

MENU INVERNALE

CLASSI III-IV-V PRIMARIA DEL COMUNE DI CASALE MONFERRATO
DIETA GENERALE VEGETARIANA



1 SETTIMANA

2 SETTIMANA

3 SETTIMANA

4 SETTIMANA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
PRIMI	Risotto al pomodoro Riso in bianco	Penne con zucchine Penne in bianco	Pizza pomodoro Pasta in bianco 	Crema di Fagioli con crostini Riso in bianco	Fusilli al pomodoro Fusilli in bianco
SECONDI	Frittatina con spinaci	FORMAGGIO FRESCO	BURGER DI LEGUMI	FRITTATINA SEMPLICE	FORMAGGIO FRESCO
CONTORNI	Carote al vapore  Insalata mista Frutta di stagione	Insalata verde Fagiolini Frutta di stagione	Zucchine al vapore Carote julienne Frutta di stagione	Insalata Mista Carote al vapore Frutta di stagione	Spinaci saltati Carote julienne Frutta di stagione
PRIMI	Pasta al pesto Pasta in bianco	Risotto con crema di piselli Riso in bianco	Crema di verdure con pasta Pasta in bianco	Pasta agli aromi Pasta in bianco	Polenta Riso in bianco
SECONDI	BURGER DI LEGUMI	FRITTATA SEMPLICE	Formaggio Spalmabile Fagiolini all'olio Purè di Patate	Frittata di Patate e Carote Finocchi julienne Cavolfiori all'olio 	FORMAGGIO FRESCO
CONTORNI	Cavolo verza julienne Zucchine all'olio Frutta di stagione	Erbette al vapore Finocchi Julienne Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Spinaci all'olio  Insalata Mista Frutta di stagione
PRIMI	Pasta INTEGRALE all'ortolana Pasta in bianco	PASTA ALL'OLIO	Crema di verdure con riso Riso in bianco	Tortiglioni al Pomodoro Pasta in bianco	Risotto alla milanese Riso in bianco
SECONDI	Frittata con zucchine e carote 	FORMAGGIO FRESCO	LEGUMI ALL'OLIO	Crescenza Carote al vapore Insalata Mista Frutta di stagione	FRITTATA SEMPLICE
CONTORNI	Spinaci al vapore Insalata Mista Frutta di stagione	Insalata verde Zucchine trifolate Frutta di stagione 	Insalata Mista Purea di patate Frutta di stagione	Insalata Mista Frutta di stagione	Verdura cotta Finocchi Julienne Frutta di stagione
PRIMI	Chicche al pomodoro Pasta in bianco	Risotto all'ortolana  Riso in bianco	Crema di ceci  Riso in bianco	Pizza margherita Pasta in bianco	Pasta INTEGRALE con pesto Pasta in bianco
SECONDI	FORMAGGIO FRESCO	LEGUMI ALL'OLIO	Frittata al formaggio	Mozzarella*	BURGER DI LEGUMI
CONTORNI	Finocchi Julienne Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Carote Cotte Insalata mista Frutta di stagione	Spinaci saltati Carote julienne Frutta di stagione	Insalata Mista Zucchine al vapore Frutta di stagione	Patate al forno Insalata Mista 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.

