

MENU' VEGETARIANO ESTATE 3°SETTIMANA

3° settimana	primo	Grammi nido	Grammi materna	secondo e contorno	Grammi nido	Grammi Materna	altro	Grammi nido	Grammi Materna
Lunedì	PASTA CON PISELLI (piatto unico)			CONTORNO					
	pasta	30	45	verdura cotta	90	120	pane	40	50
	piselli freschi o surgelati	70	120				frutta	80	100
	pomodori pelati	20	30				olio	15	20
	parmigiano	5	5						
Martedì	PASTA AL POMODORO			FORMAGGIO					
	pasta	30	45	ricotta	15	25	pane	40	50
	pomodori pelati	25	30	emmental	15	20	frutta	80	100
	parmigiano	5	5	insalatone	40	50	olio	10	20
Mercoledì	RISOTTO AL SUGO DI POMODORO			BURGER DI CECI E SPINACI					
	riso	30	45	ceci in scatola*	60	110	pane	40	50
	pomodoro	30	40	patate	10	20	frutta	80	100
	parmigiano	5	5	spinaci	30	60	olio	15	20
	odori								
Giovedì	MINESTRA DI FAGIOLI FRESCHI			FRITTATA AL FORNO					
	pasta	25	35	uova n.1	50	50	pane	40	50
	fagioli freschi o surgelati	30	40	zucchine e/o	45	60	frutta	80	100
	pomodori pelati	15	20	carote	30	50	olio	15	20
	parmigiano	5	5						
Venerdì	PASTA ALL'OLIO E BASILICO			VELLUTATA DI LEGUMI					
	pasta	30	45	legumi in scatola*	70	120	pane	40	50
	basilico	q.b.	q.b.	patate	10	20	frutta	80	100
	parmigiano	5	5	odori	q.b.	q.b.	olio	15	20
				pomodori	60	80			

NOTE: *legumi italiani, biologici, contenenti: legumi, acqua e sale.