

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
DAL 04.11 AL 08.11	Pasta al pesto Farinata di piselli Finocchi in insalata Pane Frutta	Riso all'inglese Tortino d'uovo Insalata Pane Frutta	Pasta integrale al pomodoro Polpette di merluzzo Spinaci Pane Frutta	Pizza margherita Yogurt Fagiolini Pane Frutta	Crema di carote e zucca Cosce di pollo al forno Purè di patate Pane Frutta
DAL 11.11 AL 15.11	Pasta pomodoro e olive verdi Primo sale Broccoli Pane Frutta	Passato di verdura con crostini Polpette alla pizzaiola Patate al forno Pane - Frutta	Pasta all'olio evo Lenticchie Carote cotte Pane Frutta	Pasta allo zafferano Frittata al forno Finocchi cotti Pane Frutta	Riso con crema di zucchine Crocchette di pesce Insalata verde e rossa Pane Frutta
DAL 18.11 AL 22.11	Polenta Spezzatino Tris di verdure cotte Pane Frutta	Pasta all'olio evo Merluzzo gratinato Fagiolini Pane Frutta	Minestra di riso e patate in brodo Frittata Insalata Pane Frutta	Lasagne al pesto Piselli Carote al vapore Pane Frutta	Pizza margherita 1/2 porz. fontina Spinaci Pane Frutta
DAL 25.11 AL 29.11	Pasta agli aromi Platessa al forno Carote julienne Pane Frutta	Passato di verdura con crostini Farinata di ceci Patate al forno Pane Frutta	Riso bollito al pomodoro Asiago Finocchi in insalata Pane Frutta	Pasta pasticciata con ragù e besciamella Zucchine Pane Frutta	Pasta allo zafferano Frittata al forno Insalata mista Pane Frutta

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
DAL 02.12 AL 06.12	Crema di carote e zucca Cosce di pollo al forno Purè di patate Pane Frutta	Pasta al pesto Farinata di piselli Finocchi in insalata Pane Frutta	Riso all'inglese Tortino d'uovo Insalata Pane Frutta	Pasta integrale al pomodoro Polpette di merluzzo Spinaci Pane Frutta	Pizza margherita Yogurt Fagiolini Pane Frutta
DAL 9.12 AL 13.12	Riso con crema di zucchine Crocchette di pesce Insalata verde e rossa Pane Frutta	Pasta pomodoro e olive verdi Primo sale Broccoli Pane Frutta	Passato di verdura con crostini Polpette alla pizzaiola Patate al forno Pane - Frutta	Pasta all'olio evo Lenticchie Carote cotte Pane Frutta	Pasta allo zafferano Frittata al forno Finocchi cotti Pane Frutta
DAL 16.12 AL 20.12	Pizza margherita 1/2 porz. fontina Spinaci Pane Frutta	Polenta Spezzatino Tris di verdure cotte Pane Frutta	Pasta all'olio evo Merluzzo gratinato Fagiolini Pane Frutta	Minestra di riso e patate in brodo Frittata Insalata Pane Frutta	Lasagne al pesto Piselli Carote al vapore Pane Frutta
DAL 23.12 AL 27.12	Pasta allo zafferano Frittata al forno Insalata mista Pane Frutta	Pasta agli aromi Platessa al forno Carote julienne Pane Frutta	Passato di verdura con crostini Farinata di ceci Patate al forno Pane Frutta	Riso bollito al pomodoro Asiago Finocchi in insalata Pane Frutta	Pasta pasticciata con ragù e besciamella Zucchine Pane Frutta

Per i riferimenti vedasi le linee guida per l'elaborazione dei menù per la ristorazione scolastica dell'ATS Bergamo



collegamento ATS Bergamo
ristorazione scolastica

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
DAL 06.01 AL 10.01	Pizza margherita Yogurt Fagiolini Pane Frutta	Crema di carote e zucca Cosce di pollo al forno Purè di patate Pane Frutta	Pasta al pesto Farinata di piselli Finocchi in insalata Pane Frutta	Riso all'inglese Tortino d'uovo Insalata Pane Frutta	Pasta integrale al pomodoro Polpette di merluzzo Spinaci Pane Frutta
DAL 13.01 AL 17.01	Pasta allo zafferano Frittata al forno Finocchi cotti Pane Frutta	Riso con crema di zucchine Crocchette di pesce Insalata verde e rossa Pane Frutta	Pasta pomodoro e olive verdi Primo sale Broccoli Pane Frutta	Passato di verdura con crostini Polpette alla pizzaiola Patate al forno Pane - Frutta	Pasta all'olio evo Lenticchie Carote cotte Pane Frutta
DAL 20.01 AL 24.01	Lasagne al pesto Piselli Carote al vapore Pane Frutta	Pizza margherita 1/2 porz. fontina Spinaci Pane Frutta	Polenta Spezzatino Tris di verdure cotte Pane Frutta	Pasta all'olio evo Merluzzo gratinato Fagiolini Pane Frutta	Minestra di riso e patate in brodo Frittata Insalata Pane Frutta
DAL 27.01 AL 31.01	Pasta pasticciata con ragù e besciamella Zucchine Pane Frutta	Pasta allo zafferano Frittata al forno Insalata mista Pane Frutta	Pasta agli aromi Platessa al forno Carote julienne Pane Frutta	Passato di verdura con crostini Farinata di ceci Patate al forno Pane Frutta	Riso bollito al pomodoro Asiago Finocchi in insalata Pane Frutta

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
DAL 03.02 AL 07.02	Pasta integrale al pomodoro Polpette di merluzzo Spinaci Pane Frutta	Pizza margherita Yogurt Fagiolini Pane Frutta	Crema di carote e zucca Cosce di pollo al forno Purè di patate Pane Frutta	Pasta al pesto Farinata di piselli Finocchi in insalata Pane Frutta	Riso all'inglese Tortino d'uovo Insalata Pane Frutta
DAL 10.02 AL 14.02	Pasta all'olio evo Lenticchie Carote cotte Pane Frutta	Pasta allo zafferano Frittata al forno Finocchi cotti Pane Frutta	Riso con crema di zucchine Crocchette di pesce Insalata verde e rossa Pane Frutta	Pasta pomodoro e olive verdi Primo sale Broccoli Pane Frutta	Passato di verdura con crostini Polpette alla pizzaiola Patate al forno Pane - Frutta
DAL 17.02 AL 21.02	Minestra di riso e patate in brodo Frittata Insalata Pane Frutta	Lasagne al pesto Piselli Carote al vapore Pane Frutta	Pizza margherita 1/2 porz. fontina Spinaci Pane Frutta	Polenta Spezzatino Tris di verdure cotte Pane Frutta	Pasta all'olio evo Merluzzo gratinato Fagiolini Pane Frutta
DAL 24.02 AL 28.02	Riso bollito al pomodoro Asiago Finocchi in insalata Pane Frutta	Pasta pasticciata con ragù e besciamella Zucchine Pane Frutta	Pasta allo zafferano Frittata al forno Insalata mista Pane Frutta	Pasta agli aromi Platessa al forno Carote julienne Pane Frutta	Passato di verdura con crostini Farinata di ceci Patate al forno Pane Frutta

Per i riferimenti vedasi le linee guida per l'elaborazione dei menù per la ristorazione scolastica dell'ATS Bergamo



collegamento ATS Bergamo
 ristorazione scolastica

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
DAL 02.03 AL 06.03	Riso all'inglese Tortino d'uovo Insalata Pane Frutta	Pasta integrale al pomodoro Polpette di merluzzo Spinaci Pane Frutta	Pizza margherita Yogurt Fagiolini Pane Frutta	Crema di carote e zucca Cosce di pollo al forno Purè di patate Pane Frutta	Pasta al pesto Farinata di piselli Finocchi in insalata Pane Frutta
DAL 09.03 AL 13.03	Passato di verdura con crostini Polpette alla pizzaiola Patate al forno Pane - Frutta	Pasta all'olio evo Lenticchie Carote cotte Pane Frutta	Pasta allo zafferano Frittata al forno Finocchi cotti Pane Frutta	Riso con crema di zucchine Crocchette di pesce Insalata verde e rossa Pane Frutta	Pasta pomodoro e olive verdi Primo sale Broccoli Pane Frutta
DAL 16.03 AL 20.03	Pasta all'olio evo Merluzzo gratinato Fagiolini Pane Frutta	Minestra di riso e patate in brodo Frittata Insalata Pane Frutta	Lasagne al pesto Piselli Carote al vapore Pane Frutta	Pizza margherita 1/2 porz. fontina Spinaci Pane Frutta	Polenta Spezzatino Tris di verdure cotte Pane Frutta
DAL 23.03 AL 27.03	Passato di verdura con crostini Farinata di ceci Patate al forno Pane Frutta	Riso bollito al pomodoro Asiago Finocchi in insalata Pane Frutta	Pasta pasticciata con ragù e besciamella Zucchine Pane Frutta	Pasta allo zafferano Frittata al forno Insalata mista Pane Frutta	Pasta agli aromi Platessa al forno Carote julienne Pane Frutta

Per i riferimenti vedasi le linee guida per l'elaborazione dei menù per la ristorazione scolastica dell'ATS Bergamo

Qualche idea anti spreco!

1  valuta il quantitativo di cibo che può essere consumato in un pasto medio	2  controlla la scadenza dei prodotti pensando a quando utilizzarli	3  fai attenzione alle etichette degli alimenti	4  prediligi prodotti con destino del packaging a fine ciclo	5  preferisci il biologico
6  nel preparare le vivande puoi migliorare la conservazione dei cibi	7  crea nuove pietanze utilizzando gli avanzi di cucina	8  invita gli ospiti a portare con loro parte di quello che è avanzato	9  informati sui programmi contro lo spreco alimentare della tua città	10  trasforma gli avanzi in compost



collegamento ATS Bergamo
 ristorazione scolastica