



PUNTO RISTORAZIONE
Menù in linea con le Linee Guida per l'elaborazione del menù per la Ristorazione Scolastica ATS Bergamo

TABELLA DIETETICA ANNO 2019/2020 - infanzia - primaria - secondaria COSTA SERINA



MENÙ INVERNALE dal 04 Novembre 2019 al 27 Marzo 2020

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
04-08nov.19 09-13dic.19 ② 27-31gen.20 02-06mar.20	U7 Gnocchetti sardi al sugo di verdure Frittata al naturale Zucchine Pane Frutta	P7 Minestrina di riso e patate Pesce impanato Erbette Pane Frutta	F10 Fagiolini Pizza margherita Mozzarella (1/2 porzione) Pane Frutta	L4 Pasta olio e grana Piselli alla pizzaola Carote Pane Frutta	C12 Lasagne di carne Insalata mista con verza Pane Frutta
11-15nov.19 ① 16-20dic.19 03-07feb.20 ④ 09-13mar.20	P13 Pasta al pomodoro Tonno Spinaci Pane Frutta	F11 Gnocchi alla romana con besciamella e pomodoro Asiago Zucchine gratinate Pane Frutta	L2 ① - ④ Pasta all'olio extravergine Pollo alla cacciatora Carote a rondelle Pane Frutta	C11 Passato di verdura con crostini Lenticchie in umido Patate Pane Frutta	U5 Risotto alle zucchine Crocchette d'uovo Finocchi al gratin Pane Frutta
18-22nov.19 06-10gen.20 10-14feb.20 16-20mar.20	F10 Insalata Pizza margherita Mozzarella (1/2 porzione) Pane Frutta	U6 Minestrina di riso e patate Frittata o Uova strapazzate Insalata mista con verza Pane Frutta	C3 - MENÙ km 0 - Filleria corta Polenta con arrosto di lonza e erbe aromatiche Verdure cotte Pane Arancia di Sicilia	L6 Gnocchi al pomodoro Crocchette di ceci Carote julienne Pane Frutta	P6 Pasta al pesto Involtino di pesce Biete Pane Frutta
25-29nov.19 13-17gen.20 ③ 17-21feb.20 23-27mar.20	L6 Risotto allo zafferano Burger di legumi Fagiolini (primaria-secondaria) Fagiolini e piselli (per l'infanzia) Pane Frutta	U3 ③ Passato di verdura con crostini Crocchette d'uovo Patate in insalata Pane Frutta	C6 Pasta al pomodoro e basilico Arrosto o bocconcini di tacchino Insalata verde Pane Frutta	P6 Pasta all'olio Trancetti di merluzzo dorati Gratin di verdure Pane Frutta	F4 Pasta al ragù vegetale Tocchetti di grana o primo sale Insalata Pane Frutta
02-06dic.19 20-24gen.20 24-28feb.20	C14 Pasta al pomodoro Polpettine di manzo Spinaci Pane Frutta	U6 Passato di verdura con riso o farro Frittata o uovo sodo Patate Pane Frutta	P9 Pasta al tonno Pesce al forno Fagiolini Pane Frutta	F9 Cannelloni con ricotta (1/2 porzione) e spinaci Mozzarella (1/2 porz.) Insalata Pane Frutta	L6 Risotto alla parmigiana Polpettine di cannellini Carote julienne Pane Frutta

DAILY SPECIAL

MENÙ A TEMA

Proposto nella settimana evidenziata

- Menù di Natale** (18 dicembre 2019):
Polenta con arrosto di vitello - Spinaci - Pane - Frutta - Pandoro
- Menù "Km 0"** (29 gennaio 2020):
Ravioli di magro olio e salvia - Formaggella bergamasca - Erbette - Pane - Frutta - Apple pie (torta)
- Menù Carnevale** (18 febbraio 2020):
Pasta arlecchino (tre colori) all'olio - Rosticciata - Stelle filanti (carote e zucchine julienne) - Pane - Frutta - Chiacchiere
- Menù Milanese** (11 marzo 2020):
Pasta allo zafferano - Cotoletta alla milanese - Insalata - Pane - Frutta - Crêpes con confettura

La giornata dei menù a tema può subire variazioni

TUTTI IN GITA!

In occasione di gite scolastiche, il pranzo può prevedere una delle seguenti opzioni:

- 2 focaccine con mozzarella e pomodoro
- Pizza margherita (in base all'organizzazione della gita)
- 1 focaccina con pomodoro e mozzarella + 1 panino con tonno e pomodoro
- 1 panino con formaggio + 1 panino con arrosto di tacchino (prep. in loco)

In aggiunta una bottiglietta d'acqua, verdure crude a bastoncino e 2 frutti

MENÙ CORSO DI NUOTO POMERIDIANO

- Pasta all'olio o al pomodoro
- Formaggio fresco o pesce al limone o petto di pollo ai ferri
- Verdura
- Pane e frutta



DIETA IN BIANCO

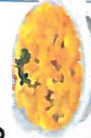
(per un massimo di 2 giorni senza certificato)

È composta da:

Primi piatti: pasta, polenta o riso conditi con olio e/o pomodoro e parmigiano
Secondi piatti: Pesce o carne magra al vapore, lessati o alla piastra oppure ricotta magra di vacca.

Contorni: Verdura cruda o cotta, condita con olio extra vergine d'oliva crudo, poco sale ed eventualmente limone

Frutta: Libera, a parte nei casi in cui è consigliata la mela o la pera cotta



LE PRENOTAZIONI DEI PASTI POTRANNO ESSERE CANCELLATE FINO ALLE ORE 10.30. SUCCESSIVAMENTE I PASTI VERRANNO ADDEBITATI