

**COMUNE DI FIRENZE-DIREZIONE ISTRUZIONE**

**SERVIZIO SUPPORTO ALLA SCUOLA - P.O. MENSE E TRASPORTI**

**MENU' ESTIVO VEGANO a.s. 2020/2021**

<b>LEGENDA</b>	
INFANZIA	FASCIA 3/6/ANNI
PRIMARIA 1	FASCIA7/9ANNI
PRIMARIA 2	FASCIA10/11 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
PASTA POMODORO E RICOTTA VEG.	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
	ricotta veg.	20	20	20	20	20
	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
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	50	50	50	50	50
	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				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PIZZA CON VERDURE	base pizza precotta	80	100	150	180	180
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	verdure miste	50	60	70	80	80
POMODORI E CETRIOLI/ CAROTE JULIENNE E MAIS	pomodori insalatari	50	50	50	50	80
	cetrioli	30	40	40	50	80
	carote	40	40	50	70	70
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**MERCOLEDI'**

	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
LEGUMI MISTI	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90	90
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
SPINACI AL LIMONE/ZUCCHINE TRIFOLATE	spinaci surg.	100	100	100	100	100
	zucchine	100	100	100	100	100
	succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb
	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

**GIOVEDI'**

	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	10	10
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
CECI ALL'OLIO	ceci	40	60	70	90	90
	olio evo	5	10	10	10	10
PATATE ARROSTO/PATATE LESSE	patate	120	150	200	250	250
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	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
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	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
ZUCCHINE TRIFOLATE/INSALATA MISTA	zucchine	50	50	100	100	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	pomodori insalatari	50	50	50	50	50
	insalata	20	20	20	20	20
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

**SECONDA 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	10	10	10	10	10
	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
CAROTE AL VAPORE/POMODORI E CETRIOLI	carote	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
	pomodori insalatari	50	50	50	50	80
	cetrioli	30	40	40	50	80
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	40	50	70	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegetale	5	5	5	10	10
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	bieta/spinaci surg.	50	50	60	80	80
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	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				
		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
CECI ALL'OLIO	ceci	40	60	70	90	90
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	50	50	50	50	50
	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				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA ALLA PIZZAIOLA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
	olio evo	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
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	50	50	100	100	100
	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				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA AL PESTO E POMODORINI	pasta di semola	50	70	80	100	100
	basilico	15	15	15	15	15
	pinoli	5	5	5	5	5
	olio evo	10	10	10	10	10
	pomodorini	qb	qb	qb	qb	qb
	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
FAGIOLI NI ALL'OLIO/ POMODORI	fagiolini surg.	50	50	50	50	50
	pomodori insalatari	80	80	100	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
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
RISO PRIMAVERA	riso parboiled	50	70	80	100	100
	carote	30	30	30	30	30
	zucchine	30	30	30	30	30
	piselli surg.	30	30	30	30	30
	pinoli	5	5	5	5	5
	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
CAROTE AL FORNO/INSALATA MISTA	carote	50	50	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	insalata	20	20	20	20	20
	carote julienne	50	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

<b>MARTEDI'</b>						
	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA E CECI	pasta di semola	50	70	80	100	100
	ceci secchi	15	15	20	30	30
	odori/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
INSALATA	insalata	30	30	40	40	40
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

<b>MERCOLEDI'</b>						
	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PASTA ALLA MARINARA	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
CECINA	farina di ceci	30	50	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	10	10
POMODORI	pomodori insalatari	80	80	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

<b>GIOVEDI'</b>						
	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
RISO AL POMODORO	riso parboiled	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	70	70	70	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5
CECI ALL'OLIO	ceci secchi	40	60	70	90	90
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BIETE/SPINACI SALTATI	biete/spinaci surg.	50	50	50	50	50
	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					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	
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	10	10	
	odori	qb	qb	qb	qb	qb	
ZUCCHINE SALTATE/FAGIOLINI AL VAPORE	zucchine	50	50	50	50	50	
	odori	qb	qb	qb	qb	qb	
	fagiolini surg.	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		
GNOCCHI AL POMODORO	gnocchi di patate	120	150	180	220	220	
	pomodori pelati	70	70	70	70	70	
	odori	qb	qb	qb	qb	qb	
	olio evo	5	5	5	10	10	
	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	
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	70	70	70	
	olio evo	5	5	10	10	10	
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		
PASTA AL RAGU' VEGETALE	pasta di semola	50	70	80	100	100	
	pomodori pelati	70	70	70	70	70	
	olio evo	5	5	5	5	5	
	odori	qb	qb	qb	qb	qb	
	formaggio vegetale	5	5	5	5	5	
CECI ALL'OLIO	ceci secchi	40	60	70	90	90	
	odori	qb	qb	qb	qb	qb	
	olio evo	5	5	5	5	5	
ZUCCHINE SALTATE/CONTORNO DI STAGIONE	zucchine/verdure di stagione	70	80	90	100	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 AL PESTO	pasta di semola	40	60	70	100	100
	basilico	15	15	15	15	15
	pinoli	5	5	5	5	5
	olio evo	10	10	10	10	10
	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	100	150	200	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

**GIOVEDI'**

	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	10	10
	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
INSALATA DI POMODORI/ZUCCHINE AL FORNO	pomodori insalatari	80	80	80	80	80
	zucchine	50	50	50	50	50
	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				
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria	Adulti
PIZZA CON VERDURE	base pizza precotta	80	100	150	180	180
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	verdure miste	50	60	70	80	80
INSALATA MISTA	insalata	20	20	20	20	20
	pomodori insalatari	50	50	50	50	50
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150