

COMUNE DI LUSERNA SAN GIOVANNI
ALLEGATO "C" - MENU' ALTERNATIVO ESTIVO 2016/2017

VEGETARIANO (NO CARNE NO PESCE) - MENU' DA CAPITOLATO

	LUNEDI'	MARTEDI	MERCOLEDI'	GIOVEDI	VENERDI
1 SETTIMANA	Pasta al pomodoro Formaggio fresco (mozzarella) Pomodori in insalata Frutta fresca di stagione	Bulgur o riso in insalata Uovo sodo Fagiolini in insalata Frutta fresca di stagione	Pasta in bianco Tofu trifolato Zucchini all'olio Frutta fresca di stagione	Risotto al pomodoro Fagiolini in umido Insalata mista Barretta di cioccolato	Passato di verdure con crostini Ricotta Patate al forno Yogurt alla frutta
2 SETTIMANA	Pasta in bianco Ricotta Insalata verde Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Lenticchie in umido Carote prezzemolate Gelato	Pasta al pomodoro Tofu con salsa di pomodoro Fagiolini e pomodori in insalata Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana Uovo / frittatina Insalata mista Crostata	Pasta al pomodoro Primo sale/tomini freschi Zucchini all'olio Frutta fresca di stagione
3 SETTIMANA	Risotto con pomodoro Tortino di ricotta Piselli in umido Yogurt alla frutta	Pasta al pomodoro Tofu con salsa di noci Carote in insalata Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Insalata verde e pomodoro Frutta fresca di stagione	Gnocchi alla romana Uovo sodo Fagiolini all'olio Frutta fresca di stagione	Riso con zucchine Mozzarella Pomodori in insalata Barretta di cioccolato
4 SETTIMANA	Pasta al pomodoro Frittatina Insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta in bianco Tofu trifolato Zucchine all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Ceci in umido Melanzane Grigliate Gelato	Pasta al pomodoro Piselli Carote all'olio Crostata	Risotto allo zafferano Stracchino Insalata di fagiolini e pomodori Frutta fresca di stagione
5 SETTIMANA	Couscous con pomodorini e menta Tofu con verdure Insalata verde Frutta fresca di stagione	Riso alle zucchine Mozzarella Pomodori in insalata Frutta fresca di stagione	Pasta con melanzane Frittata alle erbe Piselli in umido Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Stracchino Zucchine all'olio Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Insalata mista Frutta fresca di stagione

Pane tutti i giorni