

MENU' DIETA VEGANA A.S. 2022-2023- PRIMAVERA ESTATE - GRAMMATURA

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.vegano	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	90	100	100
CAROTE JULIENNE E MAIS	carote	50	50	80	80	80
	mais	5	10	10	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
RISO AL POMODORO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	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
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI OLIO	fagiolini surgelati	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
COUS COUS ALL'OLIO	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
BURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	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 TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
FAGIOLI CANNELLINI AGLI AROMI	fagioli secchi	40	60	70	90	90
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA MISTA CON MAIS	carote julienne	30	30	30	40	40
	insalata	30	30	40	40	40
	mais	5	5	10	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità 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	10	10	10
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	90	100	100
BASTONCINI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
II SETTIMANA						
LUNEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	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 integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MARTEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
PASTA ALLA CARRETTIERA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	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
PATATE LESSE	patate	150	150	180	180	200
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MERCOLEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	100	120	120
INSALATA MISTA	insalata	20	30	30	40	40
	carote	30	40	40	50	50
	cetrioli	30	40	40	50	50
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti

PASTA PESTO ZUCCHINE E BASILICO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	zucchine	50	50	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE LEGUMI AL POMODORO	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
	passata pomodoro	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
BASTONCINI DI VERDURE	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	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
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

III SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
PASTA AL POMODORO FRESCO/POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	pomodori maturi	50	50	50	50	50
	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	80	100	120	120
SPINACI SALTATI	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
PASTA AL PESTO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf.vegano	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
CROCCHETTE 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
POMODORI E MAIS	pomodori insalatari	70	80	90	100	150
	mais	5	5	10	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
PASTA AL POMODORO E RICOTTA VEGANA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	10	10	10	15	15
FANTASIA DI LEGUMI ALL'OLIO	ceci secchi/fagioli secchi/le	40	60	70	90	90
	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 di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
RISO FREDDA CON VERDURE/RISO PRIMAVERA	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucchine	30	30	30	30	30
	carote	20	20	30	30	30
	pomodori insalatari (solo estate)	30	30	30	40	40
	olio evo	5	5	5	5	5
BURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
INSALATA VERDE	insalata verde	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
PIADINA	piadina	60	120	120	120	120
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
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

IV SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE 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
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80

CAROTE JULIENNE	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MARTEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
FOCACCIA	focaccia	100	100	150	200	200
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	100	120	120
INSALATA VERDE	insalata verde	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MERCOLEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
RISO AL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
BURGER DI SOIA AL POMODORO	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
	passata pomodoro	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
PISELLI STUFATI	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
PASTA AL RAGU' VEGETALE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	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
CETRIOLI POMODORI E MAIS	cetrioli	40	40	50	50	50
	pomodori insalatari	50	50	70	80	80
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	zucchine	50	50	70	70	70
	odori/basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
LEGUMI ALL'OLIO	fagioli/ceci/lenticchie	60	70	90	90	90
	olio evo	5	5	5	5	qb
POMODORI E BASILICO	pomodori insalatari	70	80	90	100	150
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MENU' DIETA VEGANA A.S. 2022-2023- AUTUNNO - GRAMMATURA

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PIADINA	piadina (senza strutto)	60	120	120	120	120
CECINA E FORMAGGIO VEGANO	farina di ceci	30	50	70	80	80
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegano	10	10	10	15	15
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	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	80	100	120	120
INSALATA CON MAIS	insalata	40	40	50	70	70
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
MEDAGLIONI 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
PATATE LESSE	patate	150	150	180	180	200
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI ZUCCA CON RISO	riso parboiled	30	30	30	40	40
	zucca gialla	50	50	60	60	60
	patate	30	30	30	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
BURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60

FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA POMODORO E RICOTTA VEGANA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	10	10	10	15	15
CECI AGLI AROMI	ceci secchi	40	60	70	90	90
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
II SETTIMANA						
LUNEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO VEGANO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf. Vegano	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
CACIOTTA VEGANA	caciotta vegana	60	80	90	100	100
FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	pomodoro	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MARTEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI CECI CON PASTINA	pastina di semola	30	30	30	40	40
	ceci secchi	20	20	25	25	30
	patate	25	25	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
POLPETTE 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
FINOCCHI JULIENNE	finocchi	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MERCOLEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
COUS COUS ALL'OLIO	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
LEGUMI ALL'OLIO	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90	90
	odori/pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	zucchine	70	80	90	100	150

ZUCCHINE TRIFOLATE	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO AL POMODORO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
BURGER VEGANO	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
INSALATA E MAIS	insalata	40	40	50	70	70
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	10	10	10
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	140	180	240	240
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
PURE' DI CAVOLFIORE	olio evo	5	5	5	5	5
	cavolfiore	60	60	80	100	100
	patate	50	50	50	50	50
PANE TOSCANO	olio evo	5	5	5	5	5
	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
III SETTIMANA						
LUNEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO ALL'OLIO	riso parboiled	50	60	70	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	90	100	100
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MARTEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO VEGANO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf. Vegano	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
LENTICCHIE AL POMODORO	lenticchie secche	20	30	40	40	40
	pomodori pelati	20	20	20	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
CAROTE IIIIENNE	olio evo	5	5	5	5	5
	carote	50	50	80	80	80

CAROTE SOLENNI	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MERCOLEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	2	2	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
BURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
INSALATA VERDE	insalata verde	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA POMODORO E OLIVE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	olive denocciolate	5	5	5	5	5
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
LEGUMI AGLI AROMI	ceci secchi/fagioli secchi/	20	30	40	40	40
	salvia/rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
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 di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI VERDURE CON PASTINA	pastina di semola	30	30	30	40	40
	cavolo verza	10	10	10	10	10
	zucchine/biete	10	10	10	10	10
	patate	15	15	15	20	20
	carote	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
POLPETTE 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
PATATE ARROSTO	patate	150	150	180	180	200
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

IV SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti

PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	burro	5	5	10	10	10
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
FAGIOLI ALL'UCCELLETTO	fagioli secchi	40	60	70	90	90
	passata pomodoro	qb	qb	qb	qb	qb
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
SPINACI SALTATI	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MARTEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
RISO AUTUNNALE	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
BURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
INSALATA MISTA	insalata verde	40	40	50	70	70
	carote	15	15	20	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
MERCOLEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	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	80	100	120	120
FINOCCHI GRATINATI	finocchi	70	80	90	100	150
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
GIOVEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTINA IN BRODO VEGETALE	pastina di semola	20	20	25	30	30
	carote	20	20	20	20	20
	zucchine	20	20	20	20	20
	patate	20	20	20	20	20
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	3	3	5	5	5
CROCCHETTE DI CECI CON SALSINA DI POMODORO	ceci secchi	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
	passata pomodoro	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
olio evo	qb	qb	qb	qb	qb	
CAROTE IIIIENNE	carote	50	50	80	80	80

CAROTE SOLENNI	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO VEGANO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf. Vegano	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
BURGER DI LEGUMI CON SALSA DI POMODORO	legumi secchi misti	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori/pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MENU' DIETA VEGANA A.S. 2022-2023- INVERNO - GRAMMATURA

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALLA POMAROLA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	140	180	240	240
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
SPINACI SALTATI	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI CECI CON PASTINA	pastina di semola	30	30	30	40	40
	ceci secchi	20	20	25	25	30
	patate	25	25	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
BURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
FINOCCHI JULIENNE	finocchi	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL RAGU' VEGETALE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
FORMAGGIO VEGANO	60	80	100	120	120	100
CAROTE JULIENNE	carote	50	50	80	80	80
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
COUS COUS ALL'OLIO	cous cous precotto	30	30	40	50	50
	olio evo	5	5	5	5	5
POLPETTE 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
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO VEGANO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf. Vegano	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
LEGUMI AL ROSMARINO	ceci secchi/fagioli secchi/	40	60	70	90	90
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
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 di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

II SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA POMODORO OLIVE E CAPPERI	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	olive denocciolate	5	5	5	5	5
	capperi	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
POLPETTE DI CECI	ceci secchi	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
CAROTE JULIENNE E MAIS	carote	50	50	80	80	80
	mais	5	5	5	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
LEGUMI AGLI AROMI	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90	90
	odori/pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
	pasta di semola	50	70	80	100	100

PASTA AL POMODORO	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
STRACCHINO VEGANO	stracchino vegano	60	80	100	120	120
INSALATA MISTA CON MAIS	insalata	20	30	30	40	40
	carote	30	40	40	50	50
	mais	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO VEGANO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf. Vegano	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
BURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	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 di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI VERDURE INVERNALI CON RISO	riso parboiled	30	30	30	40	40
	patate	50	50	50	50	50
	cavolfiore	50	50	50	50	50
	carote/zucchine	30	30	30	30	30
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
POLPETTE 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
PATATE LESSE	patate	150	150	180	180	200
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

III SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
CACIOTTA VEGANA	caciotta vegana	60	80	100	120	120
BROCCOLI AL VAPORE	broccoli	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
--------------------	----------------------	-------------------------------	--	--	--	--

		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA E FAGIOLI	pastina di semola	30	30	30	40	40
	fagioli secchi	15	20	20	30	30
	odori e pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
BURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
BASTONCINI DI VERDURE	carote	40	40	40	70	70
	finocchi	40	40	40	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
FOCACCIA	schacciata	100	100	150	200	200
CECINA	farina di ceci	30	50	70	80	80
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO	cavolo cappuccio	40	40	50	70	70
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALLA CARRETTIERA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	140	180	240	240
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PATATE LESSE	patate	150	150	180	180	200
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

VENERDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA AL PESTO VEGANO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf. Vegano	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
LENTICCHIE AL POMODORO	lenticchie secche	20	30	40	40	40
	pomodori pelati	20	20	20	30	30
	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 INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

IV SETTIMANA

LUNEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti

PASTA POMODORO E RICOTTA VEGANA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	10	10	10	15	15
CECI ALL'OLIO E ROSMARINO	ceci	40	60	70	90	90
	aromi	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 di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALLA POMAROLA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
RICOTTA VEGANA	ricotta vegana	60	80	100	120	120
INSALATA MISTA	insalata verde	40	40	50	70	70
	carote	15	15	20	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	pane integrale	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI ZUCCA CON RISO	riso parboiled	30	30	30	40	40
	zucca gialla	50	60	60	80	80
	patate	30	30	30	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
	POLPETTE DI LEGUMI AL POMODORO	legumi secchi misti	15	15	20	20
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
passata pomodoro		qb	qb	qb	qb	qb
odori		qb	qb	qb	qb	qb
olio evo		qb	qb	qb	qb	qb
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 di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150

GIOVEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PIADINA	piadina (senza strutto)	60	120	120	120	120
CECINA e VERDURE GRIGLIATE	farina di ceci	30	50	70	80	80
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	verdure grigliate	qb	qb	qb	qb	qb
CAROTE JULIENNE E MAIS	carote	50	50	80	80	80
	mais	5	5	5	10	10
	olio evo	5	5	5	5	5

FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150
VENERDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA ALL'OLIO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	olio evo	5	5	10	10	10
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
BURGER VEGANO	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	olio evo	5	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane di tipo 0	30	30	60	60	60
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150