



# MENU' INVERNALE per vegetariani a.s. 2017/2018 Primaria e Secondaria PAULLO in vigore dal 06/11/2017 al 09/02/2018

## 1° Settimana

LUNEDÌ 06/11 - 18/12-14/03	MARTEDÌ 07/11-19/12-15/03	MERCOLEDÌ 08/11-20/12-16/03	GIOVEDÌ 09/11-21/12-17/03	VENERDÌ 10/11-22/12-18/03
Risotto allo zafferano	Minestra con farro e lenticchie	Pasta al pomodoro	Riso al pomodoro	Pasta semi integrale al pesto
Insalata di legumi	Torta salata alle erbe	Asiago	Polpette di legumi	Frittata
Finocchi julienne	Fagiolini* all'olio	Carote julienne	Insalata verde	Tris di verdure all'olio*
Pane - 10,30 Budino	Pane - 10,30 Frutta	Pane- 10,30 Frutta	Pane- 10,30 Frutta	Pane Integr. - 10,30 Frutta

## 2° Settimana

LUNEDÌ 13/11-08/01	MARTEDÌ 14/11-9/01	MERCOLEDÌ 15/11-10/01	GIOVEDÌ 16/11-11/01	VENERDÌ 17/11-12/01
Pastina in brodo	Riso alla zucca	Passato di verdure*	Pizza margherita	Pasta all'ortolana*
Uovo strapazzato	Formaggio fresco	Lenticchie in umido	Buffet di verdure e legumi	Hamburger vegetale*
Carote julienne	Spinaci* all'olio	Polenta	Pane- 10,30 Frutta	Insalata verde
Pane - 10,30 Yogurt alla frutta	Pane - 10,30 Frutta	Pane - 10,30 Frutta		Pane di soia - 10,30 Frutta

## 3° Settimana

LUNEDÌ 20/11 - 15/01	MARTEDÌ 21/11 - 16/01	MERCOLEDÌ 22/11 -17/01	GIOVEDÌ 23/11-18/01	VENERDÌ 24/11-19/01
Pasta ricotta e zafferano	Minestra di pasta e piselli*	Lasagne vegetali o Pasta al ragù vegetale	Riso alla parmigiana	Pasta semi integrale al pomodoro
Insalata di legumi	Polpette di verdura	Formaggio spalmabile	Torta salata alle verdure	Frittata con patate
Zucchine all'olio*	Carote all'olio*	Cavolo cappuccio in insalata	Fagiolini*all'olio	Insalata verde
Pane - 10,30 Pane e cioccolato fondente	Pane - 10,30 Frutta	Pane - 10,30 Frutta	Pane - 10,30 Frutta	Pane integr.- 10,30 Frutta

## 4° Settimana

LUNEDÌ 27/11-22/01	MARTEDÌ 28/11-23/01	MERCOLEDÌ 29/11-(MENU' LIGURE)24/01	GIOVEDÌ 30/11-25/01	VENERDÌ 01/12-26/01
Pasta al pesto	Risotto allo zafferano	Gnocchi* al pomodoro	Minestra di verdura* con farro	Pasta olio e grana
Bocconcini di mozzarella	Hamburger vegetale*	Legumi prezzemolati	Polpette di verdura	Rotolo di frittata
Carote julienne	Spinaci * all'olio	Finocchi julienne	Cavolfiori* e carote	Misto di verdure crude
Pane - 10,30 Budino	Pane - 10,30 Frutta	Pane - 10,30 Frutta	Pane - 10,30 Frutta	Pane di soia - 10,30 Frutta

## 5° Settimana

LUNEDÌ 04/12-29/01	MARTEDÌ 05/12-30/01	MERCOLEDÌ 06/12-31/01	GIOVEDÌ 07/12 (FESTA) -01/02	VENERDÌ 08/12 (FESTA)-02/02
Pasta pomodoro capperi e olive	Crema di zucca	Buffet di verdure e legumi	Riso al pomodoro	Pasta con aromi
Torta salata alle erbe	Tortino di patate e ceci	Pizza margherita	Formaggio fresco	Polpette di legumi
Fagiolini*	Insalata verde		Tris* di verdure all'olio	Carote julienne
Pane - 10,30 Yogurt alla frutta	Pane - 10,30 Frutta	Pane - 10,30 Frutta	Pane - 10,30 Frutta	Pane integr - 10,30 Frutta

## 6° Settimana

LUNEDÌ 11/12-05/02	MARTEDÌ 12/12-06/02	MERCOLEDÌ 13/12-07/02	GIOVEDÌ 14/12-08/02	VENERDÌ 15/12-09/02
Ravioli di magro olio e salvia	Pasta pomodoro e pesto	Passato di verdure * con crostini	Pasta e piselli*	Riso alla trevisana
Stracchino fiorito	Frittata	Hamburger vegetale*	Tortino di verdure e legumi	Legumi in umido
Insalata verde	Zucchine* trifolate	Purea di patate	Carote julienne	Finocchi julienne
Pane - 10,30 Pane con noci	Pane - 10,30 Frutta	Pane - 10,30 Frutta	Pane- 10,30 Frutta	Pane di soia- 10,30 Frutta

### Menu' ligure:

Pasta alla ligure con pesto fagiolini e patate  
Focaccia ripiena con crescenza  
Insalata - Frutta fresca

PASTA,PANE, PASSATA DI POMODORO, YOGURT, STRACCHINO, VERDURE CRUDE E SURGELATE, KIWI PROVENIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA

STRACCHINO, RICOTTA, RISO PROVENIENTE DA PRODUZIONE A FILIERA CORTA Km ZERO

PANE PROVENIENTE DA PRODUZIONE A FILIERA CORTA Km ZERO E A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE (1.7%)

UTILIZZO ESCLUSIVO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E SALE IODATO

N.B. I PIATTI CONTRASSEGNA TI CON \* POTREBBERO ESSERE PREPARATI CON MATERIE PRIME SURGELATE

SI INFORMANO I CONSUMATORI ALLERGICI O INTOLLERANTI, O CHI PER ESSI (GENITORI O FAMILIARI, ETC...), A PORRE ATTENZIONE CHE NEGLI ALIMENTI E NELLE BEVANDE PREPARATI E SOMMINISTRATI POSSONO ESSERE CONTENUTI UNO O PIÙ DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO: **ELENCO DELLE SOSTANZE E/O DEI PRODOTTI CHE POSSONO PROVOCARE ALLERGIE O INTOLLERANZE** (ai sensi dell'Allegato II Reg. UE 1169/11, D. Lgs. 109/92, 88/2009 e s.m.i.) Cereali contenenti glutine, Crostacei e prodotti a base di crostacei, Uova e prodotti a base di uova Pesce e prodotti a base di pesce, Arachidi e prodotti a base di arachidi, Soia e prodotti a base di soia, Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), Frutta a guscio e loro prodotti, Sedano e prodotti a base di sedano, Senape e prodotti a base di senape, Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo, Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro, Lupini e prodotti a base di lupini, Molluschi e prodotti a base di molluschi.

Poiché le informazioni relative alla presenza di soggetti allergici sono state raccolte in precedenza mediante la presentazione di idonea certificazione medica, in fase di produzione verranno formulati pasti personalizzati, privi di ingredienti o tracce per cui risulta documentata una sensibilizzazione e/o allergia