

COMUNE DI FIRENZE-DIREZIONE ISTRUZIONE

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

MENU' INVERNALE VEGANO a.s. 2020/2021

LEGENDA	
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
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	60	80	100
	odori	qb	qb	qb	qb
	pomodori pelati	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	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
PISELLI STUFATI/CONTORNO DI STAGIONE	piselli surg.	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb
	verdure di stagione	50	60	60	60
	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
PASTA/RISO CON ZUCCHINE	riso parboiled	50	50	60	70
	pasta di semola	50	60	80	100
	zucchine	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	10	10	10
SPINACI SALTATI	spinaci surg	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

MERCOLEDI'

	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
BURGER VEGETALI	burger di soia	80	100	120	140
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
FAGIOLI /FAGIOLINI ALL' OLIO	fagioli secchi	20	30	40	40
	fagiolini surg	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

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
PASTA AL RAGU' VEGETALE	pasta di semola	50	80	100	120
	pomodori pelati	30	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
INSALATA E CAROTE JULIENNE/CONTORNO DI STAGIONE	insalata	30	30	40	40
	carote	50	50	50	70
	verdure di stagione	50	60	60	60
	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
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	80	100	120
	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
FINOCCHI E CAROTE JULIENNE	finocchi	50	50	50	50
	carote	20	20	20	30
	olio evo	5	5	5	5
PANE TOSCANO	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 ALLA PIZZAIOLA	pasta di semola	50	70	100	100
	pomodori pelati	30	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
SPINACI ALL'OLIO	spinaci surg	50	70	100	100
	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
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	70	80	100
	olio evo	5	5	5	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 LESSE	patate	100	150	200	200
	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 POMODORO	pasta di semola	70	70	80	80
	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
PISELLI ALL'OLIO/CONTORNO DI STAGIONE	piselli surg	60	60	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb
	verdure di stagione	50	60	60	60
	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 ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100
	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	10	10	10
FAGIOLINI AL VAPORE/CONTORNO DI STAGIONE	fagiolini surg	50	50	50	50
	verdure di stagione	50	60	60	60
	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
VELLUTATA DI VERDURE	zucchine	30	30	50	50
	patate	30	30	50	50
	carote	30	30	50	50
	bieta	30	30	50	50
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	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
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150

TERZA 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
PISELLI STUFATI	piselli surg	100	140	180	240
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
CONTORNO DI STAGIONE/INSALATA	verdure di stagione	50	60	60	60
	insalata	40	40	40	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
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	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
CAROTE ALL'OLIO/CONTORNO DI STAGIONE	carote	50	50	50	50
	verdure di stagione	50	60	60	60
	olio evo	5	5	5	5
PANE TOSCANO	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 E FAGIOLI/CECI	pasta di semola	50	70	80	100
	fagioli/ceci	15	15	20	30
	odori e pomodori pelati	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
BIETE/SPINACI SALTATI	biete/spinaci surg	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

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantita' pro-capite in grammi			
		Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Secondaria
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	70	80	100
	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	10	10	10
PATATE ARROSTO/PATATE LESSE	patate	150	150	150	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

VENERDI'

	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
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
BIETE ALL'OLIO/CONTORNO DI STAGIONE	biete surg	50	50	50	50
	verdure di stagione	50	60	60	60
	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
RISO/ PASTA AL POMODORO	riso parboiled	50	70	80	100
	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
CECI ALL'OLIO	ceci	40	60	70	90
	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	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
ORZO/FARRO ALLE VERDURE	orzo/farro	30	50	60	80
	bieta	30	30	50	50
	carote	30	30	50	50
	patate	30	30	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	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
INSALATA CON MAIS	insalata	30	30	30	30
	mais	20	20	20	20
	olio evo	5	5	5	5
PANE TOSCANO	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 RAGU' VEGETALE	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
CROCCHETTE DI LEGUMI	ceci	15	20	30	40
	fagioli	15	20	30	40
	lenticchie	15	20	30	40
	pangrattato	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
FAGIOLINI AL VAPORE/ CONTORNO DI STAGIONE	fagiolini surg	50	50	50	50
	verdure di stagione	50	60	60	60
	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
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	70	80	100
	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	10	10	10
BIETE/SPINACI SALTATI	biete/spinaci surg	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
VELLUTATA DI VERDURE	zucchine	30	30	50	50
	patate	30	30	50	50
	carote	30	30	50	50
	bieta	30	30	50	50
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5
	formaggio vegetale	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
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	50	50
	olio evo	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150



Adulti
100
qb
50
5

5
30
30
30
qb
5
30
qb
60
5
60
150

Adulti
70
100
30
qb
5
5
90
qb
10
50
qb
5
60
150

Adulti
100
5
5
140
qb
5
40
50
qb
5
60
150

Adulti
120
30
qb
5
5
240
qb
5
40
70
60
10
60
150

Adulti
120
30
qb
5
5
70
qb
10
50
30
5
60
150

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

Adulti
100
10
5
90
qb
10
200
10
60
150

Adulti
80
30
qb
5
5
140
qb
5
70
qb
60
5
60
150

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

Adulti
50
50
50
50
qb
5
5
180
30
80
50
5
150

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

Adulti
80
5
5
30
30
30
qb
5
50
60
5
60
150

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

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

Adulti
220
30
qb
5
5
30
30
30
qb
5
50
60
5
60
150



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



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

Adulti
100
30
qb
5
5
40
40
40
qb
qb
5
50
60
5
60
150

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

Adulti
50
50
50
50
qb
5
5
180
30
80
50
5
150