

**MENU' VEGANO ESTATE 3°SETTIMANA**

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

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