

MENU AUTUNNO-INVERNO VEGANO

Non aggiungere parmigiano in nessuna preparazione



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1	Passato di verdura con orzo <u>Fagiolini in umido</u> <u>Patate all'olio</u> Pane Frutta fresca di stagione	Riso al pomodoro Piselli in umido <u>Spinaci all'olio</u> Pane Frutta fresca di stagione	<u>Pasta all'olio</u> <u>Lenticchie in umido</u> Carote al forno Grissini Frutta fresca di stagione	Spaghetti al pomodoro <u>Fagioli all'olio</u> Insalata mista Pane integrale <u>Mousse di frutta</u>	<u>Pasta olio</u> <u>Ceci in umido</u> Finocchi all'olio Pane Frutta fresca di stagione
2	Tagliatelle di semola al pomodoro <u>Fagiolini all'olio</u> Insalata mista e carote Pane Frutta fresca di stagione	<u>Risotto allo zafferano (no latte)</u> <u>Lenticchie in umido</u> Costine all'olio Pane <u>Mousse di frutta</u>	Passato di legumi con pasta <u>Fagiolini in umido</u> <u>Cavolfiori all'olio</u> Pane Frutta fresca di stagione	<u>Mezze penne olio</u> Ceci al rosmarino Tris di verdure (patate carote piselli) Pane integrale Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con riso <u>Ceci in umido</u> <u>Patate al forno</u> Pane Frutta fresca di stagione
3	Risotto alla zucca <u>Fagiolini in umido</u> Insalata di finocchi Pane <u>Mousse di frutta</u>	<u>Pasta</u> al ragù vegetale con legumi <u>Tris di verdure</u> Insalata mista Pane Frutta di stagione	<u>Mezze penne olio</u> <u>Lenticchie agli aromi</u> Broccoli al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con farro <u>Fagiolini in umido</u> Patate al forno Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro <u>Ceci agli aromi</u> <u>Spinaci all'olio</u> Frutta fresca di stagione
4	Risi e bisi in brodo vegetale <u>Insalata verde e pomodori</u> Cavolfiori all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al pomodoro Fagiolini agli aromi <u>Carote all'olio</u> Pane <u>Mousse di frutta</u>	Passato di zucca con pastina <u>Ceci agli aromi</u> <u>Patate all'olio</u> Pane Frutta fresca di stagione	<u>Pasta al pomodoro</u> Lenticchie agli aromi Carote al forno Pane integrale Frutta fresca di stagione	<u>Fusilli all'olio</u> <u>Fagioli in umido</u> Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione