

**COMUNE DI FIRENZE - DIREZIONE ISTRUZIONE**  
**SERVIZIO SUPPORTO ALLE ATTIVITA' EDUCATIVE E SCOLASTICHE**

**P.O. MENSE E REFEZIONE SCOLASTICA - TRASPORTI**

**1^ MENU' VEGANO dal 15 settembre al 15 ottobre 2021 - dal 20 aprile al 30 giugno 2022**

| 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 |
| PENNE AL RAGU' VEGETALE | pasta di semola       | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                         | pomodori pelati       | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|                         | carota/sedano/cipolla | 50                             | 50         | 70         | 70         | 70     |
|                         | odori                 | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                         | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                         | formaggio vegano      | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CECINA                  | farina di ceci        | 30                             | 50         | 70         | 80         | 80     |
|                         | odori                 | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                         | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| INSALATA MISTA          | cetrioli              | 30                             | 40         | 40         | 50         | 50     |
|                         | pomodori insalatari   | 50                             | 50         | 50         | 50         | 80     |
|                         | insalata              | 20                             | 20         | 20         | 20         | 30     |
|                         | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO            | pane                  | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| PERA                    | pera                  | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MARTEDI'**

|  | Lista degli alimenti  | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|--|-----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|  |                       | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| PASTA AL POMODORO E BESCIAMELLA VEGANA | pasta di semola       | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|  | pomodori pelati       | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|  | carota/sedano/cipolla | 50                             | 50         | 50         | 70         | 70     |
|  | odori                 | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | besciamella vegana    | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|  | formaggio vegano      | 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 E MAIS                 | carote julienne       | 50                             | 50         | 80         | 80         | 80     |
|  | mais                  | 5                              | 10         | 10         | 10         | 10     |
|  | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE                         | pane                  | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| UVA/MELA                               | uva/mela              | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MERCOLEDI'**

|                              | Lista degli alimenti  | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|------------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                              |                       | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| CREMA DI LEGUMI CON CROSTINI | crostini di pane      | 10                             | 10         | 20         | 20         | 30     |
|                              | legumi secchi misti   | 30                             | 30         | 50         | 50         | 70     |
|                              | odori/pomodori pelati | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                              | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                              | formaggio vegano      | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FORMAGGIO VEGANO             | ricotta vegana        | 60                             | 80         | 100        | 120        | 120    |
| SPINACI SALTATI              | spinaci surg.         | 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     |
| SUSINE                       | susine                | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**GIOVEDI'**

|                    | 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             | 10                             | 10         | 20         | 20         | 20     |
|                    | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CROCCHETTE VEGANE  | ceci                 | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                    | fagioli              | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                    | lenticchie           | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                    | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                    | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                    | pangrattato          | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| ZUCCHINE TRIFOLATE | zucchine             | 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     |
| CROSTATA VEGANA    | crostata vegana      | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |

**VENERDI'**

|                           | Lista degli alimenti    | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                           |                         | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| CONCHIGLIE ALLA PIZZAIOLA | pasta di semola         | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                           | pomodori pelati         | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|                           | odori                   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | origano                 | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                           | formaggio vegano        | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| LEGUMI MISTI              | fagioli/ceci/lenticchie | 40                             | 60         | 70         | 90         | 90     |
|                           | odori /pomodori pelati  | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| BASTONCINI DI VERDURE     | carote                  | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|                           | cetrioli                | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|                           | olio evo                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| PANE TOSCANO              | pane                    | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| BANANA                    | banana                  | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**SECONDA SETTIMANA**

**LUNEDI'**

|                                       | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|---------------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                                       |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| FARFALLE AL POMODORO E RICOTTA VEGANA | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                                       | pomodori pelati      | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|                                       | ricotta vegana       | 20                             | 20         | 20         | 30         | 30     |
|                                       | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                                       | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                                       | formaggio vegano     | 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 SALTATE                         | biete surg.          | 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     |
| SUSINE                                | susine               | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MARTEDI'**

|                   | Lista degli alimenti    | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|-------------------|-------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                   |                         | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| RISO CON ZUCCHINE | riso parboiled          | 50                             | 60         | 70         | 80         | 80     |
|                   | zucchine                | 50                             | 50         | 70         | 70         | 70     |
|                   | odori                   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                   | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                   | formaggio vegano        | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| LEGUMI MISTI      | fagioli/ceci/lenticchie | 40                             | 60         | 70         | 90         | 90     |
|                   | odori/pomodori pelati   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                   | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CAROTE AL FORNO   | carote                  | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                   | odori                   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                   | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 10         | 10     |
| PANE INTEGRALE    | pane                    | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| PERA              | pera                    | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MERCOLEDI'**

|                            | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|----------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                            |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| RAVIOLI VEGANI ALLA SALVIA | ravioli vegani       | 70                             | 90         | 130        | 150        | 150    |
|                            | salvia               | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                            | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CECINA                     | farina di ceci       | 30                             | 50         | 70         | 80         | 80     |
|                            | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| BASTONCINI DI VERDURE      | carote               | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|                            | cetrioli             | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|                            | olio evo             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| PANE TOSCANO               | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| BANANA                     | banana               | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**GIOVEDI'**

|                                   | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|-----------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                                   |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| CREMA DI POMODORI CON<br>CROSTINI | crostini di pane     | 10                             | 10         | 20         | 20         | 30     |
|                                   | brodo vegetale       | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                                   | pomodori pelati      | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|                                   | farina               | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                                   | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                                   | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                                   | formaggio vegano     | 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      |
| PATATE ARROSTO                    | patate               | 150                            | 150        | 180        | 200        | 200    |
|                                   | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                                   | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE                    | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| UVA/ALBICOCHE                     | uva/albicocche       | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**VENERDI'**

|                         | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|-------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                         |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| FUSILLI AL PESTO VEGANO | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                         | pesto conf.          | 30                             | 30         | 30         | 30         | 30     |
|                         | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                         | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CROCCHETTE DI LEGUMI    | ceci                 | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                         | lenticchie           | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                         | fagioli              | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                         | farina/pangrattato   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                         | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                         | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| INSALATA VERDE          | insalata verde       | 40                             | 40         | 40         | 50         | 50     |
|                         | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO            | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| CROSTATA VEGANA         | crostata vegana      | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |
|                         |                      |                                |            |            |            |        |

**TERZA SETTIMANA**

**LUNEDI'**

|                        | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                        |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| MACCHERONI 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 vegano     | 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 VAPORE    | fagiolini surg.      | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                        | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO           | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| PERA                   | pera                 | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MARTEDI'**

|                   | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|-------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                   |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| ORZO CON VERDURE  | orzo perlato         | 50                             | 60         | 70         | 80         | 80     |
|                   | zucchine             | 30                             | 30         | 50         | 50         | 50     |
|                   | melanzane            | 30                             | 30         | 40         | 50         | 50     |
|                   | pomodori insalatari  | 30                             | 30         | 40         | 40         | 40     |
|                   | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                   | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                   | formaggio vegano     | 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     |
|                   | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                   | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| INSALATA MISTA    | carote julienne      | 30                             | 30         | 30         | 40         | 40     |
|                   | insalata             | 30                             | 30         | 40         | 40         | 40     |
|                   | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE    | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| ALBICOCCHIE/MELA  | albicocche/mela      | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MERCOLEDI'**

|  | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|--|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|  |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| PASTA AL RAGU' VEGETALE E BESCIAMELLA VEGANA | pasta di semola      |                                |            |            |            |        |
|  | pomodori pelati      | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|  | zucchine             | 30                             | 30         | 30         | 30         | 30     |
|  | piselli surg.        | 30                             | 30         | 30         | 30         | 30     |
|  | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | besciamella vegana   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|  | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FORMAGGIO VEGANO                             | formaggio vegano     | 60                             | 60         | 80         | 100        | 100    |
| POMODORI E BASILICO                          | pomodori insalatari  | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|  | basilico             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO                                 | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| KIWI/ SUSINE                                 | susine/kiwi          | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**GIOVEDI'**

|                            | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|----------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                            |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| FUSILLI CON LEGUMI         | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                            | legumi secchi        | 15                             | 20         | 30         | 30         | 30     |
|                            | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | pomodori pelati      | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                            | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| SFORMATO DI RICOTTA VEGANO | ricotta vegana       | 20                             | 30         | 40         | 60         | 60     |
|                            | patate               | 30                             | 30         | 50         | 60         | 60     |
|                            | formaggio vegano     | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | pangrattato          | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| ZUCCHINE TRIFOLATE         | zucchine             | 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     |
| CROSTATA VEGANA            | crostata vegana      | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |

**VENERDI'**

|                         | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|-------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                         |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| PIZZA ROSSA             | base pizza precotta  | 150                            | 150        | 200        | 250        | 250    |
|                         | pomodori pelati      | 30                             | 30         | 30         | 30         | 30     |
|                         | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                         | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| VERDURE MISTE GRIGLIATE | verdure miste        | 150                            | 150        | 180        | 200        | 200    |
|                         | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                         | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| BASTONCINI DI VERDURE   | carote               | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|                         | cetrioli             | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|                         | olio evo             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| PANE TOSCANO            | pane                 | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| BANANA                  | banana               | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**QUARTA SETTIMANA**

**LUNEDI'**

|                       | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|-----------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                       |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| PENNE AL PESTO VEGANO | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                       | pesto conf.          | 30                             | 30         | 30         | 30         | 30     |
|                       | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                       | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FORMAGGIO VEGANO      | formaggio vegano     | 60                             | 60         | 80         | 100        | 100    |
| POMODORI              | pomodori             | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                       | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO          | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| BANANA                | banana               | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MARTEDI'**

|                           | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|---------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                           |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| PASTINA IN BRODO VEGETALE | pastina di semola    | 20                             | 20         | 25         | 30         | 30     |
|                           | zucchine             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | carote               | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | porri/patate         | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | pomodori pelati      | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                           | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CROCCHETTE DI LEGUMI      | ceci                 | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                           | lenticchie           | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                           | fagioli              | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                           | patate lesse         | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                           | pangrattato          | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| PATATE LESSE              | patate               | 150                            | 150        | 180        | 200        | 200    |
|                           | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE            | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| MELA                      | mela                 | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MERCOLEDI'**

|   | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|---|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|   |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| CREMA DI ZUCCA GIALLA E CECI CON CROSTINI | crostini di pane     | 10                             | 10         | 20         | 20         | 30     |
|   | zucca gialla         | 50                             | 50         | 60         | 60         | 80     |
|   | ceci                 | 15                             | 20         | 30         | 30         | 30     |
|   | patate               | 30                             | 30         | 30         | 40         | 40     |
|   | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|   | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|   | olio evo             | 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      |
| ZUCCHINE TRIFOLATE                        | zucchine             | 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     |
| CROSTATA VEGANA                           | crostata vegana      | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |

**GIOVEDI'**

|  | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|--|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|  |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| PASTA AL RAGU' VEGETALE E BESCIAMELLA VEGANA | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|  | pomodori pelati      | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|  | zucchine/melanzane   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | besciamella vegana   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|  | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FORMAGGIO VEGANO                             | ricotta vegana       | 60                             | 80         | 100        | 120        | 120    |
| BASTONCINI DI VERDURE                        | carote               | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|  | cetrioli             | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|  | olio evo             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| PANE INTEGRALE                               | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| SUSINE/PESCA                                 | susine/pesche        | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**VENERDI'**

|                | Lista degli alimenti    | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|----------------|-------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                |                         | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| PANZANELLA     | pane toscano            | 40                             | 50         | 80         | 100        | 100    |
|                | pomodori insalatari     | 40                             | 40         | 60         | 80         | 80     |
|                | cetrioli                | 30                             | 30         | 50         | 50         | 50     |
|                | basilico                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                | odori                   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| LEGUMI MISTI   | fagioli/ceci/lenticchie | 40                             | 60         | 70         | 90         | 90     |
|                | odori/pomodori pelati   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| INSALATA MISTA | insalata                | 30                             | 30         | 40         | 40         | 40     |
|                | carote julienne         | 30                             | 30         | 30         | 40         | 40     |
|                | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO   | pane                    | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| KIWI/ALBICOCHE | kiwi/albicocche         | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |



**COMUNE DI FIRENZE - DIREZIONE ISTRUZIONE**  
**SERVIZIO SUPPORTO ALLE ATTIVITA' EDUCATIVE E SCOLASTICHE**

**P.O. MENSE E REFEZIONE SCOLASTICA - TRASPORTI**

**2^ MENU' VEGANO - dal 18 ottobre al 23 dicembre 2021**

| 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 AL POMODORO    | riso parboiled       | 50                             | 60         | 70         | 80         | 80     |
|                     | pomodori pelati      | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|                     | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                     | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                     | formaggio vegano     | 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 AL VAPORE | fagiolini surg.      | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                     | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO        | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| BANANA              | banana               | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MARTEDI'**

|                  | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                  |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| PIZZA ROSSA      | base pizza precotta  | 150                            | 150        | 200        | 250        | 250    |
|                  | pomodori pelati      | 30                             | 30         | 30         | 30         | 30     |
|                  | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FORMAGGIO VEGANO | formaggio vegano     | 60                             | 60         | 80         | 100        | 100    |
| INSALATA MISTA   | insalata             | 30                             | 30         | 40         | 40         | 40     |
|                  | carote julienne      | 30                             | 30         | 30         | 40         | 40     |
|                  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO     | pane                 | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| ARANCIA          | arancia              | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MERCOLEDI'**

|                               | Lista degli alimenti   | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|-------------------------------|------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                               |                        | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| CREMA DI VERDURA CON CROSTINI | crostini di pane       | 10                             | 10         | 20         | 20         | 30     |
|                               | cavolfiore             | 50                             | 50         | 60         | 60         | 80     |
|                               | patate                 | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |
|                               | porri                  | 20                             | 20         | 20         | 20         | 20     |
|                               | odori                  | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | olio evo               | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                               | formaggio vegano       | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PISELLI STUFATI               | piselli surg.          | 100                            | 140        | 180        | 240        | 240    |
|                               | farina                 | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | odori/ succo di limone | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | olio evo               | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PATATE ARROSTO                | patate                 | 150                            | 150        | 180        | 200        | 200    |
|                               | odori                  | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | olio evo               | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE                | pane                   | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| MELA                          | mela                   | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

| GIOVEDI'                                     |                      |                                |            |            |            |        |
|--|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|  | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|  |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| PASTA AL RAGU' VEGETALE E BESCIAMELLA VEGANA | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|  | lenticchie           | 15                             | 15         | 15         | 20         | 20     |
|  | pomodori pelati      | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|  | besciamella vegana   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FORMAGGIO VEGANO                             | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|  | ricotta vegana       | 60                             | 80         | 100        | 120        | 120    |
| BASTONCINI DI VERDURE                        | carote               | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|  | finocchi             | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|  | olio evo             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| PANE INTEGRALE                               | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| PERA   | pera                 | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

| VENERDI'             |                      |                                |            |            |            |        |
|----------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                      | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|                      |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| PENNE ALL'OLIO       | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                      | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                      | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CROCCHETTE DI LEGUMI | legumi secchi misti  | 15                             | 15         | 20         | 20         | 25     |
|                      | patate               | 40                             | 40         | 50         | 50         | 60     |
|                      | farina/ pangrattato  | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                      | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                      | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| BROCCOLI ALL'OLIO    | cavolo broccolo      | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                      | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO         | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| CROSTATA VEGANA      | crostata vegana      | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |

**SECONDA SETTIMANA****LUNEDI'**

|                     | 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 vegano     | 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          | 5          | 5      |
| CAROTE STUFATE      | carote               | 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     |
| MELA                | mela                 | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MARTEDI'**

|                                      | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|--------------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                                      |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| CREMA DI PATATE E PORRI CON CROSTINI | crostini di pane     | 10                             | 10         | 20         | 20         | 30     |
|                                      | patate               | 50                             | 50         | 60         | 80         | 80     |
|                                      | porri                | 40                             | 40         | 40         | 40         | 40     |
|                                      | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                                      | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                                      | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| POLPETTE VEGETALI                    | ceci                 | 10                             | 20         | 20         | 30         | 30     |
|                                      | lenticchie           | 10                             | 20         | 20         | 30         | 30     |
|                                      | patate/pane          | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                                      | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                                      | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| SPINACI SALTATI                      | 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     |
| CROSTATA VEGANA                      | crostata vegana      | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |

**MERCOLEDI'**

|                              | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                              |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| FUSILLI AL PESTO DI BROCCOLI | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                              | broccoli di cavolo   | 60                             | 60         | 80         | 100        | 100    |
|                              | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                              | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                              | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| BURGER VEGETALE              | burger di soia       | 80                             | 100        | 120        | 140        | 140    |
|                              | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                              | olio evo             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| PURE' DI PATATE              | patate               | 50                             | 50         | 120        | 120        | 120    |
|                              | latte vegetale       | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                              | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO                 | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| BANANA                       | banana               | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

| GIOVEDI'             |                      |                                |            |            |            |        |
|----------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                      | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|                      |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| CONCHIGLIE ALL'OLIO  | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                      | olio evo             | 5                              | 5          | 10         | 10         | 10     |
|                      | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CROCCHETTE DI LEGUMI | fagioli              | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                      | lenticchie           | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                      | ceci                 | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                      | farina/pangrattato   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                      | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                      | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| INSALATA VERDE       | insalata             | 40                             | 40         | 50         | 70         | 70     |
|                      | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE       | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| UVA/MELA             | uva/mela             | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

| VENERDI'                               |                      |                                |            |            |            |        |
|--|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|  | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|  |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| PASTA AI FORMAGGI E BESCIAPELLA VEGANA | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|  | besciamella vegana   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | ricotta vegana       | 40                             | 40         | 50         | 60         | 60     |
|  | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|  | formaggio vegano     | 10                             | 10         | 10         | 15         | 15     |
| PISELLI STUFATI                        | piselli surg.        | 100                            | 140        | 180        | 240        | 240    |
|  | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FINOCCHI ALL'OLIO                      | finocchi             | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO                           | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| ARANCIA                                | arancia              | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**TERZA SETTIMANA****LUNEDI'**

|                               | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|-------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                               |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| TORTELLONI VEGANI AL POMODORO | tortelloni vegani    | 70                             | 80         | 90         | 120        | 120    |
|                               | pomodori pelati      | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|                               | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                               | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FORMAGGIO VEGANO              | formaggio vegano     | 60                             | 60         | 80         | 100        | 100    |
| SPINACI SALTATI               | spinaci surg.        | 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     |
| UVA/MELA                      | uva/mela             | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MARTEDI'**

|                | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|----------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| RISO AI PORRI  | riso parboiled       | 50                             | 60         | 70         | 80         | 80     |
|                | porri                | 40                             | 50         | 50         | 60         | 60     |
|                | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                | formaggio vegano     | 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      |
| INSALATA MISTA | carote julienne      | 30                             | 30         | 30         | 40         | 40     |
|                | insalata             | 30                             | 30         | 40         | 40         | 40     |
|                | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| ARANCIA        | arancia              | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MERCOLEDI'**

|                              | Lista degli alimenti  | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|------------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                              |                       | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| MACCHERONI AL RAGU' VEGETALE | pasta di semola       | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                              | pomodori pelati       | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|                              | carota/sedano/cipolla | 50                             | 50         | 70         | 70         | 70     |
|                              | odori                 | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                              | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                              | formaggio vegano      | 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          | 5          | 5      |
| BASTONCINI DI FINOCCHI       | finocchi              | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                              | olio evo              | qb                             | qb         | qb         | qb         | bq     |
| PANE TOSCANO                 | pane                  | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| KIWI/MANDARINI               | kiwi/mandarini        | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

| <b>GIOVEDI'</b>                  |                       |                                |            |            |            |        |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                                  | Lista degli alimenti  | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|                                  |                       | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| CREMA DI LENTICCHIE CON CROSTINI | crostini di pane      | 10                             | 10         | 20         | 20         | 30     |
|                                  | lenticchie secche     | 30                             | 30         | 50         | 50         | 70     |
|                                  | odori/pomodori pelati | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                                  | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                                  | formaggio vegano      | 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      |
| CAVOLFIORE ALL'OLIO              | cavolfiore            | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                                  | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE                   | pane                  | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| CROSTATA VEGANA                  | crostata vegana       | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |

| <b>VENERDI'</b>         |                      |                                |            |            |            |        |
|-------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                         | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|                         |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| FUSILLI AL PESTO VEGANO | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                         | pesto conf.          | 30                             | 30         | 30         | 40         | 40     |
|                         | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                         | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| POLPETTE VEGETALI       | ceci                 | 10                             | 20         | 20         | 30         | 30     |
|                         | lenticchie           | 10                             | 20         | 20         | 30         | 30     |
|                         | patate/pane          | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                         | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                         | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FAGIOLINI AL VAPORE     | fagiolini surg.      | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                         | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO            | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| BANANA                  | banana               | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**QUARTA SETTIMANA**

**LUNEDI'**

|                     | Lista degli alimenti    | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|---------------------|-------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                     |                         | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| FARFALLE AGLI AROMI | pasta di semola         | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                     | aromi                   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                     | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                     | formaggio vegano        | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| LEGUMI MISTI        | fagioli/ceci/lenticchie | 40                             | 60         | 70         | 90         | 90     |
|                     | odori/pomodori pelati   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                     | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CAROTE JULIENNE     | carote julienne         | 50                             | 50         | 80         | 80         | 80     |
|                     | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO        | pane                    | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| MELA                | mela                    | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MARTEDI'**

|                      | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|----------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                      |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| RISO ALLO ZAFFERANO  | riso parboiled       | 50                             | 60         | 70         | 80         | 80     |
|                      | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                      | zafferano            | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                      | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                      | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CROCCHETTE VEGETALI  | ceci                 | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                      | fagioli              | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                      | lenticchie           | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                      | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                      | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| CAVOLFIORE GRATINATO | pangrattato          | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                      | cavolfiore           | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                      | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                      | pangrattato          | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                      | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE       | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| CROSTATA VEGANA      | crostata vegana      | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |

**MERCOLEDI'**

|  | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|--|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|  |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| PASTA AL POMODORO E BESCIAPELLA VEGANA | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|  | pomodori pelati      | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|  | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | besciamella vegana   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|  | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FORMAGGIO VEGANO                       | formaggio vegano     | 30                             | 40         | 50         | 70         | 70     |
| BASTONCINI DI VERDURE                  | carote               | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|  | finocchi             | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|  | olio evo             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| PANE TOSCANO                           | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| MIKAWA                                 | mikawa               | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

| GIOVEDI'                                 |                       |                                |            |            |            |        |
|--|-----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|  | Lista degli alimenti  | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|  |                       | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| CREMA DI PATATE E CAROTE<br>CON CROSTINI | crostini di pane      | 10                             | 10         | 20         | 20         | 30     |
|  | patate                | 50                             | 50         | 70         | 70         | 70     |
|  | carote                | 50                             | 50         | 60         | 60         | 80     |
|  | odori                 | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|  | formaggio vegano      | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| LENTICCHIE STUFATE                       | lenticchie            | 40                             | 60         | 70         | 90         | 90     |
|  | odori/pomodori pelati | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| SPINACI SALTATI                          | 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     |
| BANANA                                   | banana                | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

| VENERDI'                   |                      |                                |            |            |            |        |
|----------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                            | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|                            |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| RAVIOLI VEGANI ALLA SALVIA | ravioli vegani       | 70                             | 90         | 130        | 150        | 150    |
|                            | salvia               | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                            | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| SFORMATO DI VERDURE        | fagiolini surg.      | 30                             | 40         | 50         | 60         | 60     |
|                            | carote               | 30                             | 30         | 40         | 40         | 40     |
|                            | patate               | 40                             | 50         | 60         | 60         | 70     |
|                            | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 10         | 10     |
|                            | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                            | ricotta vegana       | 20                             | 20         | 30         | 30         | 30     |
| INSALATA VERDE             | insalata             | 40                             | 40         | 50         | 70         | 70     |
|                            | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO               | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| ARANCIA/MANDARINI          | arancia/mandarini    | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |



COMUNE DI FIRENZE - DIREZIONE ISTRUZIONE

SERVIZIO SUPPORTO ALLE ATTIVITA' EDUCATIVE E SCOLASTICHE

P.O. MENSE E REFEZIONE SCOLASTICA - TRASPORTI

3^ MENU' VEGANO - dal 7 gennaio al 13 aprile 2022

| 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 AI PORRI  | riso parboiled       | 50                             | 60         | 70         | 80         | 80     |
|                | porri                | 40                             | 50         | 50         | 60         | 60     |
|                | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                | formaggio vegano     | 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          | 5          | 5      |
| BIETE ALL'OLIO | biete surg.          | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO   | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| MELA           | mela                 | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

MARTEDI'

|                           | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|---------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                           |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| PASTINA IN BRODO VEGETALE | pastina di semola    | 20                             | 20         | 25         | 30         | 30     |
|                           | zucchine             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | carote               | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | porri/patate         | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | pomodori pelati      | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| formaggio vegano          | 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      |
| PATATE ARROSTO            | patate               | 150                            | 150        | 180        | 200        | 200    |
|                           | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE            | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| ARANCIA                   | arancia              | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

MERCOLEDI'

|  | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|--|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|  |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| PASTA AL POMODORO E BESCIAMELLA VEGANA | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|  | pomodori pelati      | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|  | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | besciamella vegana   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|  | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FORMAGGIO VEGANO                       | ricotta vegana       | 60                             | 80         | 100        | 120        | 120    |
| BASTONCINI DI VERDURE                  | carote               | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|  | finocchi             | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO                           | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| PERA                                   | pera                 | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**GIOVEDI'**

|                              | Lista degli alimenti  | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|------------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                              |                       | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| CREMA DI LEGUMI CON CROSTINI | crostini di pane      | 10                             | 10         | 20         | 20         | 30     |
|                              | legumi secchi misti   | 30                             | 30         | 50         | 50         | 70     |
|                              | odori/pomodori pelati | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                              | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                              | formaggio vegano      | 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 STUFATE               | carote                | 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     |
| CROSTATA VEGANA              | crostata vegana       | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |

**VENERDI'**

|                            | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|----------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                            |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| CONCHIGLIE AL PESTO VEGANO | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                            | pesto conf.          | 20                             | 20         | 30         | 30         | 30     |
|                            | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                            | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CROCCHETTE VEGETALI        | ceci                 | 10                             | 20         | 20         | 30         | 30     |
|                            | lenticchie           | 10                             | 20         | 20         | 30         | 30     |
|                            | fagioli              | 10                             | 20         | 20         | 30         | 30     |
|                            | pangrattato          | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | olio evo             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| CAVOLFIORE GRATINATO       | cavolfiore           | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                            | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | pangrattato          | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO               | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| BANANA                     | banana               | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**SECONDA SETTIMANA**

**LUNEDI'**

|                  | Lista degli alimenti    | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                  |                         | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| FUSILLI ALL'OLIO | pasta di semola         | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                  | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                  | formaggio vegano        | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| LEGUMI MISTI     | fagioli/ceci/lenticchie | 40                             | 60         | 70         | 90         | 90     |
|                  | odori/pomodori pelati   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                  | olio evo                | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CAROTE STUFATE   | carote                  | 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     |
| ARANCIA          | arancia                 | 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 E BESCIAMELLA VEGANA | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|  | pomodori pelati      | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|  | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | lenticchie           | 15                             | 15         | 15         | 20         | 20     |
|  | besciamella vegana   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|  | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|  | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FORMAGGIO VEGANO                             | formaggio vegano     | 60                             | 60         | 80         | 100        | 100    |
| BASTONCINI DI VERDURE                        | carote               | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|  | finocchi             | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|  | olio evo             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| PANE INTEGRALE                               | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| PERA   | pera                 | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MERCOLEDI'**

|                           | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|---------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                           |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| PASTINA IN BRODO VEGETALE | pastina di semola    | 20                             | 20         | 25         | 30         | 30     |
|                           | zucchine             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | carote               | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | patate               | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | pomodori pelati      | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                           | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                           | formaggio vegano     | 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      |
| PURE' DI PATATE           | patate               | 70                             | 70         | 150        | 150        | 150    |
|                           | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                           | latte vegetale       | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO              | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| MELA                      | mela                 | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**GIOVEDI'**

|                               | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|-------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                               |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| TORTELLONI VEGANI AL POMODORO | tortelloni vegani    | 70                             | 80         | 90         | 120        | 120    |
|                               | pomodori pelati      | 70                             | 70         | 70         | 70         | 70     |
|                               | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                               | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CROCCHETTE DI LEGUMI          | legumi secchi misti  | 15                             | 15         | 20         | 20         | 25     |
|                               | patate               | 40                             | 40         | 50         | 50         | 60     |
|                               | farina/pangrattato   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| SPINACI SALTATI               | 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     |
| CROSTATA VEGANA               | crostata vegana      | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |

**VENERDI'**

|                              | Lista degli alimenti  | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|------------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                              |                       | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| PENNE AL RAGU' DI LENTICCHIE | pasta di semola       | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                              | lenticchie secche     | 20                             | 20         | 40         | 40         | 60     |
|                              | odori/pomodori pelati | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                              | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                              | formaggio vegano      | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| TORTINO DI PATATE            | patate                | 40                             | 50         | 80         | 80         | 80     |
|                              | odori                 | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                              | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                              | latte vegetale        | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                              | formaggio vegano      | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| BROCCOLI AL VAPORE           | broccoli              | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                              | olio evo              | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO                 | pane                  | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| BANANA                       | banana                | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**TERZA SETTIMANA**

**LUNEDI'**

|                        | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                        |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| MACCHERONI 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 vegano     | 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 AL VAPORE    | fagiolini surg.      | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                        | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO           | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| MELA                   | mela                 | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MARTEDI'**

|                               | Lista degli alimenti      | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                               |                           | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| CREMA DI VERDURE CON CROSTINI | crostini di pane          | 10                             | 10         | 20         | 20         | 30     |
|                               | patate                    | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |
|                               | broccoli di cavolo        | 50                             | 50         | 60         | 60         | 80     |
|                               | odori                     | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | olio evo                  | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                               | formaggio vegano          | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| POLPETTE VEGETALI             | ceci                      | 10                             | 20         | 20         | 30         | 30     |
|                               | fagioli                   | 10                             | 20         | 20         | 30         | 30     |
|                               | formaggio vegano          | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                               | patate/ pane/ pangrattato | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | latte vegetale            | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | odori                     | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                               | olio evo                  | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PATATE LESSE                  | patate                    | 150                            | 150        | 180        | 200        | 200    |
|                               | olio evo                  | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE                | pane                      | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| MANDARINI                     | mandarini                 | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MERCOLEDI'**

|                     | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|---------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                     |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| RISO ALLO ZAFFERANO | riso parboiled       | 50                             | 60         | 70         | 80         | 80     |
|                     | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                     | zafferano            | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                     | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                     | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| LENTICCHIE STUFATE  | lenticchie           | 40                             | 60         | 70         | 90         | 90     |
|                     | pomodori pelati      | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |
|                     | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                     | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| BROCCOLI AL VAPORE  | broccoli             | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                     | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE      | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| BANANA              | banana               | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**GIOVEDI'**

|  | Lista degli alimenti      | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |           |
|--|---------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|-----------|
|  |                           | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti    |
| PASTA AL PESTO E<br>BESCIAMELLA VEGANA | pasta di semola           | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100       |
|  | pesto conf.               | 15                             | 15         | 15         | 15         | 15        |
|  | <u>besciamella vegana</u> | <u>qb</u>                      | <u>qb</u>  | <u>qb</u>  | <u>qb</u>  | <u>qb</u> |
|  | <u>olio evo</u>           | <u>5</u>                       | <u>5</u>   | <u>5</u>   | <u>5</u>   | <u>5</u>  |
|  | formaggio vegano          | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5         |
| FORMAGGIO VEGANO                       | ricotta vegana            | 60                             | 80         | 100        | 120        | 120       |
| FINOCCHI JULIENNE                      | finocchi                  | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150       |
|  | olio evo                  | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5         |
| PANE TOSCANO                           | pane                      | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60        |
| ARANCIA                                | arancia                   | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150       |

**VENERDI'**

|                     | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            |        |
|---------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                     |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria | Adulti |
| FUSILLI ALL'OLIO    | pasta di semola      | 50                             | 70         | 80         | 100        | 100    |
|                     | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                     | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CROCCHETTE VEGETALI | lenticchie           | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                     | ceci                 | 15                             | 20         | 30         | 40         | 40     |
|                     | patate/pane          | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                     | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                     | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CAROTE JULIENNE     | carote               | 50                             | 50         | 80         | 80         | 80     |
|                     | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO        | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| CROSTATA VEGANA     | crostata vegana      | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |

**QUARTA SETTIMANA**

**LUNEDI'**

|                            | Lista degli alimenti      | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                            |                           | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| RAVIOLI VEGANI ALLA SALVIA | ravioli vegani            | 70                             | 90         | 130        | 150        | 150    |
|                            | salvia                    | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | olio evo                  | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                            | formaggio vegano          | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| VERDURE MISTE AL FORNO     | verdure miste di stagione | 70                             | 80         | 100        | 120        | 120    |
|                            | odori                     | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                            | olio evo                  | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| BIETE SALTATE              | biete surg.               | 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     |
| PERA                       | pera                      | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**MARTEDI'**

|                        | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                        |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| RISO ALLA ZUCCA GIALLA | riso parboiled       | 50                             | 60         | 70         | 80         | 80     |
|                        | zucca gialla         | 60                             | 80         | 100        | 100        | 100    |
|                        | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                        | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                        | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| CROCCHETTE DI LEGUMI   | legumi secchi misti  | 15                             | 15         | 20         | 20         | 25     |
|                        | patate               | 40                             | 40         | 50         | 50         | 60     |
|                        | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                        | farina/pangrattato   | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| CAROTE JULIENNE E MAIS | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                        | carote julienne      | 50                             | 50         | 80         | 80         | 80     |
|                        | mais                 | 5                              | 10         | 10         | 10         | 10     |
| PANE INTEGRALE         | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                        | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| CROSTATATA VEGANA      | crostata vegana      | 50                             | 50         | 50         | 50         | 50     |

**MERCOLEDI'**

|                             | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|-----------------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                             |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| PASSATO DI VERDURE CON ORZO | orzo perlato         | 30                             | 40         | 50         | 60         | 60     |
|                             | cavolo verza         | 10                             | 10         | 10         | 10         | 10     |
|                             | zucchine/biete       | 10                             | 10         | 10         | 10         | 10     |
|                             | patate               | 10                             | 10         | 10         | 10         | 10     |
|                             | carote/porri         | 10                             | 10         | 10         | 10         | 10     |
|                             | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                             | formaggio vegano     | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
|                             | olio evo             | 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          | 5          | 5      |
| FINOCCHI AL VAPORE          | finocchi             | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                             | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE TOSCANO                | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| BANANA                      | banana               | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**GIOVEDI'**

|                      | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|----------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                      |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| FARFALLE 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 vegano     | 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      |
| CAVOLFIORE ALL'OLIO  | cavolfiore           | 70                             | 80         | 90         | 100        | 150    |
|                      | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| PANE INTEGRALE       | pane                 | 30                             | 30         | 60         | 60         | 60     |
| MELA                 | mela                 | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |

**VENERDI'**

|                       | Lista degli alimenti | Quantita' pro-capite in grammi |            |            |            | Adulti |
|-----------------------|----------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|--------|
|                       |                      | Infanzia                       | Primaria 1 | Primaria 2 | Secondaria |        |
| PIZZA ROSSA           | base pizza precotta  | 150                            | 150        | 200        | 250        | 250    |
|                       | pomodori pelati      | 30                             | 30         | 30         | 30         | 30     |
|                       | odori                | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
|                       | olio evo             | 5                              | 5          | 5          | 5          | 5      |
| FORMAGGIO VEGANO      | formaggio vegano     | 60                             | 60         | 80         | 100        | 100    |
| BASTONCINI DI VERDURE | carote               | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|                       | finocchi             | 40                             | 40         | 40         | 70         | 70     |
|                       | olio evo             | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| PANE TOSCANO          | pane                 | qb                             | qb         | qb         | qb         | qb     |
| ARANCIA               | arancia              | 150                            | 150        | 150        | 150        | 150    |