



**Comune di Genova
Ristorazione Scolastica**

**Scuola secondaria di 1° grado
Menu anno scolastico 2022-2023**



MENU PRIMA SETTIMANA	
Lunedì	Pansotti o ravioli di magro al burro e salvia *Bastoncini di merluzzo Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione
Martedì	Pasta al pesto Polpettine di *piselli Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Cavolo cappuccio 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 Patate lessate 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 pasta 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 Patate al forno 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	Pasta al burro Bocconcini di pollo con olive e pinoli Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione
Giovedì	Pasta al pesto Arrostato di lonza *Bietole con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Crocchette di *pesce Insalata verde Pane Frutta di stagione

MENU QUARTA SETTIMANA	
Lunedì	Risotto allo zafferano 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 (mesi invernali) Filetti di *merluzzo al verde con olive e capperi (mesi estivi) Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro Bocconcini di tacchino gratinati Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Torta pasqualina Pane Budino al cioccolato

CALENDARIO MENU ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Settembre								Ottobre								Novembre							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
				1	2	3	4	Menu 4 °settimana						1	2	Menu 1 °settimana		1	2	3	4	5	6
Menu 1 °settimana	5	6	7	8	9	10	11	Menu 1 °settimana	3	4	5	6	7	8	9	Menu 2 °settimana	7	8	9	10	11	12	13
Menu 2 °settimana	12	13	14	15	16	17	18	Menu 2 °settimana	10	11	12	13	14	15	16	Menu 3 °settimana	14	15	16	17	18	19	20
Menu 3 °settimana	19	20	21	22	23	24	25	Menu 3 °settimana	17	18	19	20	21	22	23	Menu 4 °settimana	21	22	23	24	25	26	27
Menu 4 °settimana	26	27	28	29	30			Menu 4 °settimana	24	25	26	27	29	30	Menu 1 °settimana	28	29	30					
								Menu 1 °settimana	31														
Dicembre								Gennaio								Febbraio							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Menu 1 °settimana				1	2	3	4								1	Menu 2 °settimana			1	2	3	4	5
Menu 2 °settimana	5	6	7	8	9	10	11	Menu 2 °settimana	2	3	4	5	6	7	8	Menu 3 °settimana	6	7	8	9	10	11	12
Menu 3 °settimana	12	13	14	15	16	17	18	Menu 3 °settimana	9	10	11	12	13	14	15	Menu 4 °settimana	13	14	15	16	17	18	19
Menu 4 °settimana	19	20	21	22	23	24	25	Menu 4 °settimana	16	17	18	19	20	21	22	Menu 1 °settimana	20	21	22	23	24	25	26
Menu 1 °settimana	26	27	28	29	30	31		Menu 1 °settimana	23	24	25	26	27	28	29	Menu 2 °settimana	27	28					
								Menu 2 °settimana	30	31													
Marzo								Aprile								Maggio							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Menu 2 °settimana			1	2	3	4	5	Menu 2 °settimana						1	2	Menu 3 °settimana	1	2	3	4	5	6	7
Menu 3 °settimana	6	7	8	9	10	11	12	Menu 3 °settimana	3	4	5	6	7	8	9	Menu 4 °settimana	8	9	10	11	12	13	14
Menu 4 °settimana	13	14	15	16	17	18	19	Menu 4 °settimana	10	11	12	13	14	15	16	Menu 1 °settimana	15	16	17	18	19	20	21
Menu 1 °settimana	20	21	22	23	24	25	26	Menu 1 °settimana	17	18	18	20	21	22	23	Menu 2 °settimana	22	23	24	25	26	27	28
Menu 2 °settimana	27	28	29	30	31			Menu 2 °settimana	24	25	25	27	28	29	30	Menu 3 °settimana	29	30	31				
Giugno								Luglio								Agosto							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Menu 3 °settimana				1	2	3	4	Menu 3 °settimana						1	2	Menu 4 °settimana		1	2	3	4	5	6
Menu 4 °settimana	5	6	7	8	9	10	11	Menu 4 °settimana	3	4	5	6	7	8	9	Menu 1 °settimana	7	8	9	10	11	12	13
Menu 1 °settimana	12	13	14	15	16	17	18	Menu 1 °settimana	10	11	12	13	14	15	16	Menu 2 °settimana	14	15	16	17	18	19	20
Menu 2 °settimana	19	20	21	22	23	24	25	Menu 2 °settimana	17	18	19	20	21	22	23	Menu 3 °settimana	21	22	23	24	25	26	27
Menu 3 °settimana	26	27	28	29	30			Menu 3 °settimana	24	25	26	27	28	29	30	Menu 4 °settimana	28	29	30	31			
								Menu 4 °settimana	31														

GIORNO FESTIVO

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
Approvato dalla ASL 3 Liguria Igiene degli alimenti e della Nutrizione