

PRIMARIA -VEGANO
PRIMA SETTIMANA

	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	PANE E FRUTTA
LUNEDI	Riso al pomodoro (riso parboiled/integrale 60/80gr, pomodoro pelato 80g, olio extra vergine di oliva gr.5)	Cotoletta di pollo di soia (petto di pollo 120/140gr)	Insalata lattuga (lattuga gr.60/70, olio extra vergine di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MARTEDI	Pasta con crema di fagioli (Pasta 50/70 gr, fagioli secchi 30/40gr, olio extra vergine di oliva q.b.)	Prosciutto di soia (50/60 gr)	Insalata pomodori (pomodori 120/140gr, olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MERCOLEDI	Pasta / Riso con crema di zucca (Pasta/riso 60/80gr, zucca 130gr, olio extra vergine di oliva 5gr.)	Hamburger di soia (120/140gr)	Patate al forno (patate 150gr, olio extra vergine di oliva 5gr)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
GIOVEDI	Pasta al pomodoro (pasta 50/60gr, pomodoro pelato 80g, olio extra vergine di oliva gr.5)	Polpette di soia 120/140gr	Zucchine Trifolate al forno (zucchine gr.120/140, olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
VENERDI	Pasta e patate (Pasta 40/60gr, patate 150gr, olio extra vergine di oliva 5gr.)	Bresaola di soia (50/60 gr)	Insalata di spinaci (spinaci 60gr, olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)

PRIMARIA -VEGANO
SECONDA SETTIMANA

	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	PANE E FRUTTA
LUNEDI	Pasta con crema di ceci (pasta 50/60gr ,ceci 30/40g,olio extra vergine di oliva gr.5)	Cotoletta di pollo di soia (petto di pollo 120/140gr)	Broccoli lessi (broccoli gr.100,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MARTEDI	Pasta con crema di cavolfiore (Pasta 50/70gr,cavolfiore 120gr,olio extra vergine di oliva 5gr)	Prosciutto di soia (50/60 gr)	Insalata lattuga (lattuga gr.60/70,olio extra vergine di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MERCOLEDI	Pasta al pesto (Pasta 40/50gr , sugo di pesto 20gr NO LATTE e NO FORMAGGIO.)	Hamburger di soia (120/140gr)	Mais olio e limone (mais 50/70gr; olio 5gr, limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
GIOVEDI	Pasta al pomodoro (pasta 60/70gr,pomodoro pelato 100g,olio extra vergine di oliva gr.5)	Polpette di soia 120/140gr	Insalata lattuga (lattuga gr.50/60,olio extra vergine di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
VENERDI	Pasta con crema di lenticchie (Pasta 50/70gr , lenticchie 40gr,olio extra vergine di oliva 5gr.)	Bresaola di soia (50/60 gr)	Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140gr,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)

PRIMARIA -VEGANO
TERZA SETTIMANA

	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	PANE E FRUTTA
LUNEDI	Pasta o riso con crema di piselli (Pasta/riso 60/80gr,piselli 80/90gr, olio extra vergine di oliva q.b.)	Cotoletta di pollo di soia (petto di pollo 120/140gr)	Piselli in umido (piselli 80/90gr,olio extra vergine di oliva 5gr, brodo vegetale q.b)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MARTEDI	Pasta al pomodoro (pasta 50/70gr,pomodoro pelato 100g,olio extra vergine di oliva gr.5)	Prosciutto di soia (50/60 gr)	Insalata lattuga (lattuga gr.60/70,olio extra vergine di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MERCOLEDI	Pasta/riso con passato di verdure/ortaggi (Pasta/riso gr.50,verdure e ortaggi escluse patate 160/200gr,olio extravergine di oliva 5gr,)	Polpette di soia 120/140gr	patate al forno (patate 150gr , olio 5 gr)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
GIOVEDI	Pasta con crema di lenticchie (Pasta 50/60 gr, lenticchie 40gr,olio extra vergine di oliva 5gr.)	Polpette di soia 120/140gr	Insalata di spinaci (spinaci 100/120gr,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
VENERDI	Pizza al pomodoro 120/140 gr (Farina0,olio extra vergine di oliva q.b.,pomodoro pelato o polpa pronta)	Bresaola di soia (50/60 gr)	Mais olio e limone (mais 50/70gr; olio 5gr, limone q.b)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)

PRIMARIA -VEGANO
QUARTA SETTIMANA

	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	PANE E FRUTTA
LUNEDI	Pasta al pomodoro (pasta 50/70gr, pomodoro pelato 100g, olio extra vergine di oliva gr.5)	Cotoletta di pollo di soia (petto di pollo 120/140gr)	Fagiolini finissimi all'insalata (fagiolini 120/140gr, olio extra vergine di oliva 5gr)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MARTEDI	Pasta con crema di ceci (pasta 50/60gr ,ceci 30/40g,olio extra vergine di oliva gr.5)	Prosciutto di soia (50/60 gr)	Insalata di broccoli (broccoli gr. 120/140, olio extra vergine di oliva gr.5/7)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MERCOLEDI	Pasta al pomodoro (pasta 50/70gr, pomodoro pelato 100g, olio extra vergine di oliva gr.5)	Hamburger di soia (120/140gr)	Insalata lattuga (lattuga gr.50/60, olio extra vergine di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
GIOVEDI	Pasta con crema di fagioli (Pasta 50/70 gr, fagioli secchi 30/40gr, olio extra vergine di oliva q.b.)	Polpette di soia 120/140gr	Zucchine Trifolate al forno (zucchine gr.120/140, olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
VENERDI	Pasta e patate (Pasta 40/60gr, patate 100/150gr, olio extra vergine di oliva 5gr)	Bresaola di soia (50/60 gr)	Insalata di carote crude o cotte (carote 120/140gr, olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)

PRIMARIA - VEGANO
QUINTA SETTIMANA

	PRIMO	SECONDO	CONTORNO	PANE E FRUTTA
LUNEDI	Pasta o riso al pomodoro (pasta /riso 60/70gr, pomodoro pelato 80g,olio extra vergine di oliva gr.5)	Cotoletta di pollo di soia (petto di pollo 120/140gr)	Insalata lattuga (lattuga gr.50/60,olio extra vergine di oliva gr.5 e limone q.b.)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MARTEDI	Pasta al pesto (Pasta 40/50gr , sugo di pesto 20gr NO LATTE e NO FORMAGGIO.)	Prosciutto di soia (50/60 gr)	Piselli in umido (piselli 80/90gr,olio extra vergine di oliva 5gr, brodo vegetale q.b)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
MERCOLEDI	Gateau di patate (patate 150gr, p. di soia 20g, NO LATTE-UOVO-FORMAG)	Hamburger di soia (120/140gr)	Insalata pomodori (pomodori 120/140gr,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
GIOVEDI	Pasta o riso al pomodoro (pasta /riso 60/70gr, pomodoro pelato 80g,olio extra vergine di oliva gr.5)	Polpette di soia 120/140gr	Mais olio e limone (mais 50/70gr,olio 5gr, limone q.b)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)
VENNERDI	Pasta con crema di lenticchie (Pasta 50/70 gr, lenticchie 40gr,olio extra vergine di oliva 5gr.)	Bresaola di soia (50/60 gr)	Insalata di spinaci (spinaci100/120gr,olio extra vergine di oliva gr.5)	Pane (rosetta/pane integrale 40/50gr) Frutta (fresca di stagione 150gr)