



PRIMAVERA/ESTATE

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	PASTA AL PESTO VEGANO	PASTA AGLI AROMI	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	SPAGHETTI POMODORO E BASILICO
	FORMAGGIO VEGANO	LEGUMI MISTI ALL'OLIO	FORMAGGIO VEGANO	LEGUMI MISTI ALL'OLIO
	CAROTE JULIENNE	ZUCCHINE TRIFOLATE	SPINACI SALTATI	INSALATA VERDE
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Martedì	RISO AL POMODORO	PASTA AL POMODORO E RICOTTA VEGANA	PASTA AL PESTO VEGANO	PASTA AL PESTO VEGANO
	POLPETTE DI LEGUMI	HAMBURGER DI SOIA	LEGUMI MISTI ALL'OLIO	FAGIOLI AL POMODORO
	ZUCCHINE TRIFOLATE	CAROTE JULIENNE	POMODORI E MAIS	PISELLI STUFATI
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Mercoledì	COUS COUS CON VERDURE MISTE	RISO ALL'OLIO	PASTA AL POMODORO E RICOTTA VEGANA	INSALATONA MISTA
	HAMBURGER SOIA	FORMAGGIO VEGANO	CROCCHETTE DI CECI	PIZZA ROSSA CON FORMAGGIO VEGANO
	FAGIOLINI ALL'OLIO	INSALATA MISTA	CAROTE JULIENNE	
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Giovedì	PASTA ALL'OLIO	PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE E BASILICO	RISO PRIMAVERA	PASTA ALL'OLIO
	FAGIOLI CANNELLINI ALL'OLIO	FAGIOLI CANNELLINI ALL'OLIO	HAMBURGER DI SOIA	HAMBURGER DI SOIA
	INSALATA MISTA CON MAIS	POMODORI	INSALATA VERDE	CAROTE JULIENNE
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Venerdì	RISO CON CREMA DI ZUCCHINE	PASTA ALLA CARRETTIERA	INSALATONA MISTA	PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE E BASILICO
	FORMAGGIO VEGANO	CECINA	FORMAGGIO VEGANO	LEGUMI MISTI ALL'OLIO
	BASTONCINI DI VERDURE	PATATE LESSE	PIADINA	POMODORI E BASILICO
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA

AUTUNNO

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	PASTA CON RAGU' BIANCO DI LENTICCHIE	PASTA INTEGRALE AL PESTO VEGANO	SPAGHETTI AL POMODORO	PASTA ALL'OLIO
	CECINA	FORMAGGIO VEGANO	CECINA	LENTICCHIE STUFATE
	CAROTE JULIENNE	FAGIOLINI AL POMODORO	PISELLI STUFATI	SPINACI SALTATI
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Martedì	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	CREMA DI CECI CON PASTINA	PASTA AL PESTO VEGANO	RISO CON VERDURE AUTUNNALI
	FORMAGGIO VEGANO	HAMBURGER DI SOIA	LENTICCHIE AL POMODORO	HAMBURGER DI SOIA
	CAVOLO STUFATO	FINOCCHI JULIENNE	CAROTE JULIENNE	INSALATA VERDE
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Mercoledì	PASTA ALL' OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	CREMA DI VERDURE
	HAMBURGER DI SOIA	PISELLI STUFATI	HAMBURGER DI SOIA	PIZZA ROSSA CON FORMAGGIO VEGANO?
	PATATE LESSE	GAVOLFIORE GRATINATO	INSALATA VERDE	BASTONCINI DI FINOCCHI
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Giovedì	CREMA DI ZUCCA GIALLA CON RISO	RISO AL POMODORO	LASAGNE VEGANE AL POMODORO	PASTINA IN BRODO VEGETALE
	CROCCHETTE DI LEGUMI	CROCCHETTE DI LEGUMI	LEGUMI AGLI AROMI	CROCCHETTE DI CECI
	FAGIOLINI ALL'OLIO	INSALATA E MAIS	BASTONCINI DI VERDURE	CAROTE JULIENNE
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Venerdì	PASTA POMODORO E RICOTTA VEGANA	COUS COUS CON VERDURE MISTE	RISO ALL'OLIO	PASTA AL PESTO VEGANO
	CECI AGLI AROMI	LEGUMI ALL'OLIO	FORMAGGIO VEGANO	FORMAGGIO VEGANO
	BASTONCINI DI VERDURE	ZUCCHINE TRIFOLATE	PATATE ARROSTO	FAGIOLINI ALL'OLIO
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA



INVERNO

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	PASTA AL PESTO VEGANO	PASTA POMODORO E OLIVE	PASTA ALL'OLIO	PASTA POMODORO E RICOTTA VEGANA
	FORMAGGIO VEGANO	CECINA	FORMAGGIO VEGANO	CECI ALL'OLIO E ROSMARINO
	PISELLI STUFATI	CAROTE JULIENNE E MAIS	BROCCOLI AL VAPORE	FAGIOLINI ALL'OLIO
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Martedì	CREMA DI CECI CON PASTINA	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALLA CARRETTIERA	SPAGHETTI AL POMODORO
	HAMBURGER SOIA	FORMAGGIO VEGANO	PISELLI STUFATI	HAMBURGER DI SOIA
	CAROTE JULIENNE	PATATE LESSE	PATATE LESSE	INSALATA MISTA
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Mercoledì	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	MINESTRA IN BRODO VEGETALE	RISO ALLA ZUCCA GIALLA
	CROCCHETTE DI LEGUMI	CROCCHETTE DI CECI	FOCACCIA CON STRACCHINO VEGANO	POLPETTE DI LEGUMI
	SPINACI SALTATI	INSALATA VERDE	INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO	BASTONCINI DI FINOCCHI
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Giovedì	RISO ALLA ZUCCA GIALLA	PASTA AL PESTO VEGANO	PASTA E FAGIOLI	PASTA ALL'OLIO
	LEGUMI AL ROSMARINO	HAMBURGER DI SOIA	HAMBURGER DI SOIA	CROCCHETTE DI LEGUMI
	BASTONCINI DI VERDURE	CAVOLFIOR GRATINATO	BASTONCINI DI VERDURE	FAGIOLINI ALL'OLIO
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Venerdì	COUS COUS CON VERDURE MISTE	CREMA DI VERDURE DI STAGIONE CON RISO	PASTA AL PESTO VEGANO	CREMA DI VERDURE DI STAGIONE
	POLPETTE DI CECI	POLPETTE DI CECI	LENTICCHIE STUFATE AL POMODORO	PIZZA ROSSA CON FORMAGGIO VEGANO
	FINOCCHI JULIENNE	FAGIOLINI ALL'OLIO	CAROTE JULIENNE	CAROTE JULIENNE E MAIS
	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA