

Menù estivo VEGETARIANO Scuole di Pomezia 2021/22					
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro e basilico	Risotto integrale con zucchine	Pastra fredda	Pasta alla pizzaola
	Borlotti all'insalata	Frittata con zucchine	Lenticchie all'olio	Cannellini in umido	Formaggio spalmabile
	Fagiolini al limone	Bieta all'olio	Carote all'olio	Spinaci all'agro	Insalata verde
	Pane e frutta di stagione (mela) Dessert: Trancetto all'albicocca	Pane e frutta di stagione (albicocche)	Pane e frutta di stagione (banana)	Pane e frutta di stagione (prugne)	Pane e frutta di stagione (pera)
2° settimana	Pasta con zucchine bianca	Pasta al pomodoro	Riso e piselli	Pasta al pomodoro	Insalata di farro
	Frittata semplice	Ceci al rosmarino	Cannellini in umido	Medaglioni di lenticchie	Robiola
	Finocchi all'olio	Bieta ripassata	Zucchine trifolate	Fagiolini all'olio	Carote julienne
	Pane e frutta di stagione (mela) Dessert: Dessert al caramello	Pane e frutta di stagione (banana)	Pane e frutta di stagione (pera)	Pane e frutta di stagione (pesca)	Pane e frutta di stagione (prugne)
3° settimana	Pasta al pomodoro	Cous cous con verdure	Pasta al pomodoro	Pizza rossa	Pasta al pomodoro e basilico
	Frittata semplice	Lenticchie in umido	Formaggio asiago	Insalata di pomodori	Ceci al rosmarino
	Zucchine all'olio	Spinaci all'agro	Insalata mista	Carote all'olio	Fagiolini all'olio
	Pane e frutta di stagione (mela) Dessert: Trancetto all'albicocca	Pane e frutta di stagione (prugne)	Pane e frutta di stagione (pera)	Pane e frutta di stagione (banana)	Pane e frutta di stagione (albicocche)
4° settimana	Pasta al pesto	Riso all'olio	Pasta integrale con zucchine rosè	Insalata di orzo s/tonno	Pasta al pomodoro
	Frittata con patate	Medaglioni di lenticchie	Ceci al rosmarino	Stracchino	Insalata di cannellini
	Fagiolini al pomodoro	Spinaci all'olio	Bieta all'olio	Insalata verde	Zucchine trifolate
	Pane e frutta di stagione (mela) Dessert: Budino al cioccolato	Pane e frutta di stagione (pesca)	Pane e frutta di stagione (prugne)	Pane e frutta di stagione (pera)	Pane e frutta di stagione (banana)
5° settimana	Pasta al pomodoro	Riso olio e parmigiano	Pizza margherita	Frittata di pasta	Insalata di farro
	Formaggio spalmabile	Ceci al rosmarino	Insalata di pomodori	Insalata verde	Lenticchie in umido
	Patate prezzemolate fredde	Zucchine all'olio	Spinaci all'olio	Bieta all'olio	Carote julienne
	Pane e frutta di stagione (mela) Dessert: Trancetto al cioccolato	Pane e frutta di stagione (albicocche)	Pane e frutta di stagione (banana)	Pane e frutta di stagione (pera)	Pane e frutta di stagione (pesca)

PIETANZA COMPLETAMENTE PREPARATA CON PRODOTTI BIOLOGICI
ASIAGO-MONTASIO-FONTAL FORMAGGI CON DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA (DOP)
MELA 100% BIOLOGICA
PANE PREPARATO CON FARINE 100% BIOLOGICHE
BANANA EQUOSOLIDALE AL 100%
IL 100% DEL LATTE UTILIZZATO IN TUTTE LE RICETTE E' BIOLOGICO
IL 100% DELL'OLIO UTILIZZATO NELLE PREPARAZIONI E NEI CONDIMENTI DEI PIATTI E' EXTRA VERGINE DI OLIVA ED IL 50% E' BIOLOGICO
IL 100% DELLA POLPA DI POMODORO UTILIZZATA IN TUTTE LE PREPARAZIONI E' BIOLOGICA
IL PROSCIUTTO COTTO UTILIZZATO NON CONTIENE LATTOSIO E POLIFOSFATI ED E' INTERAMENTE NO GLUTINE