



Menù autunnale VEGANO primaria e infanzia scuole Comune di Viterbo

	I settimana dal 6.10 al 10.10	II settimana dal 13.10 al 17.10	III settimana dal 20.10 al 24.10	IV settimana dal 27.10 al 31.10	V settimana dal 3.11 al 7.11	VI settimana dal 10.11 al 14.11	VII settimana dal 17.11 al 21.11
Lunedì	Pasta al ragù vegetale	Pasta al pomodoro	Pasta integrale con pomodoro	Risotto allo zafferano	Risotto alla zucca	Pasta al pomodoro	Pasta con pomodoro
	Tofu	Tofu con pomodorini	Burger o polpette di soia	Tofu	Tofu	Fagioli al tegame	Tofu
	Insalata romana	Carote julienne	Spinaci	Cavolfiori al tegame	Insalata romana	Carote al burro	Carote e finocchi
Martedì	Crema di piselli con farro	Cous cous di verdure	Pasta con ragù vegetale	Pasta e ceci	Pasta con crema di verdure	Polenta al pomodoro	Riso con verza
	Burger vegetale	Ceci al tegame	Fagioli al tegame	Polpette vegetali	Polpette o hamburger di soia	Polpette di soia	Burger con patate, carote, piselli
	Purè di patate senza latte	Insalata mista	Zucchine trifolate	Carote alla julienne	Spinaci all'olio	Spinaci all'olio	Bieta ripassata
Mercoledì	Risotto alla zucca	Pasta con crema di fagioli	Crema di patate con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta integrale all'ortolana	Pasta integrale con crema di verdure	Pasta integrale al ragù vegetale
	Polpette di ceci	Polpette di melanzane vegane	Burger vegetale	Polpette di soia	Polpette di melanzane o cavolfiore	Burger di ceci	Polpette di melanzane al pomodoro
	Spinaci all'olio	Finocchi julienne	Carote all'olio	Spinaci all'olio	Tris di patate, piselli e carote	Patate al forno	Patate sabbiose
Giovedì	Pasta integrale al pomodoro	Riso con verza	Farro con crema di verdure	Pasta integrale con pomodoro	Pasta con crema di fagioli	Crema di lenticchie con pasta	Pasta e ceci
	Polpette di cavolfiore	Hamburger vegetale	Lenticchie al pomodoro	Piselli al tegame	Spinaci ripassati	Tofu	Patate e fagiolini
	Zucchine	Patate al forno	Insalata romana	Patate	Patate al forno	Insalata cappuccina	Spinaci all'olio
Venerdì	Pasta al ragù vegetale	Pizza rossa	Pasta e ceci	Pasta con zucchine	Pizza rossa	Pasta alla marinara	Orzotto al pomodoro
	Patate prezzemolate	Tofu	Tofu	Burger vegano (patate, carote, piselli)	Tofu con pomodorini	Burger di verdure (melanzane, broccoli o cavolfiore)	Ceci al tegame
	Piselli	Bieta all'agro	Patate al forno	Fagiolini al limone	Cicoria ripassata	Spinaci ripassati	Insalata cappuccina

Una volta alla settimana in alternativa alla frutta o alla polpa di frutta verrà servito lo yogurt alla frutta o il ciambellone a rotazione