

## MENÙ TIPO REFEZIONE SCOLASTICA **SENZA PROTEINE ANIMALI** • Rotazione su 4 settimane

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	Pasta al pomodoro /Pizza <b>rossa</b> <b>Tofu condito</b> Carote biol crude + Verd. cotta Pane e frutta di stagione Merenda: pane e confettura biol.	Minestra di verdure con orzo biol. <b>Burger di soia</b> Puré di patate <b>all'olio</b> + Verd. cruda Pane biol. e frutta di stagione Merenda: pane biol. e <b>ciocc speciale</b>	Pasta <b>all'olio extravergine</b> /Pizza <b>rossa</b> <b>Caprese di pomodori e tofu</b> Fagiolini al forno + Verd. cruda Pane e frutta di stagione (infanzia) – <b>Yogurt di riso</b> ( primaria) Merenda: pane e <b>Yogurt di riso</b>	Riso biol. campagnolo <b>Crocchette vegetali</b> Finocchi e carote crude in ins. + V. cotta Pane e frutta di stagione Merenda: Pane casereccio, olio extravergine, sale	Pasta al pomodoro e <b>pesto di basilico</b> <b>Farinata di ceci</b> Insalata mista + Verd. cotta Pane e frutta di stagione (infanzia) – <b>Dessert di riso</b> (primaria) Merenda: <b>Dessert di riso</b>
2	Pasta <b>all'olio extravergine</b> /Pizza <b>rossa</b> <b>Tofu condito</b> Taccole e carote bicolore al forno + <b>Verd.. cruda</b> Pane e frutta di stagione IGP Merenda: pane e <b>Yogurt di riso</b>	Pasta al pomodoro <b>Burger di soia</b> Insalata mista + Verd. cotta Pane e frutta di stagione (INF) Banana biol. equos. (Primarie) Merenda: pane e banana biologica	Passato di verdura con farro biol. <b>Crocchette vegetali</b> Patata dorate al forno + Verd. cruda Pane e frutta di stagione Merenda: pane e <b>bevanda di riso</b>	Pizza <b>rossa</b> /Pasta al ragù vegetale <b>Lenticchie in umido</b> Carote crude biol. + Verd. cotta Pane e frutta di stagione Merenda: succo di frutta biol. e <b>fette biscottate speciali</b>	Crema di legumi con <b>quinoa</b> <b>Farinata di ceci</b> Puré di patate <b>all'olio</b> + Verd. cruda Pane e frutta di stagione (infanzia) – <b>Ciocc. biol speciale</b> (primaria) Merenda: focaccia bianca
3	Pasta al pomodoro /Pizza <b>rossa</b> <b>Tofu condito</b> Carote baby al forno + V. cruda Pane e frutta di stagione Merenda: polpa passata di frutta con <b>fette speciali</b>	Pasta <b>all'olio extravergine d'oliva</b> <b>Fagioli in umido</b> Insalata verde + Verd. cotta Pane e frutta di stagione Merenda: focaccia rossa	Passato di verdure con riso biol. <b>Polpette di verdure e legumi</b> Patate in insalata + Verd. cruda Pane e frutta di stagione Merenda: pane e <b>cioccolato biol speciale</b>	Pasta <b>all'olio extravergine d'oliva</b> <b>Burger di soia</b> Carote crude biol. + Verd. cotta Pane e frutta di stagione (infanzia) <b>Yogurt di riso</b> (primaria) Merenda: pane e <b>yogurt di riso</b>	<b>Pasta</b> al ragù vegetale <b>Crocchette vegetali</b> Insalata mista + Verd. cotta Pane e frutta di stagione Merenda: pane e banana biol equos.
4	Pasta <b>all'olio extravergine d'oliva</b> <b>Piselli in umido</b> Spinaci/ Broccoli al forno + Verd. cruda Pane e Frutta di stagione Merenda Pane e <b>Yogurt di riso</b>	Pasta e fagioli biol. /riso e piselli biol <b>Tofu cotto con verdure</b> Finocchi crudi in ins. Pane biol. e Frutta di stagione Merenda: Focaccia bianca	Minestra di verdura con riso biol <b>Burger di soia</b> Puré di patate <b>all'olio</b> + Verd. cruda Pane e frutta di stagione Merenda: pane e <b>Dessert di riso</b>	Pasta al pomodoro e olive Polpette di soia e verdure Carote biol. e cavoli crudi in insalata + Verd. cotta Pane e frutta di stagione Merenda: Succo di frutta biol e <b>fette speciali</b>	Pasta alle erbe aromatiche <b>Farinata di ceci</b> Lenticchie biol in umido + Verd cruda Pane e frutta di stagione (infanzia) – Succo di frutta biologico (primaria) Merenda: <b>Dessert vegetale</b>

N.B. Tutte le minestre/passati contengono anche legumi.

le verdure cotte verranno variate durante l'anno secondo la disponibilità stagionale, corretta rotazione e gradibilità dimostrata dall'utenza

- Il Pranzo si completa , secondo le fasce di età, con:
  - 1) 500/600 ml. acqua minerale naturale calcica
  - 2) Succo di limone in un contorno
  - 3) Grammi 10/20 di Frutta secca