



MENU' VEGANO - AUTUNNO
ANNO SCOLASTICO 2026-2027

dal 07/09 al 28/11	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
LUNEDÌ	07/09 - 05/10 - 02/11	14/09 - 12/10 - 09/11	21/09 - 19/10 - 16/11	28/09 - 26/10 - 23/11
Pranzo	Risotto alle zucchine* BURGER DI LEGUMI Carote julienne Pane e frutta	Risotto integrale al pomodoro e basilico LENTICCHIE AGLI AROMI Pisellini all'olio* Pane e frutta	Pasta ALL'OLIO BURGER DI VERDURE Zucchine al forno* Pane e frutta	Pasta al pomodoro e basilico FAGIOLI AL POMODORO Insalata verde Pane e frutta
MARTEDÌ	08/09 - 06/10 - 03/11	15/09 - 13/10 - 10/11	22/09 - 20/10 - 17/11	29/09 - 27/10 - 24/11
Pranzo	Pasta ALL'OLIO TOFU Zucchine al forno Pane e frutta	Pasta alle verdure TOFU Bastoncini di finocchi e carote crude Pane e frutta	Pasta al pesto NO LATT Crocchette di legumi + ketchup fatto in casa Spinaci all'olio* Pane e frutta	Gnocchetti AL POMODORO Sformato di zucca NO LATT NO UOVO Zucchine trifolate* Pane e frutta
MERCOLEDÌ	09/09 - 07/10 - 04/11	16/09 - 14/10 - 11/11	23/09 - 21/10 - 18/11	30/10 - 28/10 - 25/11
Pranzo	PASTA pomodoro e basilico Sformato di verdure NO LATT NO UOVO Patate arrosto Pane e frutta	Pasta al POMODORO FARINATA DI CECI Fagiolini all'olio* Pane e frutta	Pizza ROSSA CECI ALL'OLIO 1/2 Pomodori e Finocchi Pane e frutta	Pastina in brodo VEG TOFU Patate arrosto Pane e frutta
GIOVEDÌ	10/09 - 08/10 - 07/11	17/09 - 15/10 - 12/11	24/09 - 22/10 - 19/11	01/10 - 29/10 - 26/11
Pranzo	Passato di legumi con riso* FARINATA DI CECI Finocchi julienne (crudi) Pane e frutta	Pasta all'olio FAGIOLI AL POMODORO Purè di patate NO LATT Pane e frutta	Risotto alle verdure* BURGER LEGUMI Patate agli aromi Pane e frutta	Pasta all'olio BURGER VERDURE Insalata mista Pane e frutta
VENERDÌ	11/09 - 09/10 - 06/11	18/09 - 16/10 - 13/11	25/09 - 23/10 - 20/11	02/10 - 30/10 - 27/11
Pranzo	Pasta al pesto di basilico NO LATT BURGER DI LEGUMI Insalata e pomodori Pane e frutta	Vellutata di ceci con farro BURGER DI VERDURE Insalata verde Pane e frutta	Vellutata di verdure con orzo FAGIOLI AGLI AROMI Carote julienne Pane e frutta	Risotto alla zucca FARINATA DI CECI Carote trifolate* Pane e frutta

* L'asterisco indica preparazioni contenenti materie prime surgelate/congelate

Grammature: Pasta, riso, polenta, cereali 70 gr; Pasta, riso, cereali per primi in brodo 35 gr; Pasta all'uovo fresca 85 gr; Pasta all'uovo ripiena 100 gr; Pizza 85 gr;

Legumi freschi\surgelati 90 gr; Legumi secchi 30 gr;

Pesce come secondo 80 gr; Pesce come condimento nel primo piatto 40 gr;

Carne come secondo 80 gr; Carne come condimento nel primo piatto 40 gr; Carni trasformate 40 gr

Uova 50 gr (n.1)

Formaggio fresco 70 gr; Formaggio semi-stagionato 40 gr; Formaggio stagionato 30 gr;

Verdura cruda 50 gr; Verdura da cuocere 150 gr; Patate 150 gr;

Olio extravergine di oliva 10 gr; Formaggio grattugiato come condimento per primi piatti 1 cucchiaino;

Pane 50 gr; Frutta fresca 100 gr