

1° settimana	primo	Secondo e contorno	altro	
Lunedì	Risotto con zucchine	Cannellini in umido + broccoli al vapore	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Martedì	Pasta integrale al pomodoro	Sformato vegetale di verdura, patate e legumi con carote crude julienne	Pane integrale (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Mercoledì	Zuppa di ceci con pasta	Piatto di legumi + insalata di radicchio	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Giovedì	Pastina in brodo vegetale	Spezzatino di seitan con piselli e carote	Pane integrale (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Venerdì	Passato di verdura con pastina	sformato di legumi e patate al forno	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	

Comune di Ferrara – Menù cucine autunno/inverno vegano – nido

2° settimana	Primo	Secondo e contorno	altro	
Lunedì	Risotto con asparagi	Piatto di legumi + finocchi al forno	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Martedì	Passato di verdure con patate (zucchine, carote e patate) ma senza pasta	Pizza rossa con olio evo senza lievito + insalata verde	frutta stagione + olio EVO	
Mercoledì	Fusilli integrali olio	Spezzatino di tempeh + Fagiolini all'olio	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Giovedì	Risotto con la zucca (riso, zucca)	tofu + cappuccio cotto tagliato julienne	Pane integrale (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Venerdì	Passato di fagioli con pasta	Cotoletta vegetale + insalata mista	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	

3° settimana	primo	Secondo e contorno	altro	
Lunedì	Mezze penne integrali con pomodoro	Tofu alla piastra + insalata di fagioli cannellini	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Martedì	Risotto con zucchine	Piatto di legumi + cavolfiore	Pane integrale (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Mercoledì	Crema di verdure e legumi con farro	Flan vegano di verdure (patate e farina di ceci) + insalata verde	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Giovedì	Pastina in brodo vegetale	Polpette vegetali al forno con radicchio	Pane integrale (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Venerdì	Gobbetti con i legumi e verdura	Sformato vegetale di verdura, patate e legumi con broccoli all'olio	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	

4° settimana	primo	Secondo e contorno	altro	
Lunedì	Pasta pomodoro e basilico	Parmigiano reggiano dop + fagiolini all'olio	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Martedì	Passato di verdure con patate (zucchine, carote e patate) ma senza pasta	Pizza rossa con olio evo senza lievito + insalata verde	frutta stagione + olio EVO	
Mercoledì	Passata di fagioli con pasta	seitan + cavolfiore al vapore	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Giovedì	Crema di patate e carote con pasta	Spezzatino di tempeh + radicchio in insalata	Pane integrale (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	
Venerdì	Fusilli integrali olio	sformato di legumi in forno + fagiolini all'olio	Pane bianco bio (vedi grammature) + frutta stagione + olio EVO	

Pizza rossa: impastata con farine Tipo1 (no Manitoba), olio EVO, sale, salsa pomodoro Bio, parmigiano vegano

- Parmigiano vegano: frullare mandorle pelate, semi di girasole, semi di sesamo tostati, sale integrale, fino ad avere un macinato granuloso e cospargerlo sugli alimenti al posto del parmigiano

*lievito istantaneo: Il lievito istantaneo è un composto costituito da carbonato acido di sodio e difosfato disodico produce gas che crea lievitazione

*bicarbonato: a contatto con un agente acido (aceto, succo di limone o yogurt) e in presenza di piccolissime quantità di zucchero forma bolle di gas che creano lievitazione

Nota: Sulla pizza si può eventualmente pensare di guarnire con verdura (zucchine, pomodorini freschi..);