MENU- VEGETARIANO INVERNALE 2022/2023

Aggiornato 13-09-2022		Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
1 SETTIMANA		SPUNTINO	• yogurt alla frutta o frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta o frutta di stagione	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• Yogurt alla frutta o frutta di stagione
		PRANZO:	• pasta o riso con sugo bianco o di verdure • toast con fontina o torta rustica con verdure • verdura di stagione	PRANZO:	• penne al pomodoro • quadretti di spinaci e ricotta al forno con patate • verdura di stagione • pane	PRANZO:	• **riso con olio e parmigiano** • **polpette di legumi o crocchette di legumi o crostini con humus di ceci o farinata di ceci con erbe aromatiche** • **verdura di stagione - pane**	PRANZO:	• minestrone o passato denso di verdura (es: zucca, carote o zucchine) • pizza margherita • verdura di stagione	PRANZO:	• spaghetti con olio e parmigiano • polpettine di ceci con orzo o miglio o ceciata o farifrittata al forno • verdura di stagione • pane
2 SETTIMANA		SPUNTINO	• yogurt alla frutta o frutta di stagione	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta o frutta di stagione	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• Yogurt alla frutta o frutta di stagione
		PRANZO:	• maccheroncini con pomodoro e basilico • uova (tortino vegetale o straccetti di frittata al forno con pomodoro o uova sode) • verdure gratinate e crude di stagione - pane	PRANZO:	• riso con olio e parmigiano • formaggio (mozzarella o stracchino o parmigiano) • verdure crude di stagione-pane	PRANZO:	• ravioli ripieni ai ceci con sugo al pomodoro o con olio e parmigiano o olio e salvia • verdure crude di stagione • pane	PRANZO:	• pasta al pesto o riso con passato di verdura (spinaci o zucca, zucchine, porro) • formaggio (ricotta o caciotta o casatella o parmigiano) • verdura di stagione - pane	PRANZO:	• spaghetti al pomodoro e basilico • crema di fagioli o ceci con verdure al forno • verdura di stagione • pane
						oppure:	• *tagliatelle con sugo di legumi* • *verdure di stagione- patate lessate - pane*	**oppure:**	• *passatelli in brodo vegetale* • *formaggio* • *verdura di stagione cruda e cotta - pane*		
3 SETTIMANA		SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta o frutta di stagione	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta o frutta di stagione
		PRANZO:	• passato di verdura o crema di verdure (crema di carote o zucca ecc) con pasta o con crostini di pane • paté vegetariano o polpettine di verdura e formaggio o formaggio • verdura di stagione - piadina	PRANZO:	• spaghetti al pomodoro • crema di lenticchie, patate • verdura di stagione • pane	PRANZO:	• Passato di legumi con pasta o riso o farro o pasta e ceci/fagioli o polenta e fagioli • verdura cruda di stagione, purea	PRANZO:	• ravioli o rotolo di bietole e spinaci al pomodoro • verdura di stagione • pane	PRANZO:	• maccheroni al pomodoro • piselli al prezzemolo • verdura di stagione • pane
						oppure:	• *pasta in bianco* • *crocchette di lenticchie al forno, verdura cruda - pane*		• pasta olio e parmigiano • polpette di legumi • verdure di stagione - pane		
4 SETTIMANA		SPUNTINO	• yogurt alla frutta o frutta di stagione	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta o frutta di stagione	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta o frutta di stagione
		PRANZO:	• minestrone o passato di verdure con orzo o riso o farro • crostini misti con formaggio e con mozzarella e pomodoro • verdura di stagione	PRANZO:	• spaghetti al pomodoro • tortino di verdure o straccetti di frittata al pomodoro • verdura cruda e cotta di stagione o verdure gratinate • pane	PRANZO:	• tagliatelle con fagioli o passato di fagioli borlotti/cannellini con passatelli o ditalini o zuppa d'orzo e fagioli • verdura di stagione, purea • pane	PRANZO:	• pasta o riso con sugo di verdure o con olio e parmigiano • formaggio (casatella o caciotta o parmigiano) • verdura cruda e cotta di stagione - pane	PRANZO:	• spaghetti o stringhetti al pomodoro • lenticchie stufate o crocchette di lenticchie al forno • verdura cruda di stagione- pane
		oppure:	• *riso in brodo vegetale* • *polpettine di formaggio e verdura* • *verdure crude - pane*								
5 SETTIMANA		SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	▪ yogurt alla frutta o frutta di stagione	SPUNTINO	• frutta di stagione	SPUNTINO	• yogurt alla frutta o frutta di stagione	SPUNTINO	• frutta di stagione
		PRANZO:	• passato di verdura o brodo di verdura con riso o orzo • uova (sformato di spinaci o frittatine miste di verdure al forno o uova sode) • verdura di stagione • pane	PRANZO:	• spaghetti con olio e parmigiano • insalata di verdure o cannellini o ceci • verdura cruda e cotta di stagione • pane	PRANZO:	• pasta con sugo di verdure o al pomodoro • formaggio (caciotta o stracchino o ricotta o parmigiano) • verdura di stagione • pane	PRANZO:	• gnocchi di patate al pomodoro o al pesto genovese • piselli al prezzemolo • verdura di stagione • pane	PRANZO:	• riso con olio e parmigiano o alle verdure di stagione • polpettine di ricotta con orzo/ miglio • verdura cruda e cotta di stagione • pane
		oppure:	• *pasta tricolore* • *verdura di stagione- pane*								