






MENU AUTUNNALE

SCUOLE SECONDARIE DI CASALE MONFERRATO
DIETA GENERALE VEGETARIANA

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

