



COMUNE DI SENIGALLIA

Menù per la dieta vegana

Primavera - Estate 2020-2021

| 1ª SETTIMANA | 2ª SETTIMANA | 3ª SETTIMANA | 4ª SETTIMANA |
|--|---|--|---|
| LUNEDÌ | LUNEDÌ | LUNEDÌ | LUNEDÌ |
| Polpa di frutta** Pasta al pesto rosso (basilico, pinoli, pomodoro fresco) Piselli stufati Insalata cetrioli e rucola Frutta di stagione | Polpa di frutta** Passato di verdure con pastina Burger di lenticchie Purè vegan di patate, piselli e carote /purè vegan di patate e porro Frutta di stagione | Polpa di frutta** Pasta pomodoro e basilico Cotoletta impanata di patate e legumi Spinaci/bieta lessati con limone Frutta di stagione | Polpa di frutta** Pasta olio EVO e pinoli Lenticchie in erba cipollina Zucchine arrosto Frutta di stagione |
| MARTEDÌ | MARTEDÌ * | MARTEDÌ * | MARTEDÌ * |
| Frutta fresca ** Passato di legumi con orzo/farro Cotoletta impanata di patate e legumi Pomodori in insalata Frutta di stagione | Frutta fresca ** Pasta olio EVO e erbe aromatiche Cotoletta impanata di zucchine e legumi Insalata mista di stagione Frutta di stagione | Frutta fresca ** ♣ Riso/couscous al ragù vegetale con pinoli Piselli stufati Frutta di stagione | Frutta fresca ** Pasta al sugo di pomodoro e olive verdi Knell di legumi Carote al vapore Frutta di stagione |
| MERCOLEDÌ* | MERCOLEDÌ | MERCOLEDÌ | MERCOLEDÌ |
| Yogurt di soia alla frutta Pasta olio EVO e pinoli Purea di lenticchie Carote in insalata julienne Frutta di stagione | Yogurt di soia alla frutta Pasta alle melanzane Fagioli cannellini stufati Fagiolini all'agro Frutta di stagione | Yogurt di soia alla frutta Pasta pomodoro e basilico Fagioli cannellini in insalata con pomodori Frutta di stagione | Yogurt di soia alla frutta Passato di verdure con orzo/farro Burger di legumi Patate prezzemolate Gelato bianco e cacao alla soia |
| GIOVEDÌ | GIOVEDÌ | GIOVEDÌ | GIOVEDÌ |
| Frutta fresca ** Pasta pomodoro e basilico Knell di legumi Fagiolini all'olio Frutta di stagione | Frutta fresca** ♣ Insalatona composta da, insalata verde, ceci, mais dolce, rucola, cetrioli Tranci di pizza al pomodoro- rosmarino/ cipolla Gelato bianco alla soia | Frutta fresca ** Crema di carote con pastina Burger di legumi e zucchine ai ferri Patate al rosmarino Frutta di stagione | Frutta fresca ** Risotto con pomodorino fresco Cotoletta impanata di patate e legumi Carote in insalata julienne Frutta di stagione |
| VENERDÌ* | VENERDÌ* | VENERDÌ* | VENERDÌ* |
| Polpa di frutta** Pasta al sugo di verdure e pomodoro Burger di legumi ai ferri Verdure arrosto (pomodori/melanzane/peperoni) Frutta di stagione | Polpa di frutta** Insalata di farro/orzo (olive, pomodoro, carote) pasta fredda (pomodoro, rucola e olive) Piselli al pomodorino fresco Carote al vapore Frutta di stagione | Polpa di frutta** Pasta al pesto (basilico, pinoli) Knell di legumi Insalata verde e pomodori Frutta di stagione | Polpa di frutta** Insalata mista di stagione ♣ Lasagne vegetali alla crema di ceci Frutta di stagione |

- la tipologia delle verdure può variare per disponibilità e per sperimentazione nuove proposte
- per la scuola dell'infanzia è previsto l'ultimo venerdì del mese, un **dolce** per festeggiare i compleanni collettivi.
- ** la merenda della mattina è prevista solo per la scuola dell'infanzia *Sono previste due somministrazioni a settimana di **pane integrale biologico** ♣ Piatto unico

• Menu validato SIAN AV2 Senigallia il 07 ottobre 2020



COMUNE DI SENIGALLIA

Menù per la dieta vegana *Autunno Inverno 2020-2021*



| 1 ^a SETTIMANA | 2 ^a SETTIMANA | 3 ^a SETTIMANA | 4 ^a SETTIMANA |
|--|--|--|---|
| LUNEDÌ | LUNEDÌ | LUNEDÌ | LUNEDÌ |
| Polpa di frutta** ♣ Tranci di Pizza rosmarino/cipolla con crema di ceci Fagiolini al vapore Frutta di stagione | Polpa di frutta** Pasta pomodoro e basilico Purea di lenticchie Insalata verde Frutta di stagione | Polpa di frutta** Pasta olio EVO e pinoli Burger di legumi Spinaci al naturale Frutta di stagione | Polpa di frutta** Risotto alla crema di zucca/crema di zucca con riso Piselli in erba cipollina Insalata verde Frutta di stagione |
| MARTEDÌ* | MARTEDÌ | MARTEDÌ | MARTEDÌ* |
| Frutta fresca** Pasta ai funghi e piselli (bianca) Piselli stufati Insalata verde e radicchio Frutta di stagione | Frutta fresca** Passato di verdure con farro/orzo Ceci stufati Patate al rosmarino Frutta di stagione | Frutta fresca** Pasta pomodoro e basilico Knell di patate e legumi Carote in insalata julienne Frutta di stagione | Frutta fresca** insalata, radicchio, pomodoro, rucola ♣ Lasagne vegan al forno alla crema di ceci Frutta di stagione |
| MERCOLEDÌ | MERCOLEDÌ* | MERCOLEDÌ* | MERCOLEDÌ |
| Yogurt di soia alla frutta Pasta olio EVO e erbe aromatiche Cotoletta impanata di patate e legumi Julienne di finocchi, arancio e olive nere Frutta di stagione | Yogurt di soia alla frutta Risotto allo zafferano Knell di legumi Carote al vapore Frutta di stagione | Yogurt di soia alla frutta Passato di verdure con pastina Piselli stufati Purè vegan di patate e carote Frutta di stagione | Yogurt di soia alla frutta Pasta alle olive verdi (bianco)/olio EVO e pinoli Burger ai ferri di legumi Bieta all'olio aromatico Frutta di stagione |
| GIOVEDÌ | GIOVEDÌ | GIOVEDÌ | GIOVEDÌ |
| Frutta fresca** Passato di verdure con pastina Purea di lenticchie Spinaci all'olio EVO Frutta di stagione | Frutta fresca** Pasta al ragù vegetale e basilico Piselli al pomodorino Julienne di finocchi e carote Yogurt di soia alla frutta | Frutta fresca** Pasta alle verdure (cavolfiore) Lenticchia in umido Insalata verde, finocchi e pomodori Frutta di stagione | Frutta fresca** Pasta pomodoro e basilico Cannellini brasati Julienne di finocchi Frutta di stagione |
| VENERDÌ * | VENERDÌ * | VENERDÌ * | VENERDÌ * |
| Polpa di frutta** Riso alle verdure Cannellini brasati Carote in insalata julienne Frutta di stagione | Polpa di frutta** Pasta alla crema di ceci Burger di legumi ai ferri Cavolfiore al naturale Frutta di stagione | Yogurt di soia alla frutta ♣ Riso al ragù vegetale con fagioli e ceci Fagiolini e patate lesse Frutta di stagione | Polpa di frutta** Passato di fagioli con pasta/pasta e fagioli Knell di legumi Carote in insalata julienne Frutta di stagione |

- la tipologia delle verdure può variare per disponibilità e per sperimentazione nuove proposte
- per la scuola dell'infanzia è previsto l'ultimo venerdì del mese, un **dolce** per festeggiare i compleanni collettivi.
- ** la merenda della mattina è prevista solo per la scuola dell'infanzia ♣ Piatto unico
- *Sono previste due somministrazioni a settimana di **pane integrale biologico**

• Menu validato SIAN AV2 Senigallia il 07 ottobre 2020