









MENU AUTUNNALE

SCUOLE PRIMARIE III - IV - V CLASSI DEL COMUNE DI CASALE MONFERRATO

DIETA GENERALE VEGETARIANA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
1 SETTIMANA	PRIMI	Farfalle ai broccoli	Risotto alla zucca	Pizza margherita 	Zuppa di lenticchie con riso	Conchiglie al pomodoro
	SECONDI	Frittata al formaggio	TORTINO DI LEGUMI	Mozzarella*	FRITTATA SEMPLICE	LEGUMI ALL'OLIO
	CONTORNI	Fagiolini al vapore 	Cavolfiori all'olio	Spinaci all'olio	Patate al forno	Carote al vapore
		Insalata mista	Insalata verde e finocchi	Insalata di carote	Purea di patate	Insalata di radicchio e cavolo cappuccio
2 SETTIMANA	PRIMI	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	PRIMI	Cellentani all'ortolana	PASTA ALL'OLIO	Fusilli INTEGRALI al pesto	Risotto al pomodoro	Crema di carote con farro
	SECONDI	FRITTATA SEMPLICE	Crescenza*	LEGUMI ALL'OLIO	Frittata con zucchine	LEGUMI ALL'OLIO 
	CONTORNI	Biete saltate	Carote all'olio	Zucchine all'olio	Insalata verde	Zucca e patate al vapore
3 SETTIMANA	CONTORNI	Finocchi julienne	Insalata di cavolo cappuccio	Insalata rossa e carote	Carote julienne	Patate al forno
		Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	PRIMI	PASTA ALL'OLIO	Crema di patate e piselli	Risotto alla milanese	Passato di verdure con crostini	Penne al pesto
	SECONDI	FRITTATA SEMPLICE	Crescenza	LEGUMI ALL'OLIO	FRITTATA SEMPLICE	BURGER DI LEGUMI
CONTORNI	Carote all'olio	Zucca al forno	Spinaci all'olio	Purea di patate	Zucchine trifolate	
4 SETTIMANA	CONTORNI	Insalata mista	Insalata verde e pomodoro	Insalata verde e carote	Patate al forno	Carote julienne
		Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	PRIMI	Pizza al pomodoro 	Riso all'ortolana	Crema di patate e piselli	Ravioli del plin burro e salvia	Fusilli INTEGRALI alle zucchine
	SECONDI	Mozzarella 	LEGUMI ALL'OLIO	FRITTATA SEMPLICE	FORMAGGIO FRESCO 	Sfornato di patate e piselli
CONTORNI	Spinaci all'olio	Insalata verde	Patate al prezzemolo	Carote all'olio	Broccoletti al vapore	
	Finocchi al vapore	Insalata di fagiolini e patate	Purea di patate	Insalata radicchio e pomodoro	Finocchi in insalata	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

* Mezza porzione

Il secondo e il contorno saranno accompagnati da pane bianco, una volta/settimana il pane bianco sarà sostituito da PANE INTEGRALE.

Per i refettori che non aderiscono all'iniziativa "LA SCUOLA..DA FRUTTI!", il pasto si concluderà con frutta o dessert.

