MENU VEGETARIANO INVERNO 2026/2027

Scuole primarie

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	• Risotto allo zafferano • **Farinata di ceci** • Zucchine trifolate • Pere • Pane	• Ravioli di magro olio e Parmigiano • Frittata • Broccoli • Arancia • Pane integrale	• Insalata • Pizza margherita • Clementine • Pane	• Vellutata con cavolfiori con crostini integrali • **Piselli brasati** • Patate al forno • Mela • Pane	• Pasta integrale al pomodoro • Burger con legumi • Carote arrosto • Banana • Pane
2 SETTIMANA	• Orzo alle verdure • **Cannellini all'olio** • Spinaci • Pere • Pane	• Vellutata con zucca e crostini • Ricotta • Zucchine al forno • Clementine • Pane	• Risotto alla parmigiana • **Burger con legumi** • Broccoli • Arancia • Pane	• Pasta al pomodoro • Frittata • Insalata • Banana • Pane integrale	• Carote julienne • Pasta integrale con crema di ceci • Mela • Pane
3 SETTIMANA	• Gnocchi al pomodoro • **Piselli brasati** • Insalata • Clementine • Pane	• Risotto con zafferano • Burger con legumi • Spinaci • Mela • Pane integrale	• Pasta integrale al pesto • **Cannellini all'olio** • Broccoli • Banana • Pane	• Carote julienne • Pizza margherita • Pera • Pane	• Pastina in brodo • Frittata • Zucchine trifolate • Arancia • Pane
4 SETTIMANA	• Pasta di farro al pomodoro • Ricotta • Carote julienne • Arancia • Pane	• Insalata • Polenta • **Lenticchie al pomodoro** • Pera • Pane	• Vellutata con zucca e crostini • Frittata • Broccoli • Mela • Pane	• Risotto alla parmigiana • **Cannellini all'olio** • Spinaci • Clementine • Pane integrale	• Pasta integrale agli aromi • Purè contadino di legumi • Zucchine al forno • 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