

MENU' 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 VEGANO	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	5	5	5	5	5
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	90	100	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

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
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolle	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
POLPETTE DI LEGUMI	legumi secchi misti	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	70	80	90	100	150
	scalogno	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

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
COUS COUS CON VERDURE MISTE	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	carote	20	20	40	40	40
	zucchine	20	20	40	40	40
	cipolle	qb	qb	qb	qb	qb
	piselli surgelati	20	20	40	40	40
	olio evo	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini all'olio	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

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 ALL'OLIO	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	10	15	15	15	15
	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 CREMA DI ZUCCHINE	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucchine	50	50	70	70	70
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	scalogno	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 AGLI AROMI	pasta di semola	50	70	80	100	100
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
LEGUMI MISTI ALL'OLIO	legumi misti secchi	40	60	70	90	90
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	70	80	90	100	150
	cipolle	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 AL POMODORO E RICOTTA VEGANA	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	ricotta vegana	20	30	40	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	ricotta vegano	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	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

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	10	15	15	15	15
	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 CON CREMA DI ZUCCHINE E BASILICO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	zucchine	50	50	70	70	70
	scalogno	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
FAGIOLI CANNELLINI ALL'OLIO	fagioli cannellini secchi	20	30	40	40	40
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
POMODORI	pomodori insalatari	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
VENERDI'						
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
CECINA	farina di ceci	30	50	70	80	80
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PATATE LESSE	patate	50	50	120	120	120
	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 INTEGRALE AL POMODORO	pasta di semola integrale	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolle	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	
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	100	120	120
SPINACI SALTATI	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
	aglio	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 VEGANO	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	5	5	5	5	5
LEGUMI MISTI ALL'OLIO	ceci secchi/fagioli secchi/lenticchie secche	40	60	70	90	90
	olio evo	5	5	5	5	5
POMODORI E MAIS	pomodori insalatari	70	80	90	100	150
	mais	10	15	15	15	15
	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
	ricotta vegano	5	5	5	5	5
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolle	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI CECI	ceci secchi	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	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 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 PRIMAVERA	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucchine	20	20	40	40	40
	carote	20	20	40	40	40
	piselli surg	20	20	40	40	40
	cipolle	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
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
INSALATONA MISTA	cetrioli	40	40	60	70	70
	pomodori insalatato	40	40	60	70	70
	mais	10	15	15	15	15
	olive	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	100	120	120
PIADINA	piadina	120	120	120	120	120
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
SPAGHETTI POMODORO E BASILICO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolle	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
LEGUMI MISTI ALL'OLIO	legumi secchi misti	40	60	70	90	90
	olio evo	5	5	5	5	5
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

MARTEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	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
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
FAGIOLI AL POMODORO	fagioli cannellini secchi	80	100	120	140	140
	passata pomodoro	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	cipolla	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

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	secondaria	adulti
INSALATONA MISTA	cetrioli	40	40	60	70	70
	pomodori insalatato	40	40	60	70	70
	mais	10	15	15	15	15
	olive	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PIZZA ROSSA CON FORMAGGIO VEGANO	basi pizza pre cotta	120	120	180	200	200
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	formaggio vegano	60	80	100	120	120
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
HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
CAROTE JULIENNE	carote	40	40	50	50	50
	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 CON CREMA DI ZUCCHINE E BASILICO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	zucchine	50	50	70	70	70
	scalogno	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
LEGUMI MISTI ALL'OLIO	legumi secchi misti	40	60	70	90	90
	olio evo	5	5	5	5	5
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
PASTA AL RAGU' BIANCO DI LENTICCHIE	pasta di semola	50	70	80	100	100
	lenticchie secche	10	10	15	15	15
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	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
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 INTEGRALE AL POMODORO	pasta di semola integrale	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolle	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
CAVOLO STUFATO	cavolo verza	40	40	50	70	70
	aglio	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

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
HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	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 GIALLA 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
CROCCHETTE DI LEGUMI	legumi secchi misti	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini surg.	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
	ricotta vegano	5	5	5	5	5
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
CECI AGLI AROMI	ceci secchi	40	60	70	90	90
	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 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 INTEGRALE AL PESTO VEGANO	pasta di semola integrale	50	70	80	100	100
	pesto conf.vegano	30	30	30	30	30
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	90	100	100
FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini surg.	70	80	90	100	150
	pomodoro	30	30	30	30	30
	cipolla	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
	porri	qb	qb	qb	qb	qb
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	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
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
	olio evo	5	5	5	5	5
CAVOLFIORE GRATINATO	cavolfiore	60	60	80	100	100
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	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
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI LEGUMI	legumi secchi misti	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA E MAIS	insalata	40	40	50	70	70
	mais	10	15	15	15	15
	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
COUS COUS CON VERDURE MISTE	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	carote	20	20	40	40	40
	zucchine	20	20	40	40	40
	cipolle	qb	qb	qb	qb	qb
	piselli surgelati	20	20	40	40	40
	olio evo	5	5	5	5	5
LEGUMI ALL'OLIO	fagioli/ceci/lenticchie	40	60	70	90	90
	olio evo	5	5	5	5	5
ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine	70	80	90	100	150
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	
PANE TOSCANO	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
SPAGHETTI AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	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
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	cipolla	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
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
LENTICCHIE AL POMODORO	lenticchie secche	20	30	40	40	40
	pomodori pelati	20	20	20	30	30
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	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

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	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
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
LASAGNE VEGANE AL POMODORO	lasagne di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	10	10	10	10	10
LEGUMI AGLI AROMI	chicchi/fagioli secchi/lenticchie	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
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
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
	olio evo	qb	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
LENTICCHIE STUFATE	lenticchie secche	40	60	70	90	90
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	salvia/rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
SPINACI SALTATI	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
	aglio	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 CON VERDURE AUTUNNALI	riso parboiled	50	60	70	80	80
	zucca gialla	60	80	100	100	100
	porro	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
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
MERCOLEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
CREMA DI VERDURE	patate	50	50	60	60	60
	carote	40	40	40	40	40
	zucchine	10	10	10	10	10
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	porro	qb	qb	qb	qb	qb
	cavolo cappuccio	15	15	15	15	15
	piselli surg	20	20	20	20	20
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PIZZA ROSSA CON FORMAGGIO VEGANO	basi pizza pre cotta	120	120	180	200	200
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	formaggio vegano	60	80	100	120	120
BASTONCINI DI FINOCCHI	finocchi	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

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
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	patate	20	20	20	20	20
	pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI CECI	ceci secchi	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	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
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
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	90	100	100
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 AL PESTO VEGANO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pesto conf. Vegano	30	30	30	30	30
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	90	100	100
PISELLI STUFATI	piselli surgelati	100	100	150	150	150
	cipolla	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
	porri	qb	qb	qb	qb	qb
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	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

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
PASTA INTEGRALE AL POMODORO	pasta di semola integrale	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolle	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
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
SPINACI SALTATI	spinaci	50	50	80	80	80
	aglio	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 ALLA ZUCCA GIALLA	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
LEGUMI AL ROSMARINO	ceci secchi/ragioni secchi/lenticchie secche	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 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
COUS COUS CON VERDURE MISTE	cous cous precotto	40	40	40	50	50
	carote	20	20	40	40	40
	zucchine	20	20	40	40	40
	cipolle	qb	qb	qb	qb	qb
	piselli surgelati	20	20	40	40	40
	olio evo	5	5	5	5	5
POLPETTE DI CECI	ceci secchi	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
FINOCCHI JULIENNE	finocchi	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

II SETTIMANA

LUNEDI'

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
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	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 E MAIS	carote	50	50	80	80	80
	mais	10	15	15	15	15
	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
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	90	100	100
PATATE LESSE	patate	50	50	120	120	120
	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
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
CROCCHETTE DI CECI	ceci secchi	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
INSALATA VERDE	insalata verde	20	30	30	40	40
	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
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	olio evo	5	5	5	5	5
CAVOLFIORE GRATINATO	cavolfiore	60	60	80	100	100
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	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 DI STAGIONE CON RISO	riso parboiled	30	30	30	40	40
	cavolfiore	50	50	50	50	50
	zucchine	25	25	25	25	25
	piselli surg	30	30	30	30	30
	porro	5	5	5	5	5
	patate	50	50	50	50	50
	carote	25	25	25	25	25
	pomodori pelati	10	10	10	10	10
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
POLPETTE DI CECI	ceci secchi	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	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 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
FORMAGGIO VEGANO	formaggio vegano	60	80	90	100	100
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 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
	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
	cipolla	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

MERCOLEDI'

nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
MINESTRA IN BRODO VEGETALE	pastina di semola	30	30	40	40	40
	carote	20	20	20	20	20
	zucchine	20	20	20	20	20
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	patate	20	20	20	20	20
	pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
FOCACCIA CON STRACCHINO VEGANO	focaccia	100	100	150	200	200
	stracchino vegano	25	35	40	50	50
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 E FAGIOLI	pastina di semola	30	30	30	40	40
	fagioli secchi	15	20	20	30	30
	pomodori pelati	qb	qb	qb	qb	qb
	patate	25	25	30	30	30
	porri	qb	qb	qb	qb	qb
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140	140
	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
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
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
LENTICCHIE STUFATE AL POMODORO	lenticchie secche	20	30	40	40	40
	pomodori pelati	20	20	20	30	30
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	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
	ricotta vegana	5	5	5	5	5
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
CECI ALL'OLIO E ROSMARINO	ceci	40	60	70	90	90
	rosmarino	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
MARTEDI'						
nome della ricetta	lista degli alimenti	quantità pro-capite in grammi				
		infanzia	Primaria 1	Primaria 2	second.	adulti
SPAGHETTI AL POMODORO	pasta di semola	50	70	80	100	100
	pomodori pelati	50	50	50	50	50
	carote	qb	qb	qb	qb	qb
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
	HAMBURGER DI SOIA	burger di soia	80	100	120	140
olio evo		5	5	5	5	5
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
RISO ALLA ZUCCA GIALLA	riso parboiled	50	70	80	100	100
	zucca gialla	30	30	30	30	30
	porro	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
	formaggio vegano	5	5	5	5	5
	POLPETTE DI LEGUMI	legumi secchi misti	15	15	20	20
patate		40	40	50	50	60
pangrattato		qb	qb	qb	qb	qb
aglio		qb	qb	qb	qb	qb
prezzemolo		qb	qb	qb	qb	qb
olio evo		5	5	5	5	5
BASTONCINI DI FINOCCHI	finocchi	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

GIOVEDI'						
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
CROCCHETTE DI LEGUMI	legumi secchi misti	15	15	20	20	25
	patate	40	40	50	50	60
	pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	spinaci surgelati	70	80	90	100	150
SPINACI SALTATI	aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	olio evo	5	5	5	5	5
	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 DI STAGIONE	patate	50	50	60	60	60
	carote	40	40	40	40	40
	zucchine	10	10	10	10	10
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	sedano	qb	qb	qb	qb	qb
	porro	qb	qb	qb	qb	qb
	cavolfiore	15	15	15	15	15
	piselli surg	20	20	20	20	20
	parmigiano	5	5	5	5	5
	olio evo	5	5	5	5	5
PIZZA ROSSA CON FORMAGGIO VEGANO	basi pizza pre cotta	120	120	180	200	200
	pomodori pelati	30	30	30	30	30
	formaggio vegano	60	80	100	120	120
CAROTE JULIENNE E MAIS	carote	70	80	90	100	150
	mais	10	15	15	15	15
	olio evo	5	5	5	5	5
FRUTTA	frutta	150	150	150	150	150