MENU VEGETARIANO ESTATE 2025/2026

Scuole secondarie di primo grado



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	• Farro integrale al pesto con verdure • **Lenticchie** con pomodorini • Pera • Pane	• Risotto alla parmigiana • Frittata • Zucchine trifolate • Banana • Pane integrale	• Insalata • Pizza margherita • Pesca • Pane	• Ravioli di magro olio e salvia • **Farinata di ceci** • Carote a julienne • Mela • Pane	• Gnocchi al pomodoro • Burger con legumi • Fagiolini arrosto • Albicocche • Pane
2 SETTIMANA	• Risotto alla barbabietola • **Cannellini all'olio** • Zucchine al forno • Pesca • Pane	• Insalata • **Lenticchie al pomodoro** • Patate • Banana • Pane	• Orzo con verdure • Ricotta • Fagiolini all'olio • Albicocche • Pane	• Pasta con zafferano e zucchine • Frittata • Spinaci • Mela • Pane integrale	• Carote a julienne • Cous cous integrale con ceci e pomodori • Pera • Pane
3 SETTIMANA	• Farro al pesto con verdure • **Piselli al limone** • Insalata • Mela • Pane	• Pasta agli aromi • Burger di legumi • Zucchine al forno • Banana • Pane integrale	• Pasta integrale al sugo di pomodoro e melanzane • **Cannellini all'olio** • Spinaci • Pesca • Pane	• Carote julienne • Pizza margherita • Albicocche • Pane	• Risotto alla parmigiana • Frittata • Erbette all'olio • Pera • Pane
4 SETTIMANA	• Pasta integrale al pomodoro • Farinata di ceci • Zucchine al forno • Mela • Pane	• Risotto allo zafferano • **Burger di legumi** • Fagiolini all'olio • Albicocche • Pane	• Orzo con verdure • **Piselli brasati** • Spinaci • Pesca • Pane	• Insalata di stagione • Patate al forno • **Borlotti alla cacciatora** • Pera • Pane integrale	• Carote julienne • Pasta al ragù di lenticchie • Banana • Pane



Questo menù è stato elaborato dalla Dott.ssa Vanessa Lomazzi, Biologa Nutrizionista.
Il documento è riservato all'Istituto Comprensivo Paritario Maria Immacolata - Sant'Agnese