pasta al pesto	Filetti di *merluzzo impanati al forno	* Fagiolini lessati	Frutta fresca	Banana



COMUNE DI GENOVA-RISTORAZIONE  
SEZIONE PRIMAVERA  
Menu in vigore dal 04 dicembre 2017

<u>5°SETTIMANA</u>	<u>1°PIATTO</u>	<u>2° PIATTO</u>	<u>CONTORNO</u>	<u>FRUTTA/DESSERT</u>	<u>MERENDA</u>
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> crema di legumi con crostini <u>Mesi estivi:</u> pasta al ragù vegetale	Stracchino	Patate al forno	Frutta fresca	**Latte intero e fiocchi di cereali(cucina diretta) Yogurt alla frutta (pasti veicolati)
Martedì	Risotto allo zafferano	Hamburger vegetale	<u>Mesi invernali:</u> carote in insalata o lessate <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca	Banana
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva	Carne di vitellone alla pizzaiola	*Piselli	Frutta fresca	<u>Mesi invernali:</u> pane e marmellata <u>Mesi estivi:</u> *gelato fiordilatte
Giovedì	Minestra di verdure con farro o orzo	Pizza margherita		Frutta fresca	Frutta fresca
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro	Filetti di *merluzzo gratinati al forno	Insalata verde e mais	Frutta fresca	Yogurt alla frutta
<u>6°SETTIMANA</u>	<u>1°PIATTO</u>	<u>2° PIATTO</u>	<u>CONTORNO</u>	<u>FRUTTA/DESSERT</u>	<u>MERENDA</u>
Lunedì	Riso al sugo di pomodoro	Hamburger di vitellone	Insalata verde	Frutta fresca	Torta casalinga di carote
Martedì	Pasta al pesto	Stracchinata	Carote in insalata o lessate	Frutta fresca	**Latte intero e biscotti prima infanzia ai cereali misti (cucina diretta) Mousse di frutta (pasti veicolati)
Mercoledì	Pasta al sugo di pomodoro	Polpettone di *fagiolini	Insalata verde	Frutta fresca	Banana
Giovedì	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	Pane e marmellata
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 invernale:</u> insalata di carote e mais <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca	Yogurt alla frutta



COMUNE DI GENOVA-RISTORAZIONE  
SEZIONE PRIMAVERA  
Menu in vigore dal 04 dicembre 2017

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

\* 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

COLAZIONE - Cucine dirette:\*\*latte intero e biscotti prima infanzia. Pasti veicolati: succo di frutta e biscotti prima infanzia

N.B. A seconda dell'orario concordato in ogni singola scuola, l'utente potrà consumare la colazione o la merenda.

INDICAZIONI TAGLIO ALIMENTI

Non tagliare nessun alimento a rondelle

Tagliare la mozzarella a piccoli dadini

Sminuzzare finemente il pesce

Tagliare a piccoli pezzetti: carote, finocchi, pomodori, olive, mele e pere

Caratteristiche dei prodotti utilizzati per la preparazione dei pasti

Carne bovina: 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, latte fresco, 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

Con la collaborazione e approvazione della Asl 3 Liguria Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Data di emissione : 22 giugno 2017 3° revisione giugno 2019

