

## MENU BASE AUTUNNO INVERNO 25-26 VEGETARIANO



autunno/inverno	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>1° settimana</b>					
primo piatto	risotto alla parmigiana	crema di verdure con crostini	pasta (conchiglie) all'olio	orzo/ farro alle verdure	pasta integrale (fusilli)zucca
secondo piatto	tofu agli aromi	seitan a forno	frittata	formaggio	sformato di legumi
contorno	insalata verde	patate	spinaci al vapore	broccoli al vapore	insalata verde
frutta					
merenda	frutta di stagione	yogurt	fette biscottate e marmellata	frutta secca	frutta di stagione
<b>2° settimana</b>					
primo piatto	Pasta al pomodoro	risotto alla parmigiana	pasta al pomodoro	crema di zucca con crostini	pasta(conchiglie) olio e grana
secondo piatto	mozzarella	frittata	tortino di legumi	seitan gratinato	tofu in umido
contorno	carote julienne	insalata	fagiolini	patate al forno	finocchi in insalata
frutta					
merenda	frutta di stagione	yogurt	fette biscottate e miele	frutta secca	frutta di stagione
<b>3° settimana</b>					
primo piatto	pasta(sedanini) al ragù di verdure	risotto alla milanese	pasta al forno pesto e besc.	pasta alla zucca	risotto al pomodoro
secondo piatto	ricotta al forno	tortino di legumi	insalata con scaglie di grana e noci	sformato di patata	seitan
contorno	insalata	broccoli all'olio		cavolfiori al forno	carote julienne
frutta					
merenda	frutta di stagione	yogurt	fette biscottate con marmellata	frutta secca	frutta di stagione
<b>4° settimana</b>		yogurt			
primo piatto	crema di ceci e porri con crostini	pasta integrale(fusilli) crema di broccoli	pasta(conchiglie) olio e grana	pizza margherita	risotto allo zafferano
secondo piatto	frittata	mozzarella	cotoletta al forno di tofu	insalata scaglie di grana noci	farinata di ceci
contorno	insalata	spinaci	fagiolini		carote julienne
frutta					
merenda	frutta di stagione	yogurt	fette biscottate con miele	frutta secca	frutta di stagione