

MENÙ PRIMARIE – A.S. 2023/2024



MENU' INVERNALE 1°/ 4° settimana PRIVO DI CARNE DI MAIALE

<b>Giorno</b>	<b>Prima settimana</b>	<b>Seconda settimana</b>	<b>Terza settimana</b>	<b>Quarta settimana</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta integrale olio e grana Frittata/ Uovo strapazzato Spinaci al grana Pane Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Formaggio/ tonno Erbette al forno Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pesto di zucchine Tonno all'olio Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta al pesto Grana a scaglette/ asiago Carote e piselli al forno Pane Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Minestrone di verdure con orzo e legumi Filetti di platessa impanati Patate all'olio Pane Yogurt alla frutta	Vellutata di zucca con crostini/riso/pasta Bocconcini di merluzzo Finocchi Pane Frutta di stagione	Minestra di verdure con farro e legumi Frittata/ uovo strapazzato Purè o patate all'olio Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo Filetti di limanda al forno Patate al forno o all'olio Pane Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta all'olio Farinata di ceci/ polpettine di legumi Fagiolini Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al ragù vegetale Farinata di ceci Piselli e carote Pane Frutta di stagione	Risotto al grana Petto di pollo al forno Carote crude o cotte Pane integrale Frutta di stagione	Risotto alla zucca Polpette di legumi Fagiolini all'olio Pane integrale Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pizza margherita ½ razione Formaggio da taglio Carote crude o cotte Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Bocconcini di tacchino Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di lenticchie (asciutta) Mozzarella (½ porzione) Coste gratinate Pane Frutta di stagione	Tortellini agli aromi Bocconcini o fettine di tacchino al forno Insalata verde Pane Frutta di stagione
<b>Venerdì</b>	Risotto al grana Cosce di pollo/ petto di pollo Finocchi in insalata Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pesto e fagioli Formaggio spalmabile Cavolfiore con besciamella Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro e carote Hamburger Fagiolini Pane Frutta di stagione	Minestra di pasta integrale con legumi/ asciutta Tonno (½ porzione solo per pasta asciutta) Spinaci Pane Frutta di stagione

MENÙ PRIMARIE – A.S. 2023/2024



MENU' INVERNALE 5°/ 8° settimana PRIVO DI CARNE DI MAIALE

Giorno	Quinta settimana	Sesta settimana	Settima settimana	Ottava settimana
Lunedì	Pasta olio e grana Rotolo di frittata senza prosciutto/ uovo strapazzato Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta alla siciliana Tonno all'olio Broccoletti gratinati Pane integrale Frutta di stagione	Risotto al grana Mozzarella Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta integrale all'ortolana Tonno Carote crude o cotte Pane Frutta di stagione
Martedì	Gnocchi al pomodoro Formaggi fresco Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro Frittata/ uovo strapazzato Insalata e carote Pane Frutta di stagione	Minestrone di verdure con crostini Fagioli senza salsiccia Insalata Pane Frutta di stagione	Minestra di pasta e fagioli Asiago Insalata Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Minestrone di verdure con legumi e farro Polpette di vitellone Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Risotto zucca e rosmarino Crescenza/ stracchino Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta integrale alla crema di zucca Petto di pollo Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta olio e grana Filettini di merluzzo dorati o bocconcini di pesce Finocchi Pane integrale Frutta di stagione
Giovedì	Pasta integrale al pomodoro Petto di pollo al pangrattato o petto di pollo al limone Erbe al grana Pane Frutta di stagione	Pizza margherita ½ razione Formaggio/ tonno Spinaci Pane Frutta di stagione	Pasta agli aromi Limanda Carote crude o cotte Pane integrale Frutta di stagione	Riso alla robiola Bocconcini di tacchino Piselli Pane Frutta di stagione
Venerdì	Risotto allo zafferano Cotoletta di mare Finocchi in insalata Pane integrale Frutta di stagione	Passato di verdure e legumi con crostini/riso/pasta Cosce di pollo/ petto di pollo Patate arrosto o all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di lenticchie (asciutta) Rotolo di frittata senza prosciutto o frittata o uovo strapazzato (½ porzione) Finocchi in insalata Pane Frutta di stagione	Lasagne al forno con ragù di vitellone Fagiolini all'olio Pane e yogurt alla frutta <b>In alternativa</b> Pasta al ragù di vitellone Polpette di verdure Fagiolini all'olio Pane e yogurt alla frutta

MENÙ PRIMARIE – A.S. 2023/2024



**MENU' INVERNALE 1°/ 4° settimana PRIVO DI CARNE DI MAIALE E CARNI BOVINE**

<b>Giorno</b>	<b>Prima settimana</b>	<b>Seconda settimana</b>	<b>Terza settimana</b>	<b>Quarta settimana</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta integrale olio e grana Frittata/ Uovo strapazzato Spinaci al grana Pane Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Formaggio/ tonno Erbette al forno Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pesto di zucchine Tonno all'olio Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta al pesto Grana a scaglette/ asiago Carote e piselli al forno Pane Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Minestrone di verdure con orzo e legumi Filetti di platessa impanati Patate all'olio Pane Yogurt alla frutta	Vellutata di zucca con crostini/riso/pasta Bocconcini di merluzzo Finocchi Pane Frutta di stagione	Minestra di verdure con farro e legumi Frittata/ uovo strapazzato Purè o patate all'olio Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo Filetti di limanda al forno Patate al forno o all'olio Pane Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta all'olio Farinata di ceci/ polpettine di legumi Fagiolini Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al ragù vegetale Farinata di ceci Piselli e carote Pane Frutta di stagione	Risotto al grana Petto di pollo al forno Carote crude o cotte Pane integrale Frutta di stagione	Risotto alla zucca Polpette di legumi Fagiolini all'olio Pane integrale Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pizza margherita ½ razione Formaggio da taglio Carote crude o cotte Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Bocconcini di tacchino Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di lenticchie (asciutta) Mozzarella (½ porzione) Coste gratinate Pane Frutta di stagione	Tortellini agli aromi Bocconcini o fettine di tacchino al forno Insalata verde Pane Frutta di stagione
<b>Venerdì</b>	Risotto al grana Cosce di pollo/ petto di pollo Finocchi in insalata Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pesto e fagioli Formaggio spalmabile Cavolfiore con besciamella Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro e carote Hamburger di legumi Fagiolini Pane Frutta di stagione	Minestra di pasta integrale con legumi/ asciutta Tonno (½ porzione solo per pasta asciutta) Spinaci Pane Frutta di stagione

MENÙ PRIMARIE – A.S. 2023/2024



MENU' INVERNALE 5°/ 8° settimana PRIVO DI CARNE DI MAIALE E CARNI BOVINE

Giorno	Quinta settimana	Sesta settimana	Settima settimana	Ottava settimana
Lunedì	Pasta olio e grana Rotolo di frittata senza prosciutto/ uovo strapazzato Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta alla siciliana Tonno all'olio Broccoletti gratinati Pane integrale Frutta di stagione	Risotto al grana Mozzarella Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta integrale all'ortolana Tonno Carote crude o cotte Pane Frutta di stagione
Martedì	Gnocchi al pomodoro Formaggi fresco Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro Frittata/ uovo strapazzato Insalata e carote Pane Frutta di stagione	Minestrone di verdure con crostini Fagioli senza salsiccia Insalata Pane Frutta di stagione	Minestra di pasta e fagioli Asiago Insalata Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Minestrone di verdure con legumi e farro Polpette vegetali Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Risotto zucca e rosmarino Crescenza/ stracchino Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta integrale alla crema di zucca Petto di pollo Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta olio e grana Filettini di merluzzo dorati o bocconcini di pesce Finocchi Pane integrale Frutta di stagione
Giovedì	Pasta integrale al pomodoro Petto di pollo al pangrattato o petto di pollo al limone Erbette al grana Pane Frutta di stagione	Pizza margherita ½ razione Formaggio/ tonno Spinaci Pane Frutta di stagione	Pasta agli aromi Limanda Carote crude o cotte Pane integrale Frutta di stagione	Riso alla robiola Bocconcini di tacchino Piselli Pane Frutta di stagione
Venerdì	Risotto allo zafferano Cotoletta di mare Finocchi in insalata Pane integrale Frutta di stagione	Passato di verdure e legumi con crostini/riso/pasta Cosce di pollo/ petto di pollo Patate arrosto o all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di lenticchie (asciutta) Rotolo di frittata senza prosciutto o frittata o uovo strapazzato (½ porzione) Finocchi in insalata Pane Frutta di stagione	Lasagne al forno con ragù di tonno Fagiolini all'olio Pane e yogurt alla frutta <b>In alternativa</b> Pasta al ragù di tonno Polpette di verdure Fagiolini all'olio Pane e yogurt alla frutta

MENÙ PRIMARIE – A.S. 2023/2024



MENU' INVERNALE 1°/ 4° settimana PRIVO DI CARNE DI MAIALE E CARNI BOVINE E POLLAME

Giorno	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
<b>Lunedì</b>	Pasta integrale olio e grana Frittata/ Uovo strapazzato Spinaci al grana Pane Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Formaggio/ tonno Erbette al forno Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pesto di zucchine Tonno all'olio Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta al pesto Grana a scaglette/ asiago Carote e piselli al forno Pane Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Minestrone di verdure con orzo e legumi Filetti di platessa impanati Patate all'olio Pane Yogurt alla frutta	Vellutata di zucca con crostini/riso/pasta Bocconcini di merluzzo Finocchi Pane Frutta di stagione	Minestra di verdure con farro e legumi Frittata/ uovo strapazzato Purè o patate all'olio Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo Filetti di limanda al forno Patate al forno o all'olio Pane Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta all'olio Farinata di ceci/ polpettine di legumi Fagiolini Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al ragù vegetale Farinata di ceci Piselli e carote Pane Frutta di stagione	Risotto al grana Pesce al forno Carote crude o cotte Pane integrale Frutta di stagione	Risotto alla zucca Polpette di legumi Fagiolini all'olio Pane integrale Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pizza margherita ½ razione Formaggio da taglio Carote crude o cotte Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Frittata/ uovo strapazzato Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di lenticchie (asciutta) Mozzarella (½ porzione) Coste gratinate Pane Frutta di stagione	Tortellini agli aromi Uovo strapazzato Insalata verde Pane Frutta di stagione
<b>Venerdì</b>	Risotto al grana Pesce al forno Finocchi in insalata Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pesto e fagioli Formaggio spalmabile Cavolfiore con besciamella Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro e carote Hamburger di legumi Fagiolini Pane Frutta di stagione	Minestra di pasta integrale con legumi/ asciutta Tonno (½ porzione solo per pasta asciutta) Spinaci Pane Frutta di stagione

MENÙ PRIMARIE – A.S. 2023/2024



**MENU' INVERNALE 5°/ 8° settimana PRIVO DI CARNE DI MAIALE E CARNI BOVINE E POLLAME**

<b>Giorno</b>	<b>Quinta settimana</b>	<b>Sesta settimana</b>	<b>Settima settimana</b>	<b>Ottava settimana</b>
Lunedì	Pasta olio e grana Rotolo di frittata senza prosciutto/ uovo strapazzato Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta alla siciliana Tonno all'olio Broccoletti gratinati Pane integrale Frutta di stagione	Risotto al grana Mozzarella Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta integrale all'ortolana Tonno Carote crude o cotte Pane Frutta di stagione
Martedì	Gnocchi al pomodoro Formaggi fresco Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro Frittata/ uovo strapazzato Insalata e carote Pane Frutta di stagione	Minestrone di verdure con crostini Fagioli senza salsiccia Insalata Pane Frutta di stagione	Minestra di pasta e fagioli Asiago Insalata Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Minestrone di verdure con legumi e farro Polpette vegetali Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Risotto zucca e rosmarino Crescenza/ stracchino Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta integrale alla crema di zucca Farinata di ceci Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta olio e grana Filettini di merluzzo dorati o bocconcini di pesce Finocchi Pane integrale Frutta di stagione
Giovedì	Pasta integrale al pomodoro Farinata di ceci Erbe al grana Pane Frutta di stagione	Pizza margherita ½ razione Formaggio/ tonno Spinaci Pane Frutta di stagione	Pasta agli aromi Limanda Carote crude o cotte Pane integrale Frutta di stagione	Riso alla robiola Frittata/ uovo strapazzato Piselli Pane Frutta di stagione
Venerdì	Risotto allo zafferano Cotoletta di mare Finocchi in insalata Pane integrale Frutta di stagione	Passato di verdure e legumi con crostini/riso/pasta Pesce al forno Patate arrosto o all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di lenticchie (asciutta) Rotolo di frittata senza prosciutto o frittata o uovo strapazzato (½ porzione) Finocchi in insalata Pane Frutta di stagione	Lasagne al forno con ragù di tonno Fagiolini all'olio Pane e yogurt alla frutta <b>In alternativa</b> Pasta al ragù di tonno Polpette di verdure Fagiolini all'olio Pane e yogurt alla frutta

MENÙ PRIMARIE – A.S. 2023/2024



MENU' INVERNALE 1°/ 4° settimana PRIVO DI CARNE DI MAIALE, CARNI BOVINE, POLLAME E PESCE

Giorno	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
<b>Lunedì</b>	Pasta integrale olio e grana Frittata/ Uovo strapazzato Spinaci al grana Pane Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Formaggio Erbette al forno Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pesto di zucchine Formaggio Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta al pesto Grana a scaglette/ asiago Carote e piselli al forno Pane Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Minestrone di verdure con orzo e legumi Hamburger vegetale Patate all'olio Pane Yogurt alla frutta	Vellutata di zucca con crostini/riso/pasta Polpette di legumi Finocchi Pane Frutta di stagione	Minestra di verdure con farro e legumi Frittata/ uovo strapazzato Purè o patate all'olio Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo Farinata di ceci Patate al forno o all'olio Pane Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta all'olio Farinata di ceci/ polpettine di legumi Fagiolini Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al ragù vegetale Farinata di ceci Piselli e carote Pane Frutta di stagione	Risotto al grana Farinata di ceci Carote crude o cotte Pane integrale Frutta di stagione	Risotto alla zucca Polpette di legumi Fagiolini all'olio Pane integrale Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pizza margherita ½ razione Formaggio da taglio Carote crude o cotte Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Frittata/ uovo strapazzato Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di lenticchie (asciutta) Mozzarella (½ porzione) Coste gratinate Pane Frutta di stagione	Tortellini agli aromi Uovo strapazzato Insalata verde Pane Frutta di stagione
<b>Venerdì</b>	Risotto al grana Legumi agli aromi Finocchi in insalata Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pesto e fagioli Formaggio spalmabile Cavolfiore con besciamella Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro e carote Hamburger di legumi Fagiolini Pane Frutta di stagione	Minestra di pasta integrale con legumi/ asciutta Formaggio (½ porzione solo per pasta asciutta) Spinaci Pane Frutta di stagione

MENÙ PRIMARIE – A.S. 2023/2024



MENÙ' INVERNALE 5°/ 8° settimana PRIVO DI CARNE DI MAIALE, CARNI BOVINE, POLLAME E PESCE

Giorno	Quinta settimana	Sesta settimana	Settima settimana	Ottava settimana
Lunedì	Pasta olio e grana Rotolo di frittata senza prosciutto/ uovo strapazzato Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta alla siciliana Lenticchie Broccoletti gratinati Pane integrale Frutta di stagione	Risotto al grana Mozzarella Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta integrale all'ortolana Lenticchie Carote crude o cotte Pane Frutta di stagione
Martedì	Gnocchi al pomodoro Formaggi fresco Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro Frittata/ uovo strapazzato Insalata e carote Pane Frutta di stagione	Minestrone di verdure con crostini Fagioli senza salsiccia Insalata Pane Frutta di stagione	Minestra di pasta e fagioli Asiago Insalata Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Minestrone di verdure con legumi e farro Polpette vegetali Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Risotto zucca e rosmarino Crescenza/ stracchino Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta integrale alla crema di zucca Farinata di ceci Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta olio e grana Farinata di ceci Finocchi Pane integrale Frutta di stagione
Giovedì	Pasta integrale al pomodoro Farinata di ceci Erbe al grana Pane Frutta di stagione	Pizza margherita ½ razione Formaggio/ polpettine di legumi Spinaci Pane Frutta di stagione	Pasta agli aromi Formaggio Carote crude o cotte Pane integrale Frutta di stagione	Riso alla robiola Frittata/ uovo strapazzato Piselli Pane Frutta di stagione
Venerdì	Risotto allo zafferano Formaggio Finocchi in insalata Pane integrale Frutta di stagione	Passato di verdure e legumi con crostini/riso/pasta Polpette vegetali Patate arrosto o all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di lenticchie (asciutta) Rotolo di frittata senza prosciutto o frittata o uovo strapazzato (½ porzione) Finocchi in insalata Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Polpette di legumi Fagiolini all'olio Pane e yogurt alla frutta <b>In alternativa</b> Pasta al ragù di legumi Polpette di verdure Fagiolini all'olio Pane e yogurt alla frutta

MENÙ PRIMARIE – A.S. 2023/2024



MENU' INVERNALE 1°/ 4° settimana VEGANO

<b>Giorno</b>	<b>Prima settimana</b>	<b>Seconda settimana</b>	<b>Terza settimana</b>	<b>Quarta settimana</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta integrale olio e prezzemolo Seitan impanato Spinaci olio Pane Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Lenticchie Erbette al forno Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pesto di zucchine Seitan impanato Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta al pesto s/latte, s/f Tofu Carote e piselli al forno Pane Frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Minestrone di verdure con orzo e legumi Hamburger vegetale senza latte, senza uovo, senza grana Patate all'olio Pane Budino di riso	Vellutata di zucca con crostini/riso/pasta Polpette di legumi senza latte, senza uovo, senza grana Finocchi Pane Frutta di stagione	Minestra di verdure con farro e legumi Polpette vegetali s/latte, senza uovo, senza grana Purè senza latte, senza grana o patate all'olio Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo Farinata di ceci Patate al forno o all'olio Pane Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta all'olio Farinata di ceci/ Polpettine di legumi senza latte, senza uovo, senza grana Fagiolini Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al ragù vegetale Farinata di ceci Piselli e carote Pane Frutta di stagione	Riso olio Farinata di ceci Carote crude o cotte Pane integrale Frutta di stagione	Risotto alla zucca senza burro, senza grana Polpette di legumi senza latte, senza uovo, senza grana Fagiolini all'olio Pane integrale Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pizza al pomodoro e origano Tofu Carote crude o cotte Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano senza burro, senza grana Seitan impanato Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di lenticchie (asciutta) Tofu Coste olio Pane Frutta di stagione	Pasta agli aromi senza burro Seitan impanato Insalata verde Pane Frutta di stagione
<b>Venerdì</b>	Riso olio Legumi agli aromi Finocchi in insalata Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pesto s/latte, s/f e fagioli Tofu Cavolfiore olio Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro e carote Hamburger di legumi senza latte, senza uovo, senza grana Fagiolini Pane Frutta di stagione	Minestra di pasta integrale con legumi/ asciutta Polpette vegetali senza latte, senza uovo, senza grana Spinaci Pane Frutta di stagione

MENÙ PRIMARIE – A.S. 2023/2024



MENU' INVERNALE 5°/ 8° settimana VEGANO

Giorno	Quinta settimana	Sesta settimana	Settima settimana	Ottava settimana
Lunedì	Pasta olio Farinata di ceci Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta pesto s/latte, s/f e pomodoro Lenticchie Broccoletti olio Pane integrale Frutta di stagione	Riso olio Tofu Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta integrale all'ortolana Lenticchie Carote crude o cotte Pane Frutta di stagione
Martedì	Gnocchi al pomodoro Tofu Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro Farinata di ceci Insalata e carote Pane Frutta di stagione	Minestrone di verdure con crostini Fagioli senza salsiccia Insalata Pane Frutta di stagione	Minestra di pasta e fagioli Tofu Insalata Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Minestrone di verdure con legumi e farro Polpette vegetali senza latte, senza uovo, senza grana Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione	Risotto zucca e rosmarino senza burro, senza grana Seitan impanato Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta integrale alla crema di zucca senza besciamella Farinata di ceci Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta olio Farinata di ceci Finocchi Pane integrale Frutta di stagione
Giovedì	Pasta integrale al pomodoro Seitan impanato Erbette olio Pane Frutta di stagione	Pizza pomodoro e origano Tofu Spinaci Pane Frutta di stagione	Pasta agli aromi senza burro Seitan impanato Carote crude o cotte Pane integrale Frutta di stagione	Riso con verdura senza burro, senza grana Seitan impanato Piselli Pane Frutta di stagione
Venerdì	Risotto allo zafferano senza burro, senza grana Legumi agli aromi Finocchi in insalata Pane integrale Frutta di stagione	Passato di verdure e legumi con crostini/riso/pasta Polpette vegetali senza latte, senza uovo, senza grana Patate arrosto o all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di lenticchie (asciutta) Polpette vegetali senza latte, senza uovo, senza grana Finocchi in insalata Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Polpette di legumi senza latte, senza uovo, senza grana Fagiolini all'olio Pane e budino di riso <b>In alternativa</b> Pasta al ragù di legumi Polpette di verdure senza latte, senza uovo, senza grana Fagiolini all'olio Pane e budino di riso