

MENU' MENSA SCOLASTICA AUTUNNO/INVERNO COMUNE DI TISSI VEGETARIANI

1 ^a SETTIMANA	2 ^a SETTIMANA	3 ^a SETTIMANA	4 ^a SETTIMANA	5 ^a SETTIMANA
LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI	LUNEDI
- Ravioli al sugo di pomodoro - Formaggio dolce (Dolce sardo o ricotta) - Verdura di stagione (cruda o cotta) - Pane - Frutta fresca di stagione	- Riso con verdure di stagione - BOCCONCINI DI LEGUMI - Verdura di stagione (cruda o cotta) - Pane - Creme caramel	- Pasta al pomodoro - FORMAGGIO - Fagiolini - Pane - Frutta fresca di stagione	- Passato di verdure con pasta - FRITTATA - Insalata - Pane - Frutta fresca di stagione	- Pizza - UOVA - Carote julienne - Pane - Frutta fresca di stagione
MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI	MARTEDI
- Risotto al pomodoro-POLPETTE VEGETALI - Verdura di stagione (cruda o cotta) - Pane - Frutta fresca di stagione	- Gnocchetti sardi al pomodoro Uovo sodo/frittata - Verdura di stagione (cruda o cotta) - Pane - Frutta fresca di stagione	- Pizza - UOVO - Insalata verde - Pane - Frutta fresca di stagione	- Gnocchetti sardi al pomodoro - Formaggio - Verdura di stagione (cruda o cotta) - Pane - Crostata	- Passato di verdure e legumi - BOCCONCINI VEGETALI - Verdura di stagione (cruda o cotta) - Pane - Yogurt alla frutta
MERCOLEDI	MERCOLEDI	MERCOLEDI	MERCOLEDI	MERCOLEDI
- Passato di verdure con minestra UOVO SODO - Verdura di stagione (cruda o cotta) - Pane - Yogurt alla frutta	- Pastina in brodo vegetale - BOCCONCINI VEGETALI - Pane - Frutta fresca di stagione	- Passato di legumi misti -BOCCONCINI VEGETALI -Spinaci all'olio e.v. o -Pane -Yogurt alla frutta	- Minestra in brodo VEGETALE - FAGIOLI - Verdura cruda o cotta - Pane - Creme caramel	- Riso alla parmigiana - LENTICCHIE - Patate al forno - Pane - Frutta fresca di stagione
GIOVEDI	GIOVEDI	GIOVEDI	GIOVEDI	GIOVEDI
- Pastina in brodo VEGETALE - LEGUMI - Pane - Frutta fresca di stagione	- Lasagne al forno CON SUGO - Formaggio dolce (peretta o dolce sardo) - Verdura di stagione (cruda o cotta) - Pane - -Yogurt alla frutta	- Pasta al SUGO - COTOLETTA VEGETALE - Insalata verde - Pane - Frutta fresca di stagione	- Riso con verdure di stagione - FORMAGGIO - Verdura di stagione (cruda o cotta) - pane - Yogurt alla frutta	- Passato di verdure e legumi - COTOLETTA VEGETALE - Verdura di Stagione (cruda o cotta) - pane - Yogurt alla frutta
VENERDI	VENERDI	VENERDI	VENERDI	VENERDI
- Pasta all'OLIO EVO - Frittata al formaggio - Verdura di stagione (cruda o cotta) - Pane - Macedonia di frutta	- Pasta all'olio evo - HAMBURGER DI CECI - Verdura di stagione (cruda o cotta) - Pane -Yogurt alla frutta	- Riso alla parmigiana - Mozzarella - Insalata di pomodori - Pane - Macedonia di frutta	- Pasta al pomodoro - LEGUMI - Verdura di stagione (cruda o cotta) - pane - frutta fresca di stagione	- Ravioli al pomodoro - Formaggio dolce (dolce sardo o ricotta) - Verdura di stagione (cruda o cotta) - Pane - Frutta fresca di stagione