



PUNTO RISTORAZIONE TABELLA DIETETICA ANNO 2019/2020 - infanzia - primaria - secondaria Centro Cotture SORLE
 Menù in linea con le Linee Guida per l'elaborazione del menù per la Ristorazione Scolastica ATS Bergamo
MENÙ INVERNALE dal 04 Novembre 2019 al 27 Marzo 2020



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
04-08nov.19 09-13dic.19 ② 27-31gen.20 02-06mar.20	U7 Minestra di riso e patate Frittata al naturale Zucchine Pane Frutta	P7 Gnocchetti sardi al sugo di verdure Pesce impanato Erbette Pane Frutta	F10 ② Fagiolini Pizza margherita Mozzarella (1/2 porzione) Pane Frutta	L4 Pasta olio e grana Piselli alla pizzaiola Carote Pane Frutta	C12 Pasta al ragù 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 Pasta all'olio extravergine Lenticchie in umido Carote a rondelle Pane Frutta	C11 ① - ④ Risotto allo zafferano Pollo alla cacciatora Finocchi al gratin Pane Frutta	U5 Passato di verdura con crostini Crocchette d'uovo Patate Pane Frutta
18-22nov.19 06-10gen.20 10-14feb.20 16-20mar.20	F10 Insalata Pizza margherita Mozzarella (1/2 porzione) Pane Frutta	L6 Gnocchi al pomodoro Crocchette di ceci Carote julienne Pane Frutta	C3 - MENÙ km 0 - Filleria corta Polenta con arrosto di lonza e erbe aromatiche Verdure cotta Pane Arancia di Sicilia	U6 Minestra di riso e patate Frittata Insalata mista con verza 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 Riso all'inglese Burger di legumi Fagiolini (primaria-secondaria) Fagiolini e piselli (per l'infanzia) Pane Frutta	C6 ③ Passato di verdura con crostini Arrosto o bocconcini di tacchino Patate in insalata Pane Frutta	U3 Pasta al pomodoro e basilico Crocchette d'uovo 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 Passato di verdura con riso o farro Polpettine di manzo Patate Pane Frutta	U6 Pasta al pomodoro Frittata o rollè di frittata Insalata verde Pane Frutta	P9 Pasta al tonno Pesce al forno Fagiolini Pane Frutta	F9 Gnocchetti sardi al pesto Primo sale Spinaci Pane Frutta	L6 Risotto alla parmigiana Polpettine di cannellini Carote julienne Pane frutta

MENÙ A TEMA

Proposto nella
settimana
evidenziata



- 1 **Menù di Natale** (19 dicembre 2019):
Polenta con arrosto di vitello - Spinaci - Pane -
Frutta - Pandoro
- 2 **Menù "Km 0"** (29 gennaio 2020):
Ravioli di magro olio e salvia - Formaggella
bergamasca - Erbette - Pane - Frutta -
Apple pie (torta)
- 3 **Menù Carnevale** (18 febbraio 2020):
Pasta arlecchino (tre colori) all'olio - Rosticciata -
Stelle filanti (carote e zucchine julienne) - Pane
- Frutta - Chiacchiere
- 4 **Menù Milanese** (12 marzo 2020):
Pasta allo zafferano - Cotoletta alla milanese -
Insalata - Pane - Frutta - Crêpes con confettura

**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



TUTTI IN GITA!

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

1. **2 focaccine** con mozzarella e
pomodoro
 2. **Pizza** margherita (in base
all'organizzazione della gita)
 3. **1 focaccina** con pomodoro e
mozzarella + **1 panino** con tonno e
pomodoro
 4. **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



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

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



PUNTO RISTORAZIONE TABELLA DIETETICA ANNO 2019/2020 - infanzia - primaria – secondaria Centro Cottura GORLE
Menù in linea con le Linee Guida per l'elaborazione del menù per la Ristorazione Scolastica ATS Bergamo

MENÙ ESTIVO dal 02 Settembre al 01 Novembre 2019 e dal 30 Marzo al 26 Giugno 2020



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
02-06sett.19 ① 07-11 ott.19 30mar-03apr.20 04-08mag.20 08-12giu.20	F10 Pomodori Pizza margherita Mozzarella (1/2 porz.) Pane Frutta	L6 Pasta all'olio e grana Burger di ceci Carote julienne (primaria-secondaria) <u>Carote e piselli (per l'infanzia)</u> Pane Frutta	C5 ① Risotto giallo Bocconcini di tacchino al forno Insalata mista Pane Frutta	U6 Pasta al pesto Frittata al naturale Fagiolini Pane Frutta	P6 Pasta al ragù vegetale Involtini di platessa gratinati Insalata Pane Frutta
09-13sett.19 14-18ott.19 ③ 06-10apr.20 11-15mag.20 15-19giu.20	L2 Pasta all'olio e grana Lenticchie al pomodoro Carote Pane Frutta	C7 - MENÙ BIO ③ Pasta al pomodoro e basilico Cotoletta di pollo Insalata Pane Frutta	U5 Gnocchetti sardi alla contadina Crocchette d'uovo Fagiolini in insalata Pane Frutta	P5 Risotto con verdure di stagione Pesce impanato Zucchine gratinate Pane Frutta	F11 Gnocchi alla romana all'olio salvia Tocchetti di grana o primo sale Pomodori Pane Frutta
16-20sett.19 21-25ott.19 13-17apr.20 18-22mag.20 22-26giu.20	C12 Pasta al ragù di carne Insalata mista Pane Frutta	U2 Risotto alla parmigiana Rollata o frittata Pomodori Pane Frutta	P13 Pasta alle zucchine Tonno Insalata Pane Frutta	F10 Fagiolini in insalata Pizza margherita Mozzarella (1/2 porz.) Pane Frutta	L6 Pasta al pomodoro Polpettine di cannellini Carote julienne Pane Frutta
23-27sett.19 ② 28ott-01nov.19 20-24apr.20 ④ 25-29mag.20	U6 Gnocchi al pomodoro e basilico Frittata Erbette Pane Frutta	P6 Pasta all'olio e grana Involtini di pesce Zucchine julienne Pane Frutta	F4 Pasta al pesto Caprese (mozzarella/pomodori) Pane Frutta	L11 ② Pasta al pomodoro Burger di lenticchie Carote julienne Pane Frutta	C15 ④ Risotto allo zafferano Arrosto di lonza Insalata mista Pane Frutta
30sett-04ott.19 27apr-01mag.20 01-05giu.20	P9 Pasta integrale al pomodoro Pesce al forno Zucchine julienne Pane Frutta	F10 Focaccia farcita con mozzarella Insalata Pane Frutta	L4 Pasta alla contadina Piselli in umido Carote Pane Frutta	C8 Riso all'inglese Polpettine di manzo Pomodori Pane Frutta	U6 Pasta al pesto Frittata rustica Fagiolini in insalata Pane Frutta

MENÙ A TEMA

Proposto nella settimana evidenziata



1 Menù Bergamasco (9 ottobre 2019):

Casoncelli alla bergamasca - Insalata - Pane - Frutta - Crêpes con confettura

2 Menù Halloween (31 ottobre 2019):

Polenta con spezzatino (di manzo) stregato - Mummy carrots (carote gratinate) - Pane - Frutta - Dolcetto o scherzetto? (Cioccolato)

3 Menù di Pasqua (7 aprile 2020):

Trofie al pesto - Morbidelle di tacchino dorate al forno - Insalata - Pane - Frutta - Dolce pasquale

4 Menù last day school (29 maggio 2020):

Panino con hamburger di manzo e patate al forno - Insalata - Pane - Frutta - Gelato

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



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



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

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