

**COMUNE DI FIRENZE-DIREZIONE ISTRUZIONE
SERVIZIO SUPPORTO ALLA SCUOLA - P.O. MENSE SCOLASTICHE E
EDUCAZIONE ALIMENTARE**

MENU' ESTIVO VEGANO a.s. 2019/2020

LEGENDA	
INFANZIA	FASCIA 3/6/ ANNI
PRIMARIA 1	FASCIA 7/9 ANNI
PRIMARIA 2	FASCIA 10/11 ANNI
SECONDARIA	FASCIA 12/13 ANNI
ADULTI	FASCIA >17 ANNI

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100
	pomodori pelati	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5
BURGER VEGETALE	burger di soia	80	100	120	140
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

MARTEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
INSALATA DI RISO/RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	50	60	70
	piselli surg	5	5	5	5
	carote	5	5	5	5
	olive nere	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5
PIZZA CON VERDURE	base pizza precotta	80	100	150	180
	pomodori pelati	30	30	30	30
	verdure miste	50	60	70	80
POMODORI E CETRIOLI/ CONTORNO MISTO	pomodori insalatari	50	50	50	50
	cetrioli	50	50	50	50
	zucchine	10	20	20	20
	carote	10	20	20	20
	fagiolini	10	20	20	20
	olio evo	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

MERCOLEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
GNOCCHI AL POMODORO	gnocchi di patate	100	150	200	220
	pomodori pelati	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5
LEGUMI MISTI	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
SPINACI AL LIMONE/ZUCCHINE TRIFOLATE	spinaci surg	100	100	100	100
	zucchine	100	100	100	100
	succo di limone	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
MINESTRA DI VERDURA	crostini di pane	20	30	40	40
	bieta	30	50	50	50
	zucchine	10	10	10	10
	carote	30	50	50	50
	patate	30	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5
CECI ALL'OLIO	ceci	40	60	70	90
	olio evo	5	10	10	10
PATATE ARROSTO/PATATE LESSE	patate	120	150	200	250
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

VENERDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
RISO CON PISELLI/ ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80
	piselli surg	20	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surg	100	140	180	240
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
ZUCCHINE TRIFOLATE/ INSALATA MISTA	zucchine	50	50	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
	pomodori	50	50	50	50
	insalata	20	20	20	20
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

SECONDA SETTIMANA**LUNEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100
	pomodori pelati	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	10	10	10	10
	formaggio vegetale	5	5	5	5
LEGUMI MISTI	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	10	10	10
CONTORNO MISTO/POMODORI E CETRIOLI	patate	10	20	20	20
	carote	10	20	20	20
	fagiolini surg.	10	20	20	20
	olio evo	5	5	5	5
	pomodori insalatari	50	50	50	50
	cetrioli	50	50	50	50
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60
CROSTATA	crostata vegana	50	50	50	50

MARTEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	40	50	70	80
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	10
BURGER VEGETALE	burger di soia	80	100	120	140
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
BIETA/SPINACI SALTATI	bieta/spinaci	50	50	60	80
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

MERCOLEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA AL PESTO E POMODORINI	pasta di semola	50	70	80	100
	basilico	15	15	15	15
	pinoli	5	5	5	5
	olio evo	10	10	10	10
	pomodorini	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegetale	5	5	5	5
CECI ALL'OLIO	ceci	40	60	70	90
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
FAGIOLINI AL POMODORO/ALL'OLIO	fagiolini surg.	50	50	50	50
	pomodori pelati	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	30	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA ALLA PIZZAIOLA	pasta di semola	50	70	80	100
	pomodori pelati	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegetale	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surg	100	140	180	240
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
CAROTE AL FORNO/ CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

VENERDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100
	pomodori pelati	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegetale	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5
POLPETTE VEGETALI	ceci	10	20	20	30
	fagioli	10	20	20	30
	lenticchie	10	20	20	30
	pangrattato	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
FAGIOLI NI ALL'OLIO/ POMODORI	fagiolini surg	50	50	50	50
	pomodori insalatari	80	80	100	100
	olio evo	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

TERZA SETTIMANA**LUNEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
RISO PRIMAVERA	riso parboiled	50	70	80	100
	carote	30	30	30	30
	zucchine	30	30	30	30
	piselli surg	30	30	30	30
	pinoli	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5
BURGER VEGETALE	burger di soia	80	100	120	140
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
CAROTE AL FORNO/INSALATA MISTA	carote	50	50	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb
	insalata	20	20	20	20
	carote julienne	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

MARTEDI'					
	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
MINESTRA DI VERDURE E LEGUMI	orzo/farro	50	70	80	100
	fagioli secchi	5	10	15	15
	carote	30	30	30	30
	patate	30	30	30	30
	bieta	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5
CECI ALL'OLIO	ceci	40	60	70	90
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surg	30	30	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60
CROSTATA	crostata vegana	50	50	50	50

MERCOLEDI'					
	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA ALLA MARINARA	pasta di semola	50	70	80	100
	pomodori pelati	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5
CECINA	farina di ceci	30	50	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10
INSALATA MISTA	insalata	20	20	20	20
	pomodori	50	50	50	50
	mais	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

GIOVEDI'					
	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
INSALATA DI RISO/RISO AL POMODORO	riso parboiled	50	70	80	100
	piselli surg.	20	20	20	20
	carote	20	20	20	20
	olive nere	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5
	pomodori pelati	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegetale	5	5	5	5
BURGER VEGETALE	burger di soia	80	100	120	140
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
BIETA/SPINACI SALTATI	bieta/spinaci	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

VENERDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA ALL' OLIO	pasta di semola	50	70	80	100
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5
POLPETTE VEGETALI CON POMODORO	ceci	10	20	20	30
	fagioli	10	20	20	30
	lenticchie	10	20	20	30
	pangrattato	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10
	odori	qb	qb	qb	qb
	pomodori pelati	30	30	30	30
ZUCCHINE SALTATE/CONTORNO MISTO	zucchine	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb
	carote	10	20	20	20
	zucchine	10	20	20	20
	fagiolini surg	10	20	20	20
	olio evo	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

QUARTA SETTIMANA**LUNEDI'**

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
GNOCCHI AL POMODORO	gnocchi di patate	120	150	180	220
	pomodori pelati	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10
	formaggio vegetale	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surg	100	140	180	240
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
CAROTE AL FORNO/ CAROTE JULIENNE	carote	50	50	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	10	10
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

MARTEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA ALL' OLIO	pasta di semola	50	70	80	100
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5
PIZZA AL POMODORO CON VERDURE	base pizza precotta	80	100	150	180
	pomodori pelati	30	30	30	30
	verdure miste	50	60	70	80
INSALATA MISTA	insalata	40	40	40	40
	pomodori da insalata	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

MERCOLEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA AL PESTO	pasta di semola	40	60	70	100
	basilico	15	15	15	15
	pinoli	5	5	5	5
	olio evo	10	10	10	10
	formaggio vegetale	5	5	5	5
LEGUMI MISTI	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	10	10	10
PATATE ARROSTO/PATATE LESSE	patate	100	150	200	200
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

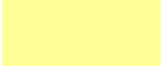
GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100
	olio evo	5	5	5	10
	formaggio vegetale	5	5	5	5
BURGER VEGETALE	burger di soia	80	100	120	140
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
INSALATA DI POMODORI/ZUCCHINE AL FORNO	pomodori	80	80	80	80
	zucchine	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

VENERDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	90	100
	pomodori pelati	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10
	formaggio vegetale	5	5	5	5
CECI ALL'OLIO	ceci	40	60	70	90
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
ZUCCHINE SALTATE/CONTORNO DI STAGIONE	zucchine/verdure di stagione	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

D



Adulti
100
30
qb
5
5
140
qb
5
50
5
60
150

Adulti
70
5
5
5
5
5
180
30
80
50
50
20
20
20
5
150

Adulti
220
30
qb
5
5
90
qb
5
100
100
qb
qb
5
60
150

Adulti
40
50
10
50
50
qb
5
5
90
10
250
qb
10
60
150

Adulti
80
30
qb
5
5
240
qb
5
100
qb
5
50
20
60
150

Adulti
100
30
qb
10
5
90
qb
10
20
20
20
5
50
50
60
50

Adulti
80
5
10
140
qb
5
80
qb
10
60
150

Adulti
100
15
5
10
qb
5
90
qb
5
50
30
qb
5
60
150

Adulti
100
30
qb
5
5
240
qb
5
80
qb
5
60
150

Adulti
100
30
qb
5
5
30
30
30
qb
5
50
100
5
60
150



Adulti
100
30
30
30
5
5
5
140
qb
5
70
qb
20
50
5
60
150

Adulti
100
15
30
30
30
qb
5
5
90
qb
5
50
qb
5
60
50

Adulti
100
30
qb
5
5
70
qb
10
20
50
5
5
60
150

Adulti
100
20
20
5
5
30
qb
5
140
qb
5
50
5
60
150

Adulti
100
5
5
30
30
30
qb
10
qb
30
50
qb
20
20
20
5
60
150



Adulti
220
30
qb
10
5
240
qb
5
70
qb
10
60
150



Adulti
100
5
5
180
30
80
40
50
5
150

Adulti
100
15
5
10
5
90
qb
10
200
qb
5
60
150

Adulti
100
10
5
140
qb
5
80
50
qb
5
60
150

Adulti
100
50
qb
10
5
90
qb
5
50
qb
5
60
150