

COMUNE DI LUSERNA SAN GIOVANNI
ALLEGATO "D" - MENU' ALTERNATIVO INVERNALE 2016/2017

VEGETARIANO (NO CARNE NO PESCE) - MENU' DA CAPITOLATO

	LUNEDI'	MARTEDI	MERCOLEDI'	GIOVEDI	VENERDI
1 SETTIMANA	Pasta in bianco Tofu trifolato Carote all'olio Frutta fresca di stagione	Minestrone con olio Ricotta Insalata verde Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Lenticchie o piselli (come secondo piatto) Finocchi crudi o cotti Barretta di cioccolato fondente	Riso al pomodoro Formaggio fresco (tomini) Fagiolini all'olio Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con crostini Uovo sodo Patate al forno Frutta fresca di stagione
2 SETTIMANA	Pasta al pesto Mozzarella o ricotta Spinaci all'olio Frutta fresca di stagione	Riso in bianco Frittata alle erbe al forno Piselli in umido Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Tofu in umido Carote al prezzemolo Frutta fresca di stagione	Minestra di lenticchie con orzo e farro Mozzarella o stracchino Finocchi gratinati Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Frittatina Insalata verde Frutta fresca di stagione
3 SETTIMANA	Risotto con zucca Tortino di ricotta Piselli in umido Yogurt	Pasta al pomodoro Tofu in salsa di noci Cavolfiori all'olio Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con pasta/riso o crostini Lenticchie in umido Purea di patate Frutta fresca di stagione	Gnocchi alla romana Uovo sodo Insalata mista Frutta fresca di stagione	Minestra di riso e patate Formaggio fresco Carote all'olio Frutta fresca di stagione
4 SETTIMANA	Polenta e latte Insalata verde Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Tofu trifolato Finocchi crudi o cotti Frutta fresca di stagione	Minestrone con riso Ceci in umido Patate al prezzemolo Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Frittata verde Piselli in umido Crostata	Risotto agli aromi Stracchino Spinaci all'olio Frutta fresca di stagione
5 SETTIMANA	Pasta alla crema di broccoli Lenticchie al pomodoro Carote all'olio Barretta di cioccolato	Passato di verdure con crostini Tofu con verdure Patate al forno Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta in bianco Stracchino Costine all'olio Frutta fresca di stagione	Riso allo zafferano 1 uovo Fagiolini all'olio Frutta fresca di stagione

Pane tutti i giorni