

# SETTEMBRE

COMUNE DI CHIUSI DELLA VERNA

## 1ª SETTIMANA

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>LUNEDÌ</b><br>Panzanella<br>Roast-beef<br>Piselli<br>Insalata | <b>MARTEDÌ</b><br>Pasta al pomodoro<br>Platessa alla mugnaia<br>Cetrioli<br>Insalata | <b>MERCOLEDÌ</b><br>Passato di verdure<br>Cosce di pollo<br>Patate arrosto<br>Carote julienne | <b>GIOVEDÌ</b><br>Ravioli rosé<br>Ricotta con sedano e Carote<br>Fagiolini lessi | <b>VENERDÌ</b><br>Riso con zucchine<br>Frittata con verdure<br>Pomodori<br>Insalata |
|--|--|---|--|---|

## 2ª SETTIMANA

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <b>LUNEDÌ</b><br>Pasta al pesto<br>Frittata<br>Pomodori<br>Insalata | <b>MARTEDÌ</b><br>Minestra vegetale<br>Hamburger di vitello<br>Purè di patate<br>Insalata | <b>MERCOLEDÌ</b><br>Riso alla parmigiana<br>Tonno e fagioli<br>Pomodori | <b>GIOVEDÌ</b><br>Insalata di farro<br>Petto di pollo al limone<br>Verdure cotte di stagione<br>Crudé di verdure | <b>VENERDÌ</b><br>Lasagne alle verdure<br>Caprese<br>Insalata |
|---|---|---|--|---|

## 3ª SETTIMANA

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| <b>LUNEDÌ</b><br>Risotto alla cipolla<br>Stracchino<br>Carote brasate<br>Insalata | <b>MARTEDÌ</b><br>Gnocchetti, pesto, pomodoro e ricotta<br>Uova sode<br>Fagiolini lessi<br>Insalata mista | <b>MERCOLEDÌ</b><br>Pizza margherita<br>Prosciutto cudo<br>Pomodori<br>Insalata | <b>GIOVEDÌ</b><br>Pasta al pomodoro<br>Polpettine di pesce<br>Piselli<br>Insalata mista | <b>VENERDÌ</b><br>Passato di verdure<br>Fesa di tacchino arrosto<br>Patate lesse<br>Insalata |
|---|---|---|---|--|

## 4ª SETTIMANA

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>LUNEDÌ</b><br>Cous cous<br>Straccetti di pollo<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata | <b>MARTEDÌ</b><br>Pasta al ragù<br>Primo sale<br>Ceci all'olio<br>Insalata mista | <b>MERCOLEDÌ</b><br>Crema di carote<br>Uova sode<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata | <b>GIOVEDÌ</b><br>Risotto alla parmigiana<br>Polpettone<br>Carote brasate<br>Insalata mista | <b>VENERDÌ</b><br>Pasta al pomodoro<br>Platessa in forno con verdure<br>Insalata |
|--|--|---|---|--|

## 5ª SETTIMANA

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <b>LUNEDÌ</b><br>Crema di zucchine<br>Filetti di platessa impanati<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata | <b>MARTEDÌ</b><br>Riso alle verdure<br>Petto di pollo al limone<br>Piselli<br>Insalata | <b>MERCOLEDÌ</b><br>Pasta con crema di zucca<br>Mozzarella<br>Spinaci all'agro<br>Carote julienne | <b>GIOVEDÌ</b><br>Pasta all'olio<br>Frittata di verdure<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata mista | <b>VENERDÌ</b><br>Straccetella in brodo vegetale<br>Scaloppine alla pizzaiola<br>Patate lesse<br>Insalata |
|---|--|---|--|---|

**AUTUNNO** ( OTTOBRE )  
( NOVEMBRE )  
( DICEMBRE )  
COMUNE DI  
CHIUSI DELLA VERNA

1ª SETTIMANA

**LUNEDÌ**

Polenta al sugo vegetale  
Sogliola al forno  
Cavolfiore lesso  
Carote julienne

**MARTEDÌ**

Riso all'olio  
Roast-beef  
Piselli  
Insalata mista

**MERCOLEDÌ**

Pasta al pomodoro  
Sformato di verdure  
Verdure di stagione cotte  
Insalata

**GIOVEDÌ**

Pizza margherita  
Prosciutto crudo  
Carote julienne  
Insalata

**VENERDÌ**

Minestrone di verdure  
con orzo  
Coniglio al forno  
Bietole lesse  
Insalata

2ª SETTIMANA

**LUNEDÌ**

Pasta all'olio  
Frittata con verdure  
Piselli  
Insalata mista

**MARTEDÌ**

Minestra in brodo  
Mozzarella  
Purè di patate  
Insalata

**MERCOLEDÌ**

Pasta con crema di zucca  
e pomodoro  
Hamburger  
Verdure di stagione cotte  
Insalata mista

**GIOVEDÌ**

Minestra di fagioli  
Lonza di maiale al limone  
Verdure di stagione cotte  
Insalata mista

**VENERDÌ**

Risotto con verdure  
Sogliola impanata al forno  
Carote julienne  
Insalata

3ª SETTIMANA

**LUNEDÌ**

Riso al pomodoro  
Petto di pollo al rosmarino  
Verdure di stagione cotte  
Insalata mista

**MARTEDÌ**

Crema di ceci  
Filetto di platessa al forno  
Carote julienne  
Insalata mista

**MERCOLEDÌ**

Passato di verdure  
Spezzatino di carne  
con patate  
Insalata

**GIOVEDÌ**

Pasta all'olio  
Uova sode  
Bietole lesse  
Insalata mista

**VENERDÌ**

Crema di patate e porri  
Stracchino  
Verdure di stagione cotte  
Insalata mista

4ª SETTIMANA

**LUNEDÌ**

Minestra in brodo vegetale  
Fettina di vitello all'olio  
Patate arrosto  
Insalata mista

**MARTEDÌ**

Pasta al pomodoro  
Frittata con verdure  
Cavolo cappuccio al tegame  
Insalata mista

**MERCOLEDÌ**

Risotto con lenticchie  
Filetto di platessa al forno  
con verdure  
Insalata mista

**GIOVEDÌ**

Stracciatella in brodo  
Stracchino  
Carote brasate  
Insalata mista

**VENERDÌ**

Gnocchi al pomodoro  
Polpettine di carne  
Verdure di stagione cotte  
Insalata mista

1ª SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta con cime di rapa  
Frittata  
Cavolfiore lesso  
Verdure crude di stagione  
Pane tipo "o"

MARTEDÌ

Riso con porri  
Hamburger/Fettina all'olio  
Barbabietole lesse  
Insalata verde  
Pane integrale

MERCOLEDÌ

Minestra in brodo vegetale  
e dadini di pane integrale  
Platessa in forno  
Ceci all'olio  
Verdure crude di stagione  
Pane integrale

GIOVEDÌ

Pizza margherita  
Stracchino  
Carote brasate  
Insalata mista  
Pane tipo "o"

VENERDÌ

Zuppa ai cereali  
Pollo ai porri  
Patate lesse  
Verdure crude di stagione  
Pane tipo "o"

2ª SETTIMANA

LUNEDÌ

Stracciatella in brodo  
Tacchino arrosto  
Patate lesse  
Insalata di cavolo  
Pane tipo "o"

MARTEDÌ

Lasagne alle verdure  
Uova sode  
Verdure cotte di stagione  
Insalata  
Pane integrale

MERCOLEDÌ

Pasta all'olio  
Roast-beef  
Rapi saltati  
Verdure crude di stagione  
Pane integrale

GIOVEDÌ

Zuppa frantoiana  
Filetti di platessa impanati  
Piselli  
Insalata  
Pane tipo "o"

VENERDÌ

Riso alla zucca  
Ricotta  
Verdure cotte di stagione  
Insalata mista  
Pane tipo "o"

3ª SETTIMANA

LUNEDÌ

Riso al pomodoro  
Mozzarella  
Carote brasate  
Insalata  
Pane tipo "o"

MARTEDÌ

Passato di ceci con pasta  
Petto di pollo arrosto  
Rapi all'olio  
Insalata  
Pane integrale

MERCOLEDÌ

Crema di porri e patate  
Frittata in forno  
Verdure cotte di stagione  
Insalata  
Pane integrale

GIOVEDÌ

Pasta con cime di rapa  
Polpettone  
Finocchi all'agro  
Verdure crude di stagione  
Pane tipo "o"

VENERDÌ

Ravioli burro e salvia  
Sogliola e porri al forno  
Barbabietole lesse  
Insalata  
Pane tipo "o"

4ª SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta alle verdure  
Sogliola in forno  
Piselli  
Insalata  
Pane tipo "o"

MARTEDÌ

Tortellini in brodo  
Stracchino  
Bietole all'agro  
Verdure crude di stagione  
Pane integrale

MERCOLEDÌ

Risotto allo zafferano  
Fesa di tacchino al rosmarino  
Ceci all'olio  
Insalata  
Pane integrale

GIOVEDÌ

Crema di carote  
Frittata con verdure  
Purè di patate  
Verdure crude di stagione  
Pane tipo "o"

VENERDÌ

Pasta al pomodoro  
Spezzatino  
Verdure cotte di stagione  
Insalata  
Pane tipo "o"

5ª SETTIMANA

LUNEDÌ

Minestra in brodo vegetale  
Arista di maiale arrosto  
Verdure in forno  
Insalata  
Pane tipo "o"

MARTEDÌ

Gnocchi al pomodoro  
Filetti di platessa alla muggnaia  
Fagioli all'olio  
Insalata  
Pane integrale

MERCOLEDÌ

Polenta al ragù vegetale  
Ricotta  
Carote brasate  
Insalata  
Pane integrale

GIOVEDÌ

Riso alla parmigiana  
Petto di pollo al limone  
Bietole lesse  
Verdure crude di stagione  
Pane tipo "o"

VENERDÌ

Ribollita  
Frittata con cipolle  
Piselli  
Insalata mista  
Pane tipo "o"

( APRILE - MAGGIO - GIUGNO )

COMUNE DI CHIUSI DELLA VERNA

1ª SETTIMANA

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| Pasta al pomodoro<br>Fesa di tacchino al forno<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata mista | Riso con asparagi<br>Frittata con verdure<br>Bietole lesse<br>Insalata mista | MERCOLEDÌ<br>Cous cous con verdure<br>Lonza al limone<br>Zucchine trifolate<br>Insalata | GIOVEDÌ<br>Pasta al pesto<br>Filetti di platessa in forno<br>Carote brasate<br>Insalata | VENERDÌ<br>Passato di verdure con riso<br>Mozzarella<br>Verdure cotte di stagione<br>Crudité di verdure |
|---|--|---|---|---|

2ª SETTIMANA

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Riso con cipolle<br>Primo sale<br>Verdure di stagione cotte<br>Insalata mista | Minestra vegetale<br>Straccetti di pollo<br>Patate lesse<br>Insalata | MERCOLEDÌ<br>Pasta all'olio<br>Uova sode<br>Carote brasate<br>Insalata mista | GIOVEDÌ<br>Crema di porri e patate<br>Scaloppine alla pizzaiola<br>Piselli<br>Insalata | VENERDÌ<br>Pasta al pomodoro e basilico<br>Tonno e fagioli<br>Insalata mista |
|---|--|--|--|--|

3ª SETTIMANA

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| Risotto primavera<br>Platessa impanata<br>Zucchine lesse<br>Insalata mista | Lasagne con verdure<br>Caprese<br>Carote brasate | MERCOLEDÌ<br>Stracciatella in brodo vegetale<br>Cosce di pollo arrosto<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata mista | GIOVEDÌ<br>Ravioli burro e salvia<br>Frittata in forno<br>Bietole all'agro<br>Insalata mista | VENERDÌ<br>Pizza margherita<br>Prosciutto crudo<br>Carote julienne<br>Insalata mista |
|--|--|---|--|--|

4ª SETTIMANA

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| Passato di verdure<br>Roast-beef<br>Piselli<br>Insalata mista | Pasta al pomodoro<br>Crocchette di pesce<br>Verdura cotta di stagione<br>Insalata mista | MERCOLEDÌ<br>Minestra di ceci<br>Ricotta<br>Pomodori gratinati<br>Insalata | GIOVEDÌ<br>Risotto con zucchine<br>Petto di pollo al limone<br>Verdura cotta di stagione<br>Insalata mista | VENERDÌ<br>Gnocchetti al pesto<br>Frittata in forno<br>Carote brasate<br>Insalata |
|---|---|--|--|---|

5ª SETTIMANA

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| Crema di carote<br>Uova sode<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata | Pasta alle verdure<br>Polpettone<br>Zucchine lesse<br>Pomodori | MERCOLEDÌ<br>Risotto alla parmigiana<br>Filetti di platessa in forno<br>con verdure<br>Cruditè di verdure | GIOVEDÌ<br>Pasta al ragù<br>Stacchino<br>Ceci all'olio<br>Insalata mista | VENERDÌ<br>Minestra vegetale<br>Fesa di tacchino<br>Patate arrosto<br>Insalata |
|---|--|---|--|--|

\* il pesto è senza pinoli

SETTEMBRE

COMUNE DI CHIUSI DELLA VERNA

VEGETARIANO

1° SETTIMANA

| LUNEDÌ         | MARTEDÌ               | MERCOLEDÌ          | GIOVEDÌ                     | VENERDÌ              |
|----------------|-----------------------|--------------------|-----------------------------|----------------------|
| Panzanella     | Pasta al pomodoro     | Passato di verdure | Ravioli rosè                | Riso con zucchine    |
| Tofu al tegame | Polpettine di verdure | Arista di seitan   | Ricotta con sedano e carote | Frittata con verdure |
| Piselli        | Cetrioli              | Patate arrosto     | Fagiolini lessi             | Pomodori             |
| Insalata       | Insalata              | Carote juliennne   |                             | Insalata             |

2° SETTIMANA

| LUNEDÌ         | MARTEDÌ             | MERCOLEDÌ            | GIOVEDÌ                   | VENERDÌ              |
|----------------|---------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|
| Pasta al pesto | Minestra vegetale   | Riso alla parmigiana | Insalata di farro         | Lasagne alle verdure |
| Frittata       | Hamburger di seitan | Tofu con fagioli     | Sformato di verdure       | Caprese              |
| Pomodori       | Purè di patate      | Pomodori             | Verdure cotte di stagione | Insalata             |
| Insalata       | Insalata            |                      | Crudé di verdure          |                      |

3° SETTIMANA

| LUNEDÌ               | MARTEDÌ                       | MERCOLEDÌ        | GIOVEDÌ             | VENERDÌ            |
|----------------------|-------------------------------|------------------|---------------------|--------------------|
| Risotto alla cipolla | Gnocchetti al pesto siciliano | Pizza margherita | Pasta al pomodoro   | Passato di verdure |
| Stracchino           | Uova sode                     | Mozzarella       | Polpettine vegetali | Tofu al tegame     |
| Carote brasate       | Fagiolini lessi               | Pomodori         | Piselli             | Patate lesse       |
| Insalata             | Insalata mista                | Insalata         | Insalata mista      | Insalata           |

4° SETTIMANA

| LUNEDÌ                    | MARTEDÌ        | MERCOLEDÌ                 | GIOVEDÌ                 | VENERDÌ             |
|---------------------------|----------------|---------------------------|-------------------------|---------------------|
| Cous cous                 | Pasta al ragù  | Crema di carote           | Risotto alla parmigiana | Pasta al pomodoro   |
| Arista di Seitan          | Primo sale     | Uova sode                 | Tofu al tegame          | Polpettine vegetali |
| Verdure cotte di stagione | Ceci all'olio  | Verdure cotte di stagione | Carote brasate          | Insalata            |
| Insalata                  | Insalata mista | Insalata                  | Insalata mista          |                     |

5° SETTIMANA

| LUNEDÌ                    | MARTEDÌ            | MERCOLEDÌ                | GIOVEDÌ                   | VENERDÌ           |
|---------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------|
| Crema di zucchine         | Riso alle verdure  | Pasta con crema di zucca | Pasta all'olio            | Straccetella      |
| Ceci all'olio             | Seitan con verdure | Mozzarella               | Frittata di verdure       | in brodo vegetale |
| Verdure cotte di stagione | Piselli            | Spinaci all'agro         | Verdure cotte di stagione | Tofu al tegame    |
| Insalata                  | Insalata           | Carote juliennne         | Insalata mista            | Patate lesse      |
|                           |                    |                          |                           | Insalata          |

AUTUNNO ( OTTOBRE )  
 ( NOVEMBRE )  
 ( DICEMBRE )

COMUNE DI  
 CHIUSI DELLA VERNA

VEGETARIANO

1° SETTIMANA

| LUNEDÌ   | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ   | VENERDÌ  |
|--|--|---|---|--|
| Polenta al sugo vegetale<br>Ricotta<br>Cavolfiore lesso<br>Carote julienne | Riso all'olio<br>Seitan al tegame<br>Piselli<br>Insalata mista | Pasta al pomodoro<br>Sformato di verdure<br>Verdure di stagione cotte<br>Insalata | Pizza margherita<br>Lenticchie stufate<br>Carote julienne<br>Insalata | Minestrone di verdure con orzo<br>Crocchette di tofu al forno<br>Bietole lesse<br>Insalata |

2° SETTIMANA

| LUNEDÌ  | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ  | VENERDÌ  |
|---|--|--|--|--|
| Pasta all'olio<br>Frittata con verdure<br>Piselli<br>Insalata mista | Minestra in brodo vegetale<br>Mozzarella<br>Purè di patate<br>Insalata | Pasta con crema di zucca e pomodoro<br>Lenticchie stufate<br>Verdure di stagione cotte<br>Insalata mista | Minestra di fagioli<br>Tofu al tegame<br>Verdure di stagione cotte<br>Insalata mista | Risotto con verdure<br>Seitan<br>Carote julienne<br>Insalata |

3° SETTIMANA

| LUNEDÌ  | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ  | VENERDÌ  |
|---|---|---|--|--|
| Riso al pomodoro<br>Seitan con piselli e carote<br>Insalata mista | Crema di ceci<br>Crocchette di tofu al forno<br>Carote julienne<br>Insalata mista | Passato di verdure<br>Fagioli all'uccelletto<br>Verdura di stagione cotte<br>Insalata | Pasta all'olio<br>Uova <del>al pomodoro</del> <sup>alla salsa</sup><br>Bietole lesse<br>Insalata mista | Crema di patate e porri<br>Stracchino<br>Verdura di stagione cotte<br>Insalata mista |

4° SETTIMANA

| LUNEDÌ  | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ   | VENERDÌ   |
|---|---|--|---|---|
| Minestra in brodo vegetale<br>Hamburger di seitan<br>Patate arrosto<br>Insalata mista | Pasta al pomodoro<br>Frittata con verdure<br>Cavolo cappuccio al tegame<br>Insalata mista | Risotto con lenticchie<br>Tofu al tegame con verdure<br>Insalata mista | Straciatella in brodo<br>Stracchino<br>Carote brasate<br>Insalata mista | Gnocchi al pomodoro<br>Polsette vegetali<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata mista |

**VEGETARIANO**

COMUNE DI CHIUSI DELLA VERNA ( GENNAIO - FEBBRAIO - MARZO )

|                          |   |   |  |   |   |
|--------------------------|---|---|--|---|---|
| 1 <sup>a</sup> SETTIMANA | <b>LUNEDÌ</b><br>Pasta con cime di rapa<br>Frittata<br>Cavolfiore lesso<br>Verdure crude di stagione<br>Pane tipo "o" | <b>MARTEDÌ</b><br>Riso con porri<br>Ceci all'olio<br>Barbabietole lesse<br>Insalata verde<br>Pane integrale                                       | <b>MERCOLEDÌ</b><br>Minestra in brodo vegetale e dadini di pane integrale<br>Lenticchie stufate<br>Verdure crude di stagione<br>Pane integrale | <b>GIOVEDÌ</b><br>Pizza margherita<br>Stracchino<br>Carote brasate<br>Insalata mista<br>Pane tipo "o"                                 | <b>VENERDÌ</b><br>Zuppa ai cereali<br>Spezzatino di seitan ai porri<br>Patate lesse<br>Verdure crude di stagione<br>Pane tipo "o" |
| 2 <sup>a</sup> SETTIMANA | <b>LUNEDÌ</b><br>Stracciatella in brodo<br>Tofu con verdure<br>Patate lesse<br>Insalata di cavolo<br>Pane tipo "o"    | <b>MARTEDÌ</b><br>Lasagne alle verdure<br>Uova sode<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata<br>Pane integrale                                    | <b>MERCOLEDÌ</b><br>Pasta all'olio<br>Ceci all'olio<br>Rapi saltati<br>Verdure crude di stagione<br>Pane integrale                             | <b>GIOVEDÌ</b><br>Zuppa frantoiana<br>Crocchette vegetariane<br>Piselli<br>Insalata<br>Pane tipo "o"                                  | <b>VENERDÌ</b><br>Riso alla zucca<br>Ricotta<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata mista<br>Pane tipo "o"                      |
| 3 <sup>a</sup> SETTIMANA | <b>LUNEDÌ</b><br>Riso al pomodoro<br>Mozzarella<br>Carote brasate<br>Insalata<br>Pane tipo "o"                        | <b>MARTEDÌ</b><br>Passato di ceci con pasta<br>Seitan con cavolfiore e carote<br>Rapi all'olio<br>Insalata<br>Pane integrale                      | <b>MERCOLEDÌ</b><br>Crema di porri e patate<br>Frittata in forno<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata<br>Pane integrale                    | <b>GIOVEDÌ</b><br>Pasta con cime di rapa<br>Ceci all'olio<br>Finocchi all'agro<br>Verdure crude di stagione<br>Pane tipo "o"          | <b>VENERDÌ</b><br>Ravioli burro e salvia<br>Tofu e porri al forno<br>Barbabietole lesse<br>Insalata<br>Pane tipo "o"              |
| 4 <sup>a</sup> SETTIMANA | <b>LUNEDÌ</b><br>Pasta alle verdure<br>Lenticchie stufate<br>Piselli<br>Insalata<br>Pane tipo "o"                     | <b>MARTEDÌ</b><br>Minestra vegetale con dadini di pane integrale<br>Stracchino<br>Bietole all'agro<br>Verdure crude di stagione<br>Pane integrale | <b>MERCOLEDÌ</b><br>Risotto allo zafferano<br>Tofu al tegame<br>Ceci all'olio<br>Insalata<br>Pane integrale                                    | <b>GIOVEDÌ</b><br>Crema di carote<br>Frittata con verdure<br>Purè di patate<br>Verdure crude di stagione<br>Pane tipo "o"             | <b>VENERDÌ</b><br>Pasta al pomodoro<br>Polpette vegetali<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata<br>Pane tipo "o"                |
| 5 <sup>a</sup> SETTIMANA | <b>LUNEDÌ</b><br>Minestra in brodo vegetale<br>Arista di seitan<br>Verdure in forno<br>Insalata<br>Pane tipo "o"      | <b>MARTEDÌ</b><br>Gnocchi al pomodoro<br>Tofu strapazzato con verdure<br>Fagioli all'olio<br>Insalata<br>Pane integrale                           | <b>MERCOLEDÌ</b><br>Polenta al ragù vegetale<br>Ricotta<br>Carote brasate<br>Insalata<br>Pane integrale  | <b>GIOVEDÌ</b><br>Riso alla parmigiana<br>Sformato di miglio e verdure<br>Bietole lesse<br>Verdure crude di stagione<br>Pane tipo "o" | <b>VENERDÌ</b><br>Ribollita<br>Frittata con cipolle<br>Piselli<br>Insalata mista<br>Pane tipo "o"                                 |

AGRICOLTURA

( APRILE - MAGGIO - GIUGNO )

COMUNE DI CHIUSI DELLA VERNA

VEGETARIANO

1° SETTIMANA

| LUNEDÌ   | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ  | VENEDÌ   |
|--|--|---|--|--|
| Pasta al pomodoro<br>Arista di seitan<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata mista | Riso con asparagi<br>Frittata con verdure<br>Bietole lesse<br>Insalata mista | Cous cous con verdure<br>e legumi<br>Zucchine trifolate<br>Insalata | Pasta al pesto<br>Tofu al tegame<br>Carote brasate<br>insalata | Passato di verdure con riso<br>Mozzarella<br>Verdure cotte di stagione<br>Crudité di verdure |

2° SETTIMANA

| LUNEDÌ  | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ   | VENEDÌ   |
|---|---|---|---|--|
| Riso con cipolle<br>Primo sale<br>Verdure di stagione cotte<br>Insalata mista | Minestra vegetale<br>Polpette di tofu<br>Patate lesse<br>Insalata | Pasta all'olio<br>Uova sode<br>Carote brasate<br>Insalata mista | Crema di porri e patate<br>Hamburger di seitan<br>Piselli<br>Insalata | Pasta al pomodoro e basilico<br>Ricotta<br>Fagioli<br>Insalata mista |

3° SETTIMANA

| LUNEDÌ  | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ   | VENEDÌ  |
|---|--|--|---|---|
| Risotto primavera<br>Tofu al tegame<br>Zucchine lesse<br>Insalata mista | Lasagne con verdure<br>Caprese<br>Carote brasate | Stracciatella in brodo vegetale<br>Seitan al tegame<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata mista | Ravioli burro e salvia<br>Frittata in forno<br>Bietole all'agro<br>Insalata mista | Pizza margherita<br>Mozzarella<br>Carote julienne<br>Insalata mista |

4° SETTIMANA

| LUNEDÌ   | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ   | VENEDÌ   |
|--|---|---|---|--|
| Passato di verdure<br>Hamburger di seitan<br>Piselli<br>Insalata mista | Pasta al pomodoro<br>Crocchette vegetali<br>Verdura cotta di stagione<br>Insalata mista | Minestra di ceci<br>Ricotta<br>Pomodori gratinati<br>Insalata | Risotto con zucchine<br>Tofu con verdure<br>Verdura cotta di stagione<br>Insalata mista | Gnocchetti al pesto<br>Frittata in forno<br>Carote brasate<br>Insalata |

5° SETTIMANA

| LUNEDÌ  | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ  | VENEDÌ   |
|---|--|---|--|--|
| Crema di carote<br>Uova sode<br>Verdure cotte di stagione<br>Insalata | Pasta alle verdure<br>Polpette di tofu<br>Zucchine lesse<br>Pomodori | Risotto alla parmigiana<br>Seitan con verdure<br>Crudité di verdure | Pasta al ragù<br>Stracchino<br>Ceci all'olio<br>Insalata mista | Minestra vegetale<br>Ceci all'olio<br>Patate arrosto<br>Insalata |