

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella dietetica vegana: Menù Invernale

PRIMA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	➤ Pasta con lenticchie ➤ Cavolfiore gratinato	➤ Pasta al pomodoro ➤ Burger vegetale^{9v} ➤ Lattughino olio e limone	➤ Risotto allo zafferano ➤ Ceci all'olio^{10v} ➤ Carote olio e limone	➤ Pasta con broccoletti ➤ Tofu con salsa di soia^{11v} ➤ Patate novelle	➤ Sartù di riso con ragù di seitan e formaggio vegetale^{1v} ➤ Carote olio e limone
SECONDA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	➤ Risotto con zucca ➤ Tofu con salsa di soia^{11v} ➤ Songino olio e limone	➤ Pasta con fagioli ➤ Carote olio e limone	➤ Pasta al pomodoro ➤ Burger vegetale^{9v} ➤ Broccoletti gratinati	➤ Pizza al pomodoro e formaggio vegetale^{2v} ➤ Carote olio e limone ➤ Budino di soia al cioccolato^{13v}	➤ Pasta con broccoletti ➤ Fagioli all'olio^{10v} ➤ Lattughino olio e limone
TERZA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	➤ Pasta al pomodoro ➤ Lenticchie all'olio^{10v} ➤ Carote olio e limone	➤ Gâteau di patate con affettato e formaggio vegetali^{3v} ➤ Broccoletti gratinati	➤ Pasta con ceci ➤ Carote olio e limone	➤ Risotto al pomodoro ➤ Tofu con salsa di soia^{11v} ➤ Patate al forno	➤ Pasta con cavolfiore ➤ Burger vegetale^{9v} ➤ Lattughino olio e limone
QUARTA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	➤ Pasta al forno con ragù di seitan e formaggio vegetale^{4v} ➤ Broccoletti olio e limone	➤ Pasta al pesto vegetale^{5v} ➤ Affettato vegetale ➤ Carote olio e limone	➤ Pasta con zucca ➤ Burger vegetale^{9v} ➤ Lattughino olio e limone	➤ Pasta con piselli ➤ Tofu con salsa di soia^{11v} ➤ Carote olio e limone	➤ Risotto al pomodoro ➤ Lenticchie all'olio^{10v} ➤ Pura di patate

È prevista la distribuzione di:

- tre volte la settimana pane con farina di tipo 0 e due volte la settimana pane con farina di grano integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata (somministrate due volte la settimana mela di IV gamma).

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B₁₂, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega₃, Proteine e Calcio.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica vegana: Menù Estivo

PRIMA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	➤ Risotto con zucchine ➤ Hummus di ceci^{12v} ➤ Patate novelle	➤ Pasta con lenticchie ➤ Carote alla julienne	➤ Pasta al pomodoro ➤ Burger vegetale^{9v} con crema di verdure miste	➤ Pasta al pesto vegetale^{5v} ➤ Tofu con salsa di soia^{11v} ➤ Songino olio e limone	➤ Pasta con fagioli ➤ Zucchine olio e limone
SECONDA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	➤ Pasta tricolore con tofu^{6v} ➤ Carote olio e limone	➤ Risotto con patate ➤ Burger vegetale^{9v} ➤ Pomodori alla mediterranea	➤ Pasta al pomodoro ➤ Tofu con salsa di soia^{11v} ➤ Lattughino olio e limone	➤ Pasta con ceci ➤ Patate, fagiolini e pomodori all'insalata	➤ Pasta al pomodoro ➤ Lenticchie all'olio^{10v} ➤ Zucchine olio e limone
TERZA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	➤ Pasta con zucchine ➤ Tofu con salsa di soia^{11v} ➤ Pomodori all'insalata	➤ Pasta con piselli ➤ Affettato vegetale ➤ Lattughino olio e limone	➤ Pasta con ceci ➤ Broccoletti gratinati	➤ Pasta al pomodoro ➤ Hummus di ceci^{12v} ➤ Insalata mista	➤ Pasta con patate ➤ Burger vegetale^{9v} ➤ Carote alla julienne
QUARTA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	➤ Pasta con lenticchie ➤ Patate, fagiolini e pomodori all'insalata	➤ Pasta al pomodoro ➤ Fagioli all'olio^{10v} ➤ Lattughino olio e limone	➤ Pasta con broccoletti ➤ Tofu con salsa di soia^{11v} ➤ Carote alla julienne	➤ Risotto con zucchine ➤ Burger vegetale^{9v} ➤ Pomodori alla mediterranea	➤ Pizza al pomodoro e formaggio vegetale^{2v} ➤ Zucchine olio e limone ➤ Gelato vegetale

È prevista la distribuzione di:

- tre volte la settimana pane con farina di tipo 0 e due volte la settimana pane con farina di grano integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata (somministrate due volte la settimana mela di IV gamma).

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B₁₂, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega₃, Proteine e Calcio.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica vegana

MENU FESTIVI

<i>NATALE</i>	<i>CARNEVALE</i>	<i>PASQUA</i>
➤ Gnocchi di patate al pomodoro ➤ Burger vegetale^{9v} ➤ Patate al forno ➤ Dolce di Natale vegano	➤ Lasagna con ragù di seitan e formaggio vegetale^{7v} ➤ Burger vegetale^{9v} ➤ Patate al forno ➤ Dolce di Carnevale vegano	➤ Cannelloni con tofu e spinaci^{8v} ➤ Burger vegetale^{9v} ➤ Patate al forno ➤ Uovo di cioccolato vegano con sorpresa

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B₁₂, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega₃, Proteine e Calcio.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella dietetica vegana

CESTINI

Alimenti	Grammature		
	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria di I grado e adulti</i>
2 panini all'olio	40 g/cada uno	50 g/cada uno	60 g/cada uno
Affettato vegetale	30 g	50 g	60 g
Formaggio vegetale	25 g	50 g	75 g
Polpa di frutta (100 % frutta)	100 g	100 g	100 g
Una bottiglia di acqua naturale in PET	500 ml	500 ml	500 ml
Una confezione di biscotti frollini vegani	25 g	25 g	25 g

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B₁₂, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega₃, Proteine e Calcio.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella dietetica vegana

RICETTARIO

Grammature a crudo e al netto degli scarti

PRIMI PIATTI

N. 1 V SARTÙ DI RISO CON RAGÙ DI SEITAN E FORMAGGIO VEGETALE	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
	Riso carnaroli	50 g	60 g	90 g
	Passata di pomodoro	q. b.	q. b.	q. b.
	Seitan macinato	20 g	30 g	50 g
	Piselli surgelati	20 g	20 g	40 g
	Formaggio vegetale	20 g	20 g	40 g
	Grattugiato vegetale	5 g	5 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
	Basilico	q. b.	q. b.	q. b.

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B₁₂, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega₃, Proteine e Calcio.

N. 2 V	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
PIZZA AL POMODORO E FORMAGGIO VEGETALE	Impasto per pizza	135 g	200 g	250 g
	Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
	Grattugiato vegetale	10 g	10 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Basilico	q. b.	q. b.	q. b.

N. 3 V	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
GÂTEAU DI PATATE CON AFFETTATO E FORMAGGIO VEGETALI	Patate	120 g	150 g	200 g
	Bevanda vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Grattugiato vegetale	10 g	10 g	10 g
	Formaggio vegetale	20 g	20 g	30 g
	Affettato vegetale	20 g	20 g	30 g
	Pangrattato	q. b.	q. b.	q. b.
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B₁₂, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega₃, Proteine e Calcio.

	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
N. 4 V PASTA AL FORNO CON RAGÙ DI SEITAN E FORMAGGIO VEGETALE	Pasta di semola	50 g	60 g	90 g
	Seitan Macinato	20 g	30 g	50 g
	Formaggio vegetale	20 g	20 g	30 g
	Passata di Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
	Grattugiato vegetale	5 g	5 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
	Basilico	q. b.	q. b.	q. b.

	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
N. 5 V PASTA AL PESTO VEGETALE	Pasta di semola	50 g	60 g	90 g
	Pesto di basilico vegetale	q.b.	q.b.	q.b.

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B₁₂, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega₃, Proteine e Calcio.

N. 6 V PASTA TRICOLORE CON TOFU	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
	Pasta di semola	50 g	60 g	90 g
	Pomodorini freschi	40 g	50 g	60 g
	Tofu	20 g	30 g	40 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.

N. 7 V LASAGNA CON RAGÙ DI SEITAN E FORMAGGIO VEGETALE	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
	Lasagna di semola	50 g	60 g	90 g
	Seitan macinato	20 g	30 g	50 g
	Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
	Formaggio vegetale	40 g	50 g	60 g
	Grattugiato vegetale	5 g	5 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
	Basilico	q. b.	q. b.	q. b.

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B₁₂, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega₃, Proteine e Calcio.

N. 8 V	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
CANNELLONI CON TOFU E SPINACI	Cannelloni di semola	50 g	60 g	90 g
	Tofu	20 g	30 g	50 g
	Spinaci	40 g	50 g	60 g
	Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
	Grattugiato vegetale	5 g	5 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
	Basilico	q. b.	q. b.	q. b.

SECONDI PIATTI

N. 9 V	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
BURGER VEGETALE	Legume a scelta (ceci, lenticchie, fagioli)	50 g	60 g	70 g
	Patate	10 g	20 g	30 g
	Zucchine	10 g	20 g	30 g
	Pane grattugiato	10 g	10 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Amido di mais	q. b.	q. b.	q. b.

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B₁₂, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega₃, Proteine e Calcio.

N. 10 V LEGUMI ALL'OLIO	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI PRIMO GRADO ADULTI
	Legumi precotti (lenticchie, ceci, fagioli)	80 g	90 g	100 g
	Olio Extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g

N. 11 V TOFU CON SALSA DI SOIA	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^GRADO/ADULTI
	Tofu	50 g	70 g	100 g
	Salsa di soia	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g

N. 12 V HUMMUS DI CECI	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
	Ceci precotti	80 g	90 g	100 g
	Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B₁₂, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega₃, Proteine e Calcio.

ALTRO- DESSERT

N. 13 V	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^GRADO/ADULTI
BUDINO DI SOIA AL CIOCCOLATO	Budino di soia al cioccolato	80 g	80 g	80 g

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B₁₂, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega₃, Proteine e Calcio.