

**TABELLE DIETETICHE VEGETARIANE -SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA**
**1° CICLO**
**MENU INVERNALE**

LUNEDI	MARTEDI*	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con zucca Frittata con spinaci	Riso al pomodoro Formaggio spalmabile Tris di verdure	Pasta con lenticchie Pomodori e mais	Pasta con crema di carciofi Mozzarella Carote lesse	Pasta con pesto Pietanza vegetale Patate al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI*
Pasta con piselli Carote lesse	Pasta con cavolo Pietanza vegetale Patate al forno	Pasta al pomodoro Frittata con zucchine	Pasta con fagioli Spinaci al parmigiano	Riso con patate Formaggio spalmabile Insalata verde al limone
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI*	VENERDI
Risotto con spinaci Mozzarella Insalata verde al limone	Zuppa di farro con legumi Insalata di pomodori	Riso con verza Formaggio spalmabile Piselli (senza prosciutto)	Pasta al pomodoro Pietanza vegetale Zucchine a tocchetti al forno	Pasta con ceci Polpettine di spinaci e ricotta al forno
LUNEDI	MARTEDI*	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con besciamella (senza prosciutto) Carciofi trifolati	Pasta con passato di verdure Uova strapazzate con formaggio	Pasta con piselli Broccoli baresi al limone	Pasta con cavolo Formaggio spalmabile Spinaci al limone	Riso al pomodoro Pietanza vegetale Carote lesse
*LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro Formaggio spalmabile Spinaci al limone	Pasta con fagioli Polpettine di melanzane al forno	Pasta con cacio e uovo Pietanza vegetale Insalata verde al limone	Orecchiette con broccoli baresi Uova strapazzate al formaggio Purea di patate	Riso con minestrone Mozzarella Pomodori e mais

\*= panino integrale

Tutti i giorni sono previsti:

panino bianco o integrale

tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, clementine, mele)

**TABELLE DIETETICHE VEGETARIANE -SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA**
**1° CICLO**
**MENU ESTIVO**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	*VENERDI
Pasta al pomodoro Uova strapazzate al formaggio Fagiolini al limone	Pasta con fagioli Spinaci al parmigiano	Pasta con crema di zucchine Pietanza vegetale	Pizza olio e pomodoro Mozzarella Insalata verde al limone	Riso lenticchie Tris di verdure
LUNEDI	*MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Zuppa di farro e legumi Carote lesse	Pasta con pesto Pietanza vegetale Insalata verde al limone	Riso al pomodoro Frittata con zucchine	Pasta con fagioli Polpettine di melanzane al forno	Pasta con patate Formaggio spalmabile Carciofi trifolati
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	*GIOVEDI	VENERDI
Risotto con spinaci Pietanza vegetale Patate al forno	Pasta con piselli Bietoline	Riso con zucca Mozzarella Fagiolini al limone	Pasta al pomodoro Uova strapazzate al formaggio Insalata di pomodori	Pasta con ceci Polpettine ricotta e spinaci al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	*GIOVEDI	VENERDI
Pasta con pesto Pietanza vegetale Insalata verde al limone	Pasta alla siciliana Formaggio spalmabile Zucchine a tocchetti al forno	Pasta con lenticchie Polpettine di melanzane al forno	Pasta con zucca Mozzarella Pomodori e mais	Riso al pomodoro Frittata con zucchine
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	*VENERDI
Pasta con zucca Mozzarella Pomodori e mais	Pasta al pomodoro Uova strapazzate al formaggio Insalata verde al limone	Pasta con piselli Bietoline	Pasta con crema di zucchine Pietanza vegetale Fagiolini al pomodoro	Riso con fagioli Piselli (senza prosciutto)

\*= panino integrale

Tutti i giorni sono previsti:

panino bianco o integrale

tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, clementine, mele)

## MENU FESTIVI

Le grammature vanno riferite a quelle indicate nei menu dei giorni comuni.

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
Gnocchi di patate al pomodoro con mozzarella	Lasagna al pomodoro con mozzarella	Pasta al pomodoro
Pietanza vegetale	Mozzarella	Pietanza vegetale con patate e piselli
Patate al forno	Chiacchiere	Un uovo di cioccolato con sorpresa
Pandorino		

Tutti i giorni sono previsti:

panino bianco o integrale

tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, clementine, mele)

## CESTINI

Scuole materne	Scuole elementari	Scuole medie
Due rosette da g. 50	Due rosette da g. 80	Due rosette da g. 100
Formaggio fresco g. 25 ( due confezioni)	Formaggio fresco g. 50 ( due confezioni)	Formaggio fresco g. 75 ( due confezioni)
Succo di frutta 200 mL (tetrabrik)	Succo di frutta 200 mL (tetrabrik)	Succo di frutta 200 mL (tetrabrik)
Acqua oligominerale da 0.5 l	Acqua oligominerale da 0.5 l	Acqua oligominerale da 0.5 l

Tutti i giorni sono previsti:

panino bianco o integrale

tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, clementine, mele)