

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 1				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
15-set	16-set	17-set	18-set	19-set
pasta alla pomarola toscana no parmigiano	risotto con le zucchine senza burro no parmigiano	pasta al pesto genovese veg	risotto al pomodoro no parmigiano	pasta olio no parmigiano
formaggio veg diverso da tofu	tofu	fagioli all'uccelletto (secondo)	spezzatino di soia al pomodoro	insalata di ceci
insalata mista (lattuga, carote, cetrioli, pomodori)	fagiolini all'olio	carote filangè	zucchine trifolate	pomodori e basilico
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco

settimana 2				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
22-set	23-set	24-set	25-set	26-set
Pasta all'olio no parmigiano	pasta al ragù di ceci (no carne no parmigiano)	pasta con ragù di verdure di babbo Fabio	cous cous con verdure	riso all'olio no parmigiano
insalata di ceci	tofu	polpettone di legumi e riso al forno	bocconcini di soia panato veg (utiizzare pastella di farina di riso o maizena ed acqua per legarela panatura	fagioli all'uccelletto (secondo)
finocchi bastoncino	pomodori e basilico	carote filangè	patate lesse	pomodori e cetrioli
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane integrale

settimana 3				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
29-set	30-set	01-ott	02-ott	03-ott
riso all'olio no parmigiano	pizza margherita no mozzarella (sostiuita con formaggio veg)	risotto allo zafferano senza burro no vegano	pasta pomodoro e basilico no parmigiano	vellutata di carote con pastina no parmigiano
hummus di ceci	affettato veg	fagioli all'uccelletto (secondo)	tofu	spezzatino soia al pomodoro
broccolo gratinato Veg con formaggio veg	insalata mista (lattuga e radicchio rosso)	zucchine trifolate	pomodori e cetrioli	insalata verde
frutta	frutta	frutta	frutta	cioccolato 50% veg
pane bianco	pane bianco porzione ridotta	pane integrale	pane bianco	pane bianco

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 4				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
06-ott	07-ott	08-ott	09-ott	10-ott
pasta olio no parmigiano	risotto al pomodoro no parmigiano	spaghetti alla gricia veg (con affettato veg) no parmigiano	cous cous con verdure	pasta al sugo finto no parmigiano
sformato di zucchine e seitan	tortino di legumi misti di in crosta di patate .	formaggio veg diverso da tofu	straccetti di soia panati	sformato di ceci e carote veg
carote filangè	pomodori e cetrioli	bieta all'olio	patate lesse	insalata verde
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale

settimana 5				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
13-ott	14-ott	15-ott	16-ott	17-ott
pasta al ragù di lenticchie no parmigiano	pasta al pesto genovese veg	risotto con zucca gialla senza burro no parmigiano	spaghetti alla pomarola toscana no parmigiano	crema autunnale con riso no parmigiano
tofu	bocconcini di soia alla cacciatora	fagioli all'uccelletto (secondo)	Sformato di patate e soia	polpettone di legumi e patate
spinaci all'olio	insalata mista (lattuga e radicchio rosso)	finocchi stufati	carote filangè	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	biscotto veg
pane integrale	pane bianco	pane integrale	pane integrale	pane integrale

settimana 6				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
20-ott	21-ott	22-ott	23-ott	24-ott
risotto all'olio no parmigiano	passato di verdure con pastina no parmigiano	pasta al ragù di ceci no parmigiano	risotto con zucca gialla senza burro no parmigiano	pasta al sugo finto no parmigiano
lenticchie stufate	polpettone di legumi e riso al forno	tofu	bocconcini di soia alla cacciatora	sformato di ceci e carote vegano (sostituire i latticini con besciamella veg)
bieta all'olio	piselli stufati	carote filangè	insalata verde	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	cioccolato 50% veg	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 7				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
27-ott	28-ott	29-ott	30-ott	31-ott
pasta con ragù di verdure di babbo Fabio	pasta alla pomarola toscana no parmigiano	crema di zucchine e cannellini con riso	passato di verdure con pastina no parmigiano	pasta in brodo vegetale
insalata di ceci	tortino di legumi misti di in crosta di patate .	bocconcini di soia panato veg (utilizzare pastella di farina di riso o maizena ed acqua per legare la panatura)	burger veg	gâteau di patate con formaggio veg e affettato veg (no latte, burro, parmigiano e mozzarella)
insalata mista (lattuga e carote)	insalata di cavolo cappuccio	piselli stufati	insalata verde	spinaci all'olio
frutta	frutta	biscotto veg	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane integrale	panino per burger veg	pane bianco porzione ridotta
			maionese VEG	
settimana 8				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov
pasta al pesto genovese veg	crema autunnale con riso no parmigiano	pasta olio no parmigiano	risotto al pomodoro no parmigiano	crema di zucca Veg di mamma Colette no parmigiano
formaggio veg diverso da tofu	straccetti di seitan agli aromi	fagioli all'uccelletto (secondo)	Sformato di patate e soia	affettato veg
finocchi bastoncino	fagiolini all'olio	insalata mista (lattuga e carote)	bieta all'olio	Patate arrosto
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane integrale
settimana 9				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
10-nov	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov
pasta al pesto genovese veg	spaghetti alla pomarola toscana no parmigiano	minestrina di lenticchie no parmigiano	pizza margherita no mozzarella (sostituita con formaggio veg)	riso all'olio no parmigiano
lenticchie stufate	sformato di ceci e carote veg	burger vegano	affettato veg	spezzatino di soia al pomodoro
insalata verde	carote all'olio	finocchi gratinati con besciamella veg	insalata mista (mais, lattuga e carote)	fagiolini all'olio
frutta	frutta	biscotto veg	frutta	frutta
pane integrale	pane integrale	pane bianco	pane bianco porzione ridotta	pane integrale

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 10				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
17-nov	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov
pasta al pomodoro olive no parmigiano	pasta alla pomarola toscana no parmigiano	risotto con zucca gialla senza burro no parmigiano	cous cous con verdure	risotto allo zafferano senza burro no vegano
lenticchie stufate	polpette di legumi misti veg	tofu	affettato veg	polpettone di legumi e riso al forno
spinaci all'olio	finocchi bastoncino	piselli stufati	carote filangè	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane integrale	pane integrale	pane bianco porzione ridotta	pane bianco

settimana 11				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
24-nov	25-nov	26-nov	27-nov	28-nov
risotto al pomodoro no parmigiano	pasta all'olio	pasta al ragù di lenticchie no parmigiano	pastina in brodo vegetale no parmigiano	crema invernale con riso no parmigiano
lenticchie stufate	fagioli all'uccelletto (secondo)	ceci all'olio	gâteau di patate con formaggio veg e affettato veg (no latte, burro, parmigiano e mozzarella)	bocconcini di soia agli aromi
finocchi gratinati con besciamella veg	spinaci all'olio	insalata mista (mais, lattuga e e carote)	carote all'olio	piselli stufati
frutta	frutta	frutta	frutta	cioccolato 50% veg
pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco

settimana 12				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
01-dic	02-dic	03-dic	04-dic	05-dic
pasta pomodoro e besciamella vegana	vellutata di zucca con riso no parmigiano	passato di verdure con riso no parmigiano	pasta alla pomarola toscana no parmigiano	risotto allo zafferano senza burro no vegano
spazzatino di soia cremolato con besciamella veg	Saltimbocca veg (carne di soia con affettato veg)	tofu	lenticchie stufate	sformato di patate e ceci
fagiolini all'olio	carote all'olio	Patate arrosto	finocchi stufati	bieta all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane integrale

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 13				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
08-dic	09-dic	10-dic	11-dic	12-dic
	pasta al sugo finto no parmigiano	Pasta all'olio no parmigiano	risotto con zucca gialla senza burro no parmigiano	pizza margherita no mozzarella (sostituita con formaggio veg)
	spazzatino di soia cremolato con besciamella veg	fagioli all'uccelletto (secondo)	tortino di legumi misti di patate in crosta di patate .	affettato veg
	fagiolini all'olio	finocchi gratinati con besciamella veg	spinaci all'olio	insalata mista (mais, lattuga e e carote)
	frutta	frutta	frutta	frutta
	pane bianco	pane integrale	pane integrale	pane bianco porzione ridotta

settimana 14				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
15-dic	16-dic	17-dic	18-dic	19-dic
riosotto al pomodoro no parmigiano	passato di verdure con pastina no parmigiano	pasta al sugo finto no parmigiano	Pasta all'olio no parmigiano	pasta al ragù di ceci (no carne no parmigiano)
insalata di ceci	bocconcini di soia cremolati con salsa di latte di riso	Saitan con salsa di soia	fagioli all'uccelletto (secondo)	tofu
insalata mista (lattuga e radicchio rosso)	Patate arrosto	finocchi stufati	spinaci all'olio	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	dolce vegano	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco

settimana 15				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
22-dic	23-dic	24-dic	25-dic	26-dic
pasta al pomodoro olive no parmigiano	risotto all'olio no parmigiano			
spazzatino di soia cremolato con besciamella veg	lenticchie stufate			
carote filangè	finocchi stufati			
frutta	frutta			
pane integrale	pane integrale			

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 16				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
05-gen	06-gen	07-gen	08-gen	09-gen
		risotto al pomodoro no parmigiano	pasta con besciamella veg di mamma Alice	vellutata di carote con pastina no parmigiano
		formaggio veg diverso da tofu	fagioli all'uccelletto (secondo)	polpettone di legumi e riso al forno
		spinaci all'olio	insalata mista (mais, lattuga e e carote)	piselli stufati
		frutta	frutta	frutta
		pane bianco	pane integrale	pane bianco

settimana 17				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
12-gen	13-gen	14-gen	15-gen	16-gen
pasta olio no parmigiano	vellutata di cannellini e verdure con riso no parmigiano	risotto con zucca gialla senza burro no parmigiano	Polenta all'olio	pasta al sugo finto no parmigiano
lenticchie stufate	bocconcini di soia al cherry	fagioli all'uccelletto (secondo)	spezzatino soia al pomodoro	tofu
finocchi gratinati con besciamella veg	pure' di carote VEG di Villa Ramberg con latte di riso	insalata verde	carote filangè	piselli stufati
frutta	frutta	frutta	cioccolato 50% veg	frutta
pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco

settimana 18				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
19-gen	20-gen	21-gen	22-gen	23-gen
risotto all'olio no parmigiano	spaghetti alla pomarola toscana no parmigiano	pasta al pesto genovese veg	pasta e ceci (minestra) no parmigiano	risotto al pomodoro no parmigiano
formaggio veg diverso da tofu	lenticchie stufate	bocconcini di soia alla cacciatora	polpettone di legumi e riso al forno	sformato di fagioli e patate
insalata mista (lattuga e carote)	bieta all'olio	insalata di cavolo cappuccio	finocchi gratinati con besciamella veg	piselli stufati
frutta	frutta	frutta	biscotto veg	frutta
pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 19				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
26-gen	27-gen	28-gen	29-gen	30-gen
pasta olio no parmigiano	pasta olio e salvia no parmigiano	risotto con zucca gialla senza burro no parmigiano	pasta al ragù di lenticchie no parmigiano	minestra di riso in brodo vegetale no parmigiano
frittata veg (no uovo) con legumi misti, patate e seitan	straccetti di soia panati	fagioli all'uccelletto (secondo)	bocconcini di soia agli aromi	ceci all'olio
spinaci saltati	insalata verde	finocchi bastoncino	carote stufate	Patate arrosto
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco

settimana 20				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
02-feb	03-feb	04-feb	05-feb	06-feb
risotto all'olio no parmigiano	pasta al pesto genovese veg	pizza margherita no mozzarella (sostituita con formaggio veg)	pasta olio no parmigiano	pasta alla pomarola toscana no parmigiano
formaggio veg diverso da tofu	fagioli all'uccelletto (secondo)	affettato veg	lenticchie stufate	sformato di patate e legumi misti
verza e carote stufata	fagiolini all'olio	insalata verde	broccoli all'olio	finocchi stufati
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco porzione ridotta	pane integrale	pane bianco

settimana 21				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09-feb	10-feb	11-feb	12-feb	13-feb
pasta olio no parmigiano	riso con piselli e affettato veg di babbo Fabio	spaghetti alla pomarola toscana no parmigiano	vellutata di zucca con riso no parmigiano	pasta al pesto genovese veg
lenticchie stufate	bocconcini di soia al limone di mamma Feffy	tortino di legumi misti di patate in crosta di patate	spezzatino soia al pomodoro	sformato di ceci e patate
carote filangè	broccoli all'olio	insalata mista (lattuga e radicchio rosso)	Patate arrosto	insalata verde
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane integrale

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 22				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
16-feb	17-feb	18-feb	19-feb	20-feb
pasta al pesto genovese veg	Spätzle tirolesi con l'olio	pasta al sugo finto no parmigiano	crema invernale con riso no parmigiano	risotto con zucca gialla senza burro no parmigiano
lenticchie stufate	tofu	fagioli all'olio	straccetti di soia panati	legumi agli aromi
insalata di cavolo cappuccio	spinaci all'olio	pure' di carote VEG di Villa Ramberg con latte di riso	piselli stufati	finocchi gratinati con besciamella veg
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco

settimana 23				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
23-feb	24-feb	25-feb	26-feb	27-feb
Pasta all'olio no parmigiano	pasta olio no parmigiano	risotto al pomodoro no parmigiano	vellutata di carote con pastina no parmigiano	crema invernale con riso no parmigiano
lenticchie stufate	straccetti di soia panati	frittata veg (no uovo) con legumi misti, patate e seitan	insalata di ceci	polpettone di patate e legumi
carote filangè	spinaci saltati	insalata di cavolo cappuccio	patate lesse	piselli stufati
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane integrale	pane bianco

settimana 24				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
02-mar	03-mar	04-mar	05-mar	06-mar
pasta alla pomarola toscana no parmigiano	vellutata di carote e piselli no parmigiano	pasta al sugo finto no parmigiano	riso lenticchie no parmigiano	pasta con la besciamella vegana no parmigiano
lenticchie stufate	tofu e affettato veg	fagioli cannellini all'olio	bocconcini di soia al limone	polpette di legumi vegane al pomodoro
fagiolini all'olio	carote filangè	insalata mista (lattuga e radicchio rosso)	piselli stufati	insalata mista (lattuga finocchi, carote, mais)
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	piadina veg	pane bianco	pane bianco	pane integrale

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 25				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09-mar	10-mar	11-mar	12-mar	13-mar
minestra di lenticchie no parmigiano	spaghetti al ragù di lenticchie no parmigiano	riso all'olio no parmigiano	spaghetti alla pomarola toscana no parmigiano	crema primaverile con riso no parmigiano
tofu	crocchette di ceci vegane	sformato di patate e fagioli	straccetti di soia panati	Frittata vegana con legumi misti patate e seitan
spinaci all'olio	insalata mista (mais, lattuga e e carote)	fagiolini all'olio	finocchi all'olio	insalata mista (lattuga e carote)
cioccolato 50% veg	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco

settimana 26				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
16-mar	17-mar	18-mar	19-mar	20-mar
pasta pomodoro e basilico no parmigiano	minestra di riso con patate no parmigiano	pasta al ragù di lenticchie no parmigiano	risotto al pomodoro no parmigiano	pasta alla pomarola toscana no parmigiano
formaggio veg diverso da tofu	fagioli all'olio	spazzatino di soia cremolato con besciamella veg	lenticchie stufate	sformato di ceci e carote veg
insalata mista (mais, lattuga e e carote)	piselli stufati	fagiolini all'olio	broccoli all'olio	bieta all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane integrale

settimana 27				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
23-mar	24-mar	25-mar	26-mar	27-mar
pasta olio no parmigiano	minestra di riso in brodo vegetale no parmigiano	pasta con besciamella veg e carote di mamma Federica	pasta al sugo finto no parmigiano	riso all'olio no parmigiano
lenticchie stufate	polpette di legumi misti al pomodoro	tortino di legumi misti di in crosta di patate .	bocconcini di soia alla cacciatora	spazzatino di soia cremolato con besciamella veg
finocchi gratinati con besciamella veg	insalata verde	bieta all'olio	carote stufate	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	cioccolato 50% veg	frutta
pane integrale	pane integrale	pane integrale	pane integrale	pane bianco

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 28				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
30-mar	31-mar	01-apr	02-apr	03-apr
riso con piselli no parmigiano	pasta al pesto genovese veg	passato di verdure con riso no parmigiano		
formaggio veg diverso da tofu	fagioli all'uccelletto (secondo)	affettato veg		
bieta all'olio	insalata mista (lattuga e carote)	fagiolini all'olio		
frutta	frutta	cioccolato 50% veg		
pane bianco	pane integrale	pane bianco		

settimana 29				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
06-apr	07-apr	08-apr	09-apr	10-apr
		pasta olio no parmigiano	seitan con besciamella vegana e verdure	risotto al pomodoro no parmigiano
		spazzatino di soia cremolato con besciamella veg	fagioli all'uccelletto (secondo)	insalata di ceci
		spinaci all'olio	insalata mista (lattuga e finocchi)	piselli stufati
		frutta	frutta	frutta
		pane bianco	pane integrale	pane bianco

settimana 30				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
13-apr	14-apr	15-apr	16-apr	17-apr
pasta olio no parmigiano	risotto al pomodoro no parmigiano	cous cous con verdure	pasta con crema di broccol i no parmigiano	crema primaverile con riso no parmigiano
lenticchie stufate	fagioli all'olio	affettato veg	burger vegano	straccetti di soia panati
insalata mista (lattuga e carote)	pure' di carote VEG di Villa Ramberg con latte di riso	insalata verde	spinaci saltati	patate lesse
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane integrale	pane bianco	pane integrale	pane bianco

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 31				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
20-apr	21-apr	22-apr	23-apr	24-apr
pasta pomodoro e basilico no parmigiano	vellutata di carote con pastina no parmigiano	riso lenticchie no parmigiano	spaghetti all'olio no parmigiano	pasta al ragù di lenticchie no parmigiano
formaggio veg diverso da tofu	polpettone di legumi e riso al forno	insalata di ceci	insalata russa di legumi misti e patate con maionese veg	spazzatino di soia cremolato con besciamella veg
piselli stufati	Patate arrosto	carote filangè	insalata verde	spinaci saltati
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane integrale	pane integrale

settimana 32				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
27-apr	28-apr	29-apr	30-apr	01-mag
pasta alla pomarola toscana no parmigiano	pasta olio no parmigiano	vellutata di carote e piselli no parmigiano	pasta e fagioli no parmigiano	
sformato di zucchine e ceci	fagioli all'uccelletto (secondo)	kebab di seitan	tofu	
fagiolini all'olio	spinaci all'olio	insalata mista (mais, lattuga e e carote)	carote filangè	
cioccolato 50% veg	frutta	frutta	frutta	
pane integrale	pane bianco	piadina veg	pane integrale	
		salsa allo yogurt veg		

settimana 33				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
04-mag	05-mag	06-mag	07-mag	08-mag
riso all'olio no parmigiano	cous cous con verdure	pasta pomodoro e basilico no parmigiano	crema primaverile con riso no parmigiano	spaghetti alla pomarola toscana no parmigiano
lenticchie stufate	tofu	legumi misti all'olio	bocconcini di soia agli aromi	hummus di ceci
carote filangè	pomodori e cetrioli	zucchine trifolate	patate lesse	piselli stufati
frutta	biscotto veg	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 34				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
11-mag	12-mag	13-mag	14-mag	15-mag
pasta con le zucchine no parmigiano	pasta besciamella veg e affettato veg	pasta alla pomarola toscana no parmigiano	riso all'olio no parmigiano	crema primaverile con riso no parmigiano
tofu	affettato veg	insalata di ceci	tortino di legumi misti di in crosta di patate .	lenticchie stufate
spinaci all'olio	zucchine trifolate	pomodori e basilico	pure' di carote VEG di Villa Ramberg con latte di riso	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane integrale	pane integrale

settimana 35				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
18-mag	19-mag	20-mag	21-mag	22-mag
pasta pomodoro e basilico no parmigiano	pasta al ragù di ceci (no carne no parmigiano)	crema primaverile con riso no parmigiano	pizza margherita no mozzarella (sostituita con formaggio veg)	pasta al pesto genovese veg
lenticchie stufate	bocconcini di soia panato veg (utilizzare pastella di farina di riso o maizena ed acqua per legare la panatura)	burger di verdure	affettato veg	sformato di ceci e patate
carote filangè	zucchine al pomodoro	pomodori, cetrioli, mais, fagioli	insalata mista (lattuga e carote)	insalata verde
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco porzione ridotta	pane integrale
		maionese VEG		

settimana 36				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
25-mag	26-mag	27-mag	28-mag	29-mag
risotto al pomodoro no parmigiano	pasta con le zucchine no parmigiano	minestrina di riso in brodo vegetale no parmigiano	riso lenticchie no parmigiano	pasta con besciamella veg di mamma Alice
tofu	tortino di legumi misti di in crosta di patate .	lenticchie stufate	ceci all'olio	hummus di fagioli
zucchine trifolate	piselli stufati	pomodori e basilico	fagiolini all'olio	insalata mista (lattuga e carote)
biscotto veg	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 37				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
01-giu	02-giu	03-giu	04-giu	05-giu
riso all'olio no parmigiano		pasta con le zucchine no parmigiano	spaghetti alla pomarola toscana no parmigiano	minestra di riso in brodo vegetale no parmigiano
lenticchie stufate		insalata di ceci	spezzatino di soia al pomodoro	burger vegano
fagiolini all'olio		insalata mista (lattuga e carote)	pomodori e origano	insalata mista (lattuga, cetrioli, pomodori, e mais)
frutta		frutta	frutta	frutta
pane bianco		pane integrale	pane bianco	panino per burger veg
				maionese VEG

settimana 38				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
08-giu	09-giu	10-giu	11-giu	12-giu
pasta pomodoro e basilico no parmigiano	cous cous con verdure	pasta al ragù di lenticchie no parmigiano	risotto al pomodoro no parmigiano	pasta con le zucchine no parmigiano
formaggio veg diverso da tofu	fagioli cannellini all'olio	hummus di ceci	bocconcini di soia agli aromi	lenticchie stufate
carote filangè	pomodori e basilico	insalata mista (lattuga e carote)	patate lesse	bieta all'olio
frutta	biscotto veg	frutta	frutta	frutta
pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco

settimana 39				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
15-giu	16-giu	17-giu	18-giu	19-giu
pasta con la besciamella vegana no parmigiano	pasta al ragù di lenticchie no parmigiano	Pasta al pesto veg no parmigiano	pasta pomodoro e basilico no parmigiano	risotto con le zucchine senza burro no parmigiano
fagioli all'uccelletto (secondo)	bocconcini di soia panato veg (utilizzare pastella di farina di riso o maizena ed acqua per legare la panatura)	insalata di ceci	tofu	tortino di ceci e patate
pomodori e basilico	insalata mista (lattuga e carote)	zucchine trifolate	carote stufate	fagiolini all'olio
frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
pane bianco	pane integrale	pane bianco	pane bianco	pane integrale

MENU REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FIRENZE AA 2025-2026- DIETA VEGANA

settimana 40				
Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
22-giu	23-giu	24-giu	25-giu	26-giu
pasta al pomodoro con zucchine no parmigiano	cous cous con verdure		pasta alla pomarola toscana no parmigiano	riso con piselli no parmigiano
lenticchie stufate	bocconcini di soia alla cacciatora		polpettone di legumi misti	sformato di zucchine e seitan
insalata verde	patate lesse		carote filangè	insalata mista (lattuga e carote)
frutta	frutta		frutta	frutta
pane bianco	pane bianco		pane integrale	pane bianco

settimana 41				
Lunedì	Martedì			
29-giu	30-giu			
pasta pomodoro e basilico no parmigiano	riso all'olio no parmigiano			
tofu	bocconcini di soia panato veg (utiizzare pastella di farina di riso o maizena ed acqua per legarela panatura			
carote filangè	pomodori e basilico			
frutta	frutta			
pane integrale	pane bianco			