

MENU INVERNALE VEGANI

1^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pennette al pomodoro S/LATT. CECI Insalata BUDINO/YOGURT DI SOIA	Polenta TORTINO VEGANO Fagiolini all'olio Frutta di stagione	FOCACCIA O PIZZA SOLO POMODORO S/LATT. FAGIOLI Insalata verde Frutta di stagione	Passato di verdura e legumi con crostini S/LATT. PISELLI Patate al forno Frutta di stagione	PASTA PESTO ZUCCH. S/LATT LENTICCHIE Carote all'olio Frutta di stagione
2^ settimana		Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Passato di verdura con orzo/ pasta all'olio S/LATT PISELLI Carote e piselli all'olio Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico S/LATT. HAMBURGER VEGANO Fagiolini all'olio Frutta di stagione	PASTA ragù di verdure S/LATT FAGIOLI Carote filange Frutta di stagione	Pasta all'olio e salvia S/LATT TORTINO VERDURE VEGANO Spinaci Frutta di stagione	Risotto al pomodoro S/LATT LENTICCHIE Insalata Budino DI SOIA
3^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	GNOCCHI OLIO E SALVIA S/LATT LENTICCHIE Finocchi in insalata Frutta di stagione	Pennette zafferano S/LATT TORTINO VERD. VEGANO Carote e insalata Frutta di stagione	Pasta tricolore all'olio S/LATT FAGIOLI Fagiolini in insalata Frutta di stagione	Passato di verdura con farro S/LATT. HAMBURGER VEGANO Carote baby Frutta di stagione	PASTA AL POMODORO S/LATT. PISELLI Piselli e carote BUDINO/YOGURT SOIA
4^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Mezze penne pomodoro S/LATT FAGIOLI Fagiolini Budino DI SOIA	Pasta olio e salvia S/LATT HAMBURGER VEGANO Spinaci S/LATT. Frutta di stagione	Gnocchi/chicche al pomodoro S/LATT VERDURE Piselli trifolati Frutta di stagione	Passato di verdura con lenticchie e orzo S/LATT FAGIOLI Insalata di finocchi Frutta di stagione	Riso all'olio S/LATT. LENTICCHIE Carote a fiammifero Frutta di stagione