



CALENDARIO MENU ANNO SCOLASTICO 2025-2026

SETTEMBRE								OTTOBRE								NOVEMBRE							
settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
								4 settimana			1	2	3	4	5	4 settimana						1	2
1 settimana	8	9	10	11	12	13	14	1 settimana	6	7	8	9	10	11	12	1 settimana	3	4	5	6	7	8	9
2 settimana	15	16	17	18	19	20	21	2 settimana	13	14	15	16	17	18	19	2 settimana	10	11	12	13	14	15	16
3 settimana	22	23	24	25	26	27	28	3 settimana	20	21	22	23	24	25	26	3 settimana	17	18	19	20	21	22	23
4 settimana	29	30						4 settimana	27	28	29	30	31			4 settimana	24	25	26	27	28	29	30
DICEMBRE								GENNAIO								FEBBRAIO							
settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1 settimana	1	2	3	4	5	6	7	1 settimana				1	2	3	4	1 settimana							1
2 settimana	8	9	10	11	12	13	14	2 settimana	5	6	7	8	9	10	11	2 settimana	2	3	4	5	6	7	8
3 settimana	15	16	17	18	19	20	21	3 settimana	12	13	14	15	16	17	18	3 settimana	9	10	11	12	13	14	15
4 settimana	22	23	24	25	26	27	28	4 settimana	19	20	21	22	23	24	25	4 settimana	16	17	18	19	20	21	22
1 settimana	29	30	31					1 settimana	26	27	28	29	30	31		1 settimana	23	24	25	26	27	28	
MARZO								APRILE								MAGGIO							
settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1 settimana							1	2 settimana			1	2	3	4	5	2 settimana					1	2	3
2 settimana	2	3	4	5	6	7	8	3 settimana	6	7	8	9	10	11	12	3 settimana	4	5	6	7	8	9	10
3 settimana	9	10	11	12	13	14	15	4 settimana	13	14	15	16	17	18	19	4 settimana	11	12	13	14	15	16	17
4 settimana	16	17	18	19	20	21	22	1 settimana	20	21	22	23	24	25	26	1 settimana	18	19	20	21	22	23	24
1 settimana	23	24	25	26	27	28	29	2 settimana	27	28	29	30				2 settimana	25	26	27	28	29	30	31
2 settimana	30	31																					
GIUGNO								LUGLIO								AGOSTO							
settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	settimana menu	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
3 settimana	1	2	3	4	5	6	7	3 settimana			1	2	3	4	5	3 settimana						1	2
4 settimana	8	9	10	11	12	13	14	4 settimana	6	7	8	9	10	11	12	4 settimana	3	4	5	6	7	8	9
1 settimana	15	16	17	18	19	20	21	1 settimana	13	14	15	16	17	18	19	1 settimana	10	11	12	13	14	15	16
2 settimana	22	23	24	25	26	27	28	2 settimana	20	21	22	23	24	25	26	2 settimana	17	18	19	20	21	22	23
3 settimana	29	30						3 settimana	27	28	29	30	31			3 settimana	24	25	26	27	28	29	30
																4 settimana	31						

PRIMA SETTIMANA

GIORNO

PRANZO

Lunedì

Mesi invernali: Vellutata di zucca con riso
Mesi estivi: Vellutata di zucchine con riso
Prosciutto cotto senza lattati/caseinati/polifosfati
Piselli in umido*
Pane comune
Frutta fresca di stagione

Martedì

Mesi invernali: Pasta al sugo di pinoli e erbe aromatiche
Mesi estivi: Pasta al pesto
Filetti di merluzzo* al pomodoro (mesi invernali)
Filetti di merluzzo* al verde mesi estivi
Carote in insalata
Pane comune
Frutta fresca di stagione

Mercoledì

Passato di verdura e legumi con bulghur
Pizza margherita
Grissini
Frutta fresca di stagione

Solo per secondarie:
Pizza margherita (piatto unico)
Banana e budino al cioccolato

Giovedì

Pasta all'olio extravergine di oliva
Carne di vitellone all'uccelletto
Purea di patate
Pane comune
Frutta fresca di stagione

Venerdì

Pasta al sugo di pomodoro
Polpettine di piselli*
Insalata verde
Pane comune
Frutta fresca di stagione

Alimenti Biologici



Omogeneizzato di frutta, carne, pesce, formaggio
Yogurt alla banana
Olio extravergine di oliva
Banana
Latte
Uova
Succo di frutta

Alimenti DOP



Basilico
Olio extravergine di oliva
Formaggio asiago
Parmigiano Reggiano

Alimenti Equosolidali



Banana

Alimenti Made in Italy



Olio extravergine di oliva
Pasta di grano italiano
Pelati/passata di pomodoro
Riso di origine nazionale

Alimenti Senza Zuccheri Aggiunti



Succo di frutta

Alimenti da Pesca



Sostenibile e certificata
MSC
Pesce

SECONDA SETTIMANA	
GIORNO	PRANZO
Lunedì	Risotto allo zafferano Tonno sott'olio Patate lessate Grissini Frutta fresca di stagione
Martedì	Pasta all'olio extravergine di oliva Coscia di pollo al forno Mesi invernali: Finocchi in insalata Mesi estivi: Pomodori in insalata Pane comune Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Minestra di verdure con farro Bocconcini di lonza alle mele Carote in insalata o lessate Pane comune Mousse di frutta mista
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Mesi invernali: Fagiolini saltati* Mesi estivi: Zucchine trifolate Pane comune Frutta fresca di stagione
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde (per secondaria e adulti) Pane comune Frutta fresca di stagione



Alimenti Biologici

Omogeneizzato di frutta, carne, pesce, formaggio
Yogurt alla banana
Olio extravergine di oliva
Banana
Latte
Uova
Succo di frutta



Alimenti DOP

Basilico
Olio extravergine di oliva
Formaggio asiago
Parmigiano Reggiano



Alimenti Equosolidali

Banana



Alimenti Made in Italy

Olio extravergine di oliva
Pasta di grano italiano
Pelati/passata di pomodoro
Riso di origine nazionale



Alimenti Senza Zuccheri Ag

Succo di frutta



Alimenti da Pesca

Sostenibile e certificata
MSC
Pesce

TERZA SETTIMANA	
GIORNO	PRANZO
Lunedì	Pasta all'olio extravergine di oliva Mesi invernali: Polpettone di fagiolini* Mesi estivi: Sformato di zucchine Insalata verde (per secondaria e adulti) Pane comune Frutta fresca di stagione
Martedì	Mesi invernali: Passato di verdura e legumi senza pasta Pizza margherita Mesi estivi: Pasta e ceci al pomodoro Mozzarella Pomodori in insalata Grissini Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pansoti o ravioli di magro al burro e salvia Bocconcini di pollo con olive e pinoli Carote saltate con aromi Pane comune Frutta fresca di stagione
Giovedì	Pasta al pesto Arrosto di lonza Patate lessate Pane comune Frutta fresca di stagione
Venerdì	Riso al pomodoro Crocchette di mare* Mesi invernali: Cavolo cappuccio in insalata Mesi estivi: Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione



Alimenti Biologici

Omogeneizzato di frutta, carne, pesce, formaggio
Yogurt alla banana
Olio extravergine di oliva
Banana
Latte
Uova
Succo di frutta



Alimenti DOP

Basilico
Olio extravergine di oliva
Formaggio asiago
Parmigiano Reggiano



Alimenti Equosolidali

Banana



Alimenti Made in Italy

Olio extravergine di oliva
Pasta di grano italiano
Pelati/passata di pomodoro
Riso di origine nazionale



Alimenti Senza Zuccheri Ag

Succo di frutta



Alimenti da Pesca

Sostenibile e certificata
MSC
Pesce

QUARTA SETTIMANA

GIORNO

PRANZO

Lunedì

Mesi invernali: Pasta al sugo di pomodoro (per infanzia)
Lasagne al pomodoro al forno (per primaria e secondaria)
Formaggio asiago
Insalata mista
Mesi estivi: Pasta al sugo di pomodoro
Mozzarella
Pomodori in insalata
Pane comune
Frutta fresca di stagione

Martedì

Pasta all'olio extravergine di oliva
Polpette di vitellone al pomodoro
Purea di patate
Grissini
Frutta fresca di stagione

Mercoledì

Pasta al pesto
Tortino di pesce (merluzzo*) al forno mesi invernali
Bietole* saltate con parmigiano
Filetti di merluzzo* al verde mesi estivi
Pomodori in insalata mesi estivi
Pane comune
Frutta fresca di stagione

Giovedì

Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti
Bocconcini di pollo impanati
Insalata verde
Pane comune
Frutta fresca di stagione
Solo per secondaria:
Panino con Cotoletta di pollo impanata e ketchup
Insalata verde
frutta fresca di stagione e yogurt

Venerdì

Risotto allo zafferano
Torta pasqualina
Pane comune
Mousse di frutta mista



Alimenti Biologici

Omogeneizzato di frutta, carne, pesce, formaggio
Yogurt alla banana
Olio extravergine di oliva
Banana
Latte
Uova
Succo di frutta



Alimenti DOP

Basilico
Olio extravergine di oliva
Formaggio asiago
Parmigiano Reggiano



Alimenti Equosolidali

Banana



Alimenti Made in Italy

Olio extravergine di oliva
Pasta di grano italiano
Pelati/passata di pomodoro
Riso di origine nazionale



Alimenti Senza Zuccheri Ag

Succo di frutta



Alimenti da Pesca

Sostenibile e certificata
MSC
Pesce

NOTE

Menu invernale dal 1° lunedì di novembre al 2° venerdì di aprile, dal lunedì successivo inizio menu estivo, sino a tutto ottobre.

- *prodotto surgelato – in caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate
- Le scuole infanzia in coabitazione con le primarie, a gestione esternalizzata, serviranno le lasagne al pomodoro al forno (lunedì della 4° settimana).
- Il pane integrale verrà servito almeno una volta a settimana.
- Per le scuole primarie e secondarie: le carote e i finocchi in insalata saranno porzionati alla julienne.
- Per le scuole infanzia:
 - Non tagliare nessun alimento a rondelle;
 - Tagliare la mozzarella a piccoli dadini;
 - Tagliare a piccoli pezzetti: carote e finocchi cotti, pomodori, olive, mele, pere;
 - Per le carote crude: partire da un taglio a rondelle e successivamente tagliarle alla julienne.

Menu emergenza:

- **Cucine esternalizzate:** pasta al pomodoro, parmigiano Reggiano, grissini, succo di frutta, acqua minerale.
- **Pasti veicolati:** tonno, succo di frutta, grissini, acqua minerale, budino al cacao

Gli alimenti utilizzati per la preparazione del menu scolastico, in virtù dei CAM (criteri minimi ambientali), hanno le seguenti caratteristiche:

- **Frutta, ortaggi, legumi, cereali:** biologici per almeno il 50% in peso; almeno un'ulteriore somministrazione di frutta deve essere resa, se non con frutta biologica, con frutta certificata nell'ambito del sistema di qualità nazionale di produzione integrata o equivalenti;
- **Uova:** biologiche al 100%;
- **Salumi e formaggi:** almeno il 30% in peso deve essere biologico;
- **Latte** (anche in polvere per asili nido) **e yogurt:** biologico al 100%;
- **Olio extravergine di oliva:** biologico per almeno il 40% in capacità;
- **Pelati, polpa e passata di pomodoro:** per almeno il 33% in peso devono essere biologici;
- **Succhi di frutta o nettari di frutta:** biologici al 100%
- **Carne bovina:** biologica per almeno il 50% in peso;
- **Carne suina:** biologica per almeno il 10% in peso, oppure in possesso di una certificazione volontaria di prodotto rilasciata da un organismo di valutazione della conformità competente, relativa ai seguenti requisiti «benessere animale in allevamento, trasporto e macellazione» e «allevamento senza antibiotici»;
- **Carne avicola:** biologica per almeno il 20% in peso
- **Omogeneizzati:** tacchino, pollo, agnello, manzo, pesce, formaggio, frutta, verdure 100% biologici

Le imprese, in virtù delle offerte di gara, utilizzano ulteriori alimenti BIO, DOP e di provenienza Italia, oltre le percentuali minime definite dai CAM (criteri minimi ambientali).

Redazione a carico dell' Ufficio Nutrizione e Dietetica,
Dietista Cristina Cian.

Approvato dalla Asl3 Liguria Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.

Data di emissione: Giugno 2024. Seconda revisione Giugno 2025.