

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

MENU' INVERNALE VEGANO a.s. 2019/2020

LEGENDA	
INFANZIA	FASCIA 3/6/ANNI
PRIMARIA 1	FASCIA 7/9ANNI
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	Adulti
RISO ALL'OLIO/PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	riso parboiled	50	60	70	80	80
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
POLPETTE VEGETALI	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
	ceci	10	20	20	30	30
	fagioli	10	20	20	30	30
	lenticchie	10	20	20	30	30
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
PISELLI STUFATI/CONTORNO DI STAGIONE	olio evo	5	5	5	5	5
	piselli surg.	60	60	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA/RISO CON ZUCCHINE	riso parboiled	50	60	70	80	80
	pasta di semola	50	70	80	100	100
	zucchine	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
LEGUMI MISTI	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90	90
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	10	10	10	10
SPINACI SALTATI	spinaci surg	70	100	100	150	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
BURGER VEGETALI	burger di soia	80	100	120	140	140
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLI ALL'UCCELLETTO/ ALL' OLIO	fagioli secchi	20	30	40	40	40
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surg	100	140	180	240	240
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA E CAROTE JULIENNE/CONTORNO DI STAGIONE	insalata	30	30	40	40	40
	carote	50	50	50	70	70
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	10	10
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTINA IN BRODO	pastina di semola	30	40	50	60	60
	carote	20	20	20	20	20
	zucchine	20	20	20	20	20
	patate	20	20	20	20	20
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
CECINA	farina di ceci	30	50	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10	10
FINOCCHI AL POMODORO/FINOCCHI E CAROTE JULIENNE	finocchi	60	60	80	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	pomodori pelati	20	20	20	20	20
	finocchi crudi	40	40	50	70	100
	carote	20	20	30	30	50
olio evo	5	5	5	5	5	
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

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

MARTEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
RISO IN BRODO/RISO ALL'OLIO	riso parboiled	30/50	30/60	40/70	40/80	40/80
	carote	20	20	20	20	20
	zucchine	20	20	20	20	20
	patate	20	20	20	20	20
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegetale	5	5	5	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
LEGUMI MISTI	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90	90
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	10	10	10	10
PATATE LESSE	patate	100	100	200	200	200
	olio evo	5	5	5	10	10
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
BURGER VEGETALE	burger di soia	80	100	120	140	140
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PISELLI ALL'OLIO/CONTORNO DI STAGIONE	piselli surg	60	60	80	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	30	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
LEGUMI MISTI	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90	90
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	10	10	10	10
FAGIOLINI AL VAPORE/CONTORNO DI STAGIONE	fagiolini surg	70	80	90	100	150
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
VELLUTATA DI VERDURE	zucchine	30	30	50	50	50
	patate	30	30	50	50	50
	carote	30	30	50	50	50
	bieta	30	30	50	50	50
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
PIZZA CON VERDURE	base pizza precotta	120	120	180	200	200
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	verdure miste	50	60	70	80	80
CAROTE JIULIENNE	carote	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surg	100	140	180	240	240
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
CONTORNO DI STAGIONE/INSALATA	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	insalata	40	40	40	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
POLPETTE VEGETALI AL POMODORO	ceci	10	20	20	30	30
	fagioli	10	20	20	30	30
	lenticchie	10	20	20	30	30
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE ALL'OLIO/CONTORNO DI STAGIONE	carote	70	80	90	100	150
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA E FAGIOLI/CECI	pasta di semola	30	30	40	40	40
	fagioli/ceci	15	20	30	30	30
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
BURGER VEGETALE	burger di soia	80	100	120	140	140
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BIETE/SPINACI SALTATI	biete/spinaci surg	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTINA IN BRODO	pastina in brodo	30	40	40	50	50
	carote	20	20	20	20	20
	zucchine	20	20	20	20	20
	patate	20	20	20	20	20
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
LEGUMI MISTI	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90	90
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	10	10	10	10
PATATE ARROSTO/PATATE LESSE	patate	150	150	150	200	200
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
GNOCCHI AL POMODORO	gnocchi di patate	100	150	200	220	220
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
POLPETTE VEGETALI	ceci	10	20	20	30	30
	fagioli	10	20	20	30	30
	lenticchie	10	20	20	30	30
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BIETE ALL'OLIO/CONTORNO DI STAGIONE	bieta	70	80	90	100	150
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
RISO CON PISELLI	riso parboiled	50	60	70	80	80
	piselli surg	30	30	40	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
CECI ALL'OLIO	ceci	40	60	70	90	90
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini surg	70	80	90	100	150
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
MINESTRA DI VERDURE E LEGUMI CON ORZO/FARRO	orzo/farro	30	30	40	40	40
	fagioli secchi	5	10	15	15	15
	bieta	30	30	50	50	50
	carote	30	30	50	50	50
	patate	30	30	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
POLPETTE VEGETALI	ceci	10	20	20	30	30
	fagioli	10	20	20	30	30
	lenticchie	10	20	20	30	30
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA CON MAIS	insalata	40	40	40	50	50
	mais	20	20	20	20	20
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI LEGUMI	ceci	15	20	30	40	40
	fagioli	15	20	30	40	40
	lenticchie	15	20	30	40	40
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI AL VAPORE/ CONTORNO DI STAGIONE	fagiolini surg	70	80	90	100	150
	verdure di stagione	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
LEGUMI MISTI	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90	90
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	10	10	10	10
BIETE/SPINACI SALTATI	biete/spinaci surg	70	100	100	150	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				Adulti
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	
VELLUTATA DI VERDURE	zucchine	30	30	50	50	50
	patate	30	30	50	50	50
	carote	30	30	50	50	50
	bieta	5	5	5	5	5
	odori e pomodori pelato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
PIZZA CON VERDURE	base pizza precotta	120	120	180	200	200
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	verdure miste	50	60	70	80	80
CAROTE JULIENNE	carote	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150