



MENU' ASILI E MATERNE DIETA VEGANA
MENU'DI INVERNO dal 28 ottobre 2024 al 23 marzo 2025



	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI'	pasta olio 1 ceci all'olio spinaci* frutta	pasta integrale con zucchine 1 piselli all'olio patate al vapore frutta	pasta all'olio tortino di patate e fagiolini 1,6 broccoletti* al vapore frutta	risotto e verdure riso integrale,2,3 farinata di ceci spinaci * frutta
MARTEDI'	risotto alla zucca no grana piselli all'olio patate al vapore frutta	passato di verdure con orzo 1 ceci all'olio spinaci * all'olio frutta	crema di fagioli con riso nuggets di verdura zucchine trifolate frutta	pasta pomodoro e melanzane fagioli all'olio finocchi frutta
MERCOLEDI'	pasta al pesto vegano 1 lenticchie brasate carote* al vapore frutta	pizza al pomodoro 1 cannellini all'olio fagiolini* al vapore frutta	orzotto giallo 1, 2, 3 lenticchie all'olio erbette * frutta	passato di verdure* con farro 1 hamburger veggie purè 2 frutta
GIOVEDI'	pasta pomodoro 1 hamburger veggie di ceci e zucca 1 broccoletti* al vapore frutta	gnocchetti di patate al pomodoro 1 hamburger veggie zucchine al vapore frutta	vellutata carote* con farro 1 ceci all'olio patate prezzemolate frutta	pasta olio piselli all'olio carote* al vapore frutta
VENERDI	passato di verdure con farro cannellini all'olio fagiolini* al vapore frutta	pastina in brodo vegetale 1 polpette di soya carote* al vapore frutta	pasta integrale al pomodoro 1 borlotti in umido erbette* frutta	pasta con ragu di verdure e legum fagiolini* frutta

* alimento surgelato all'origine

allergeni: 1= glutine, 2 latte e derivati, 3 uova e derivati, 4 pesce, 5 frutta secca in guscio, 6 soya
nelle preparazioni di cucina viene utilizzato solo brodo vegetale fresco

MARINA MESSINA
ECONOMA DIETISTA
Tel. 099-2729025
e-mail: messina@consulenzaristorative.it

