

SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI LUINO- DIETA VEGETARIANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana dal 07/01 al 09/01			Passato di verdura* ₂ con crostini ₃ Frittata ₆ Patate al forno ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Pasta ₁ al pesto Polpette vegetali Fagiolini ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Risotto ₁ allo zafferano Tortino di legumi ₆ Insalata verde ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂
2° settimana dal 12/01 al 16/01	Pasta ₁ al pomodoro ₆ Frittata ₆ Insalata ₂ con mais* ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Polenta ₆ Polpette quinoa Carote ₂ agli aromi Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Risotto ₁ all'ortolana ₂ Formaggio ₄ Tris di verdure* ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Crema di legumi ₆ con farro ₆ Asiago ₄ (1/2 pz) Patate al forno ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Pasta ₁ al pesto di broccoli* ₂ Lenticchie in umido Zucchine* ₂ trifolate Pane ₃ Frutta di stagione ₂
3° settimana dal 19/01 al 23/01	Pasta ₁ con le lenticchie ₆ Montasio ₄ (1/2 pz) Insalata verde ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Risotto ₁ alla zucca ₂ Hamburger vegetali Carote julienne ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Pasta integrale ₁ al pomodoro ₆ Omelette ₆ Erbette* ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Pasta ₁ Olio e Parmigiano ₄ Polpette di lenticchie Fagiolini* ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Tortellini di magro ₅ al pomodoro ₆ Mozzarella ₄ Insalata mista ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂
4° settimana dal 26/01 al 30/01	Zuppa* ₂ di farro/orzo ₁ Frittata ₆ al Parmigiano ₄ Fagiolini ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Pasta ₁ con crema di piselli* ₂ Formaggio ₄ (1/2 pz) Macedonia di verdure* ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Pasta ₁ alla crema di zucchine* ₂ Mozzarella ₄ Insalata mista ₂ Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Riso Basmati ₁ Polpette vegetali al sugo Carote ₂ agli aromi Pane ₃ Frutta di stagione ₂	Pasta ₁ al pomodoro ₆ e basilico Tortino di legumi Zucchine* ₂ al forno Pane ₃ Frutta di stagione ₂

A ROTAZIONE, UNA VOLTA NELLE QUATTRO SETTIMANE VERRA' SERVITO IL SEGUENTE MENU': pizza margherita , affettato/formaggio mezza porzione, contorno del giorno, budino- 12/01
PRIMARIA CREVA; 19/01 PRIMARIA LUINO, SECONDARIA; 26/01 PRIMARIA MOTTE, VOLDOMINO

1. pasta di semola e cereali biologici

2. ortaggi e frutta da agricoltura biologica o filiera corta

3. pane da filiera corta

4. formaggi biologici o filiera corta o
dop, igp, pat

5. filiera corta

6. produzione biologica

7. FAO 27 o 37

8. carne bovina produzione biologica
o SQNZ

9. carne avicola produzione biologica
o s/antibiotici

10. carne suina biologica o filiera
corta

11. salumi nazionali o biologici

olio EVO biologico 100% italiano

* prodotto surgelato