



**Comune di Genova  
Ristorazione Scolastica**

**Sezione Primavera  
Menu anno scolastico 2022-2023**



## PRIMA SETTIMANA

GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Pansotti o ravioli di magro burro e salvia *Bastoncini di merluzzo Insalata verde e mais Frutta fresca di stagione	Latte intero e biscotti prima infanzia (cucina diretta) Mousse di frutta e biscotti prima infanzia (pasti veicolati)
Martedì	Pasta al pesto Polpettine di *piselli Carote in insalata Frutta fresca di stagione	Pane e olio extra vergine di oliva
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Cavolo cappuccio in insalata (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Frutta fresca di stagione	Banana
Giovedì	Vellutata di zucca con riso (mesi invernali) Vellutata di zucchine con riso (mesi estivi) Carne di vitellone all'ucelletto Patate lessate Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Sformato di *verdure Insalata verde Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta fresca (cucina diretta) Frullato pronto (pasti veicolati)

## SECONDA SETTIMANA

GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Minestra di verdure con pasta Coscia di pollo al forno Carote in insalata Frutta fresca di stagione	Pane e marmellata
Martedì	Risotto allo zafferano Filetti di *merluzzo gratinati Finocchi in insalata (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta fresca (cucina diretta) Frullato pronto (pasti veicolati)
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva Bocconcini di lonza alle mele Patate al forno Mousse di frutta	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) Frutta fresca di stagione	Focaccia
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde e mais Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta

## TERZA SETTIMANA

GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Riso al sugo di pomodoro Polpettone di *fagiolini Insalata mista (verde, carote e olive verdi) Frutta fresca di stagione	Latte intero e biscotti prima infanzia (cucina diretta) Frullato pronto e biscotti prima infanzia (pasti veicolati)
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) Frutta fresca di stagione	Banana
Mercoledì	Pasta al burro Bocconcini di pollo con olive e pinoli Patate al forno Frutta fresca di stagione	Torta margherita
Giovedì	Pasta al pesto Arrostito di lonza *Bietole con parmigiano Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Crocchette di *pesce Insalata verde Frutta di stagione	Pane e olio extra vergine di oliva

## QUARTA SETTIMANA

GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Risotto allo zafferano Stracchino (mesi invernali) Mozzarella (mesi estivi) *Fagiolini saltati (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta fresca (cucina diretta) Frullato pronto (pasti veicolati)
Martedì	Crema di piselli o fagioli cannellini con crostini (mesi invernali) Minestra primavera con riso (mesi estivi) Polpette di vitellone Insalata verde Frutta fresca di stagione	Torta casalinga allo yogurt (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Mercoledì	Pasta al pesto Filetti di *merluzzo impanati (mesi invernali) Filetti di *merluzzo al verde con olive e capperi (mesi estivi) Carote in insalata Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro Bocconcini di tacchino gratinati Purea di patate Frutta fresca di stagione	Focaccia
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Torta pasqualina Budino al cioccolato	Frutta fresca di stagione

# 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	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	
			1	2	3	4								1	Menu 2 °settimana			1	2	3	4	5	
Menu 1 °settimana			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 2 °settimana	5	6	7	8	9	10	11	Menu 3 °settimana	9	10	11	12	13	14	15	Menu 4 °settimana	13	14	15	16	17	18	19
Menu 3 °settimana	12	13	14	15	16	17	18	Menu 4 °settimana	16	17	18	19	20	21	22	Menu 1 °settimana	20	21	22	23	24	25	26
Menu 4 °settimana	19	20	21	22	23	24	25	Menu 1 °settimana	23	24	25	26	27	28	29	Menu 2 °settimana	27	28					
Menu 1 °settimana	26	27	28	29	30	31		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	
		1	2	3	4	5								1	2								
Menu 2 °settimana								Menu 2 °settimana								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	
			1	2	3	4								1	2	Menu 4 °settimana	31	1	2	3	4	5	6
Menu 3 °settimana								Menu 3 °settimana								Menu 1 °settimana	7	8	9	10	11	12	13
Menu 4 °settimana	5	6	7	8	9	10	11	Menu 4 °settimana	3	4	5	6	7	8	9	Menu 2 °settimana	14	15	16	17	18	19	20
Menu 1 °settimana	12	13	14	15	16	17	18	Menu 1 °settimana	10	11	12	13	14	15	16	Menu 3 °settimana	21	22	23	24	25	26	27
Menu 2 °settimana	19	20	21	22	23	24	25	Menu 2 °settimana	17	18	19	20	21	22	23	Menu 4 °settimana	28	29	30	31			
Menu 3 °settimana	26	27	28	29	30			Menu 3 °settimana	24	25	26	27	28	29	30								

GIORNO FESTIVO

## NOTE

Mesi invernali da novembre al 15 aprile

Mesi estivi dal 16 aprile a fine ottobre – per il gelato il periodo estivo va da maggio a settembre

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 di frequenza concordato in ogni singola scuola, l'utente potrà consumare la colazione o la merenda.

### INDICAZIONI TAGLIO ALIMENTI PER I BAMBINI DELLA SEZIONE PRIMAVERA

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 (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