

**COMUNE DI  
GIUSSANO  
AS 2020-2021  
DIETA VEGANA**

**MENU INVERNALE  
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA**



GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI'	Chicche di patate al pomodoro  <b>Crocchette di spinaci</b> Fagiolini all'olio  Frutta di stagione	Pennette integrali al pesto * <b>Tofu</b> Fagiolini  Frutta di stagione	Pasta agli aromi <b>Ceci in insalata</b> Zucchine trifolate  Frutta di stagione	<b>Pasta all'olio</b> <b>Lenticchie al pomodoro</b>  Finocchi crudi  Frutta di stagione
MARTEDI'	Pasta al pesto * <b>Piselli agli aromi</b> Erbette all'olio <b>Pane integrale</b> Frutta di stagione	Pasta pomodoro e ceci <b>Crocchette di miglio</b> Finocchi cotti  <b>Yogurt di soia</b>	<b>Pizza rossa</b> <b>Piselli agli aromi</b> Insalata mais e olive Grissini <b>Yogurt di soia</b>	Pennette integrali pomodoro e melanzane <b>Hamburger di soia</b> Fagiolini all'olio  Frutta di stagione
MERCOLEDI'	Pennette integrali alle zucchine <b>Lenticchie all'olio</b> Finocchi freschi all'olio  Polpa di frutta bio	<b>Riso all'olio</b> Fagioli cannellini Insalata e carote  Frutta di stagione	<b>Pasta al ragu' di lenticchie</b>  Carote julienne <b>Pane integrale</b> <b>Budino di soia</b>	Patate al forno <b>Hamburger di ceci</b> Insalata mais e olive <b>Pane integrale</b> <b>Budino di soia</b>
GIOVEDI'	<b>Orzotto con le verdure</b> MAT: PASS VERDURE CON ORZO <b>Fagioli cannellini</b> Patate <b>Budino di soia</b>	Carote julienne <b>Hamburger di ceci</b> <b>Polenta</b> <b>Pane integrale</b> <b>Budino di soia</b>	Risotto al pomodoro <b>Fagioli cannellini</b> con carote  Frutta di stagione	<b>Riso alle verdure</b> <b>Crocchette di spinaci</b> Patate al vapore  Frutta di stagione
VENERDI'	<b>Riso allo zafferano</b> <b>Hamburger di ceci</b> Insalata verde  Frutta di stagione	Pasta all'olio <b>Crocchette di spinaci</b> Piselli  Frutta di stagione	<b>Pasta allo zafferano</b> <b>Crocchette di miglio</b> Ratatouille  Frutta di stagione	Pasta al pomodoro  Piselli e carote  <b>Yogurt di soia</b>

**A PARTIRE DAL 2 NOVEMBRE  
DALLA 1° SETTIMANA**

QUANDO NULLA è SPECIFICATO IL PANE È BIANCO

IL QUANTITATIVO DI PROTEINE DEL PASTO È CONFORME A QUANTO PREVISTO DA ATS BRIANZA

Non verranno addizionati latte, burro e formaggi ai primi piatti e alla polenta. Non verranno addizionate uova alle preparazioni.

\* Il pesto da noi utilizzato è preparato in cucina con olio, basilico, aglio e sale.

TUTTE LE COTTURE DI SECONDI E CONTORNI CALDI/COTTI SONO AL FORNO, SALVO BRASATO E FRITTATA COTTA IN BRASIERA (IN UMIDO)

**DERRATE DI ORIGINE BIOLOGICA:** PASTA DI SEMOLA, PANE COMUNE, PANE INTEGRALE, GRISSINI, CRACKERS, UOVA PASTORIZZATE, BURRO, POMODORI PELATI, OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, LEGUMI SECCHI, MELA, PRUGNA, PESCA, ALBICOCCA, BANANA, PISELLI SURGELATI, CAROTE FRESCHE E SURGELATE, FAGIOLINI SURGELATI, POMODORO, INSALATA, YOGURT, LATTE UHT, SUCCO DI FRUTTA, POLPA DI MELA, ORZO, ACETO DI MELE, FARINA BIANCA, FARINA DI MAIS, CONFETTURA DI FRUTTA PER IL CONDIMENTO DEI PRIMI PIATTI VIENE UTILIZZATO PARMIGIANO REGGIANO DOP