

Tabelle dietetiche per latte - ovo vegetarianismo

Scuola secondaria di primo grado

Menu invernale

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso con spinaci Frittata	Pasta al pomodoro Mozzarella Spinaci all'agro	Pasta con zucchine Formaggio fuso Patate brasate	Pasta con lenticchie Zucchine stufate DOLCETTO	Pasta con fagioli Carote all' agro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro Cotoletta vegetale al forno Fagiolini all'agro	Riso con minestrone di verdure Purè di patate	Pasta con ceci Formaggio spalmabile DOLCETTO	Pasta al pomodoro Mozzarella Zucchine stufate	Pasta con patate Frittata di spinaci oppure Frittata Spinaci al burro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con minestrone di verdure Hamburger vegetale con patate al forno	Pasta con fagioli Mozzarella DOLCETTO	Pasta al pomodoro Parmigiano	Pasta con patate Frittata Carote all'agro	Riso al pomodoro Formaggio spalmabile Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con piselli Mozzarella DOLCETTO	Pasta con lenticchie Carote all'agro	Pasta con patate Frittata	Pasta al pomodoro Formaggio fuso Carciofi e patate	Riso con minestrone di verdure Cotoletta vegetale con patate al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso al pomodoro Formaggio fuso	Pasta con patate Hamburger vegetale al forno con piselli	Pasta al pomodoro Frittata Carote all'agro	Riso con spinaci Mozzarella Purè di patate	Pasta con fagioli Spinaci all'agro DOLCETTO

Tutti i giorni sono previsti:

- ☐ panino (100 g)
- ☐ frutta di stagione o nettare di frutta non più di due volte la settimana

Tutti i giorni sono previsti:

- ☐ panino (100 g)
- ☐ frutta di stagione o nettare di frutta non più di due volte la settimana