

MENU DIETE SENZA PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE

Settimana				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
16-set	17-set	18-set	19-set	20-set
Pasta con sugo di pomodoro freddo	Pasta e ceci (minestra)	Pasta al pesto di basilico fresco	Gnocchi al pomodoro	Risotto con le zucchine
Formaggio vegano	Polpette di lenticchie	Insalata di ceci	Gâteau di patate vegano	Fagioli all'uccelletto (secondo)
Insalata mista (lattuga, carote, cetrioli, pomodori)	Pomodori e basilico	Cannellini all'olio (contorno)	Insalata verde	Carote filangè
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco

Settimana				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
23-set	24-set	25-set	26-set	27-set
Pasta olio	Pasta con le zucchine	Riso all'olio	Pasta alla pomarola toscana	Bruschetta al pomodoro e basilico no mozzarella
Formaggio vegano	Lenticchie stufate	Hamburger di legumi misti	Insalata di ceci	Fagioli all'uccelletto (secondo)
Fagiolini all'olio	Spinaci all'olio	Pomodori e cetrioli	Zucchine trifolate	Insalata verde
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale

Settimana				San francesco Menu umbro
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
30-set	01-ott	02-ott	03-ott	04-ott
Pasta integrale alla pomarola toscana	Pasta olio	Risotto con zucca gialla	Pasta alla pomarola toscana	Strangozzi al pomodoro
Insalata di ceci	Fagioli all'uccelletto	Formaggio vegano	Legumi agli aromi	Formaggio vegano
Finoocchi bastoncino	Zucchine trifolate	Cannellini all'olio (contorno)	Insalata mista (lattuga e carote)	Lenticchie in umido (contorno)
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Biscotto di frolla vegano
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco

Settimana				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
07-ott	08-ott	09-ott	10-ott	11-ott
Pasta olio	Spaghetti alla pomarola toscana	Pasta al pesto vegano	Riso all'olio	Minestra di riso in brodo vegetale
Legumi agli aromi	Lenticchie stufate	Legumi agli aromi	Formaggio vegano	Gâteau di patate vegano
Zucchine trifolate	Fagiolini all'olio	Pomodori e basilico	Bieta all'olio	Patate arrosto al rosmarino
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale

Settimana			5	
			Menu A Pranzo con Uga La Tartaruga	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
14-ott	15-ott	16-ott	17-ott	18-ott
Pasta al sugo finto	Pasta olio	Pasta integrale alla pomarola toscana	Bastoncini di verdure crude	Passato di verdure con riso
Formaggio vegano	Gâteau di patate vegano	Insalata di ceci	Hamburger di legumi misti	Falafel
Fagiolini all'olio	Carote filangè	Insalata verde	Patate arrosto al rosmarino	Piselli stufati
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Panino all'olio (hamburger)	Pane bianco
Settimana			6	
			Menu emiliano	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
21-ott	22-ott	23-ott	24-ott	25-ott
Risotto al pomodoro	Pasta olio	Gnocchi vegani al pomodoro	Pasta al ragù di lenticchie	Pasta pomodoro capperi e olive
Fagioli cannellini all'olio	Lenticchie stufate	Formaggio vegano	Formaggio vegano	Polpette di lenticchie
Spinaci all'olio	Insalata mista (lattuga e finocchi)	Insalata verde	Fagiolini all'olio	Carote all'olio
Frutta	Frutta	Pere dell'Emilia romagna IGP	Frutta	Frutta
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale
Settimana				
7				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
28-ott	29-ott	30-ott	31-ott	01-nov
Pastina in brodo vegetale	Pasta alla pomarola	Pizza rossa	Risotto con zucca gialla	
Formaggio vegano	Lenticchie stufate	Formaggio vegano	Hamburger vegano	
Fagiolini all'olio	Finocchi gratinati no parmigiano	Insalata mista (lattuga e carote)	Spinaci all'olio	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	
Settimana		Menu toscano		
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov
Pasta alla pomarola toscana	Riso all'olio	Pasta con il pesto di cavolo nero vegano	Pasta e fagioli	Pasta al pesto genovese vegano
Formaggio vegano	Falafel	Fagioli cannellini all'olio	Polpette di lenticchie	Formaggio vegano
Spinaci all'olio	Insalata mista (lattuga, finocchi, carote)	Patate lesse	Insalata verde	Carote filangè
Frutta	Frutta	Cioccolata 50% vegana	Frutta	Frutta
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale

Settimana				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov
Gnocchi vegani al pomodoro	Pastina in brodo vegetale	Risotto al pomodoro	Pasta al pesto genovese vegano	Crema autunnale con riso
Legumi agli aromi	Falafel	Fagioli cannellini all'olio	Hamburger vegano	Gâteau di patate vegano
Finocchi gratinati	patate lesse	Carote all'olio	Spinaci all'olio	Piselli stufati
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco

Settimana				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov
Pasta alla pomarola toscana	Pasta integrale alla pomarola toscana	Crema di lenticchie con pastina	Vellutata di zucca con riso	Pasta con crema di broccoli
Fagioli cannellini all'olio	Hamburger di legumi misti	Formaggio vegano	Falafel	Formaggio vegano
Insalata di cavolo cappuccio	Carote stufate	Fagiolini all'olio	Insalata mista (lattuga e finocchi)	Ceci all'olio (contorno)
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Piadina vegana	Pane integrale

Settimana				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov
Pasta olio	Crema invernale con riso	Pasta olio	Pasta al sugo finto	Pastina in brodo vegetale
Insalata di ceci	Formaggio vegano	Crocchette di ceci	Legumi agli aromi	Fagioli all'uccelletto (secondo)
Insalata mista (lattuga e radicchio rosso)	patate lesse	Bastoncini di finocchi	Carote all'olio	Fagiolini all'olio
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco

Settimana				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
02-dic	03-dic	04-dic	05-dic	06-dic
Pasta alla carrettiera	Risotto allo zafferano o	Pastina in brodo vegetale	Riso all'olio	Pasta alla pomarola toscana
Formaggio vegano	Polpette di lenticchie	Lenticchie stufate	Fagioli all'uccelletto (secondo)	Gâteau di patate vegano
Carote stufate	Insalata mista (lattuga e radicchio rosso)	Patate lesse	Finocchi stufati	Spinaci all'olio
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale

Settimana				13	Menu trentino
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Santa Lucia	
09-dic	10-dic	11-dic	12-dic	13-dic	
Spaghetti alla pomarola toscana	Pasta olio	Pastina in brodo vegetale	Risotto con zucca gialla	Gnocchi vegani al pomodoro	
Lenticchie stufate	Crocchette di legumi	Gâteau di patate vegano	Insalata di ceci	Formaggio vegano	
Carote filangè	Verza e carote stufata	patate lesse	Bieta all'olio	Insalata di cavolo cappuccio	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	
Settimana				14	Anticipo del natale
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
16-dic	17-dic	18-dic	19-dic	20-dic	
Pasta alla pomarola toscana	Pasta integrale alla pomarola toscana	Vellutata di carote con pastina	Riso all'olio	Pastina in brodo vegetale	
Formaggio vegano	Insalata di ceci	Polpette di lenticchie	Gâteau di patate vegano	crocchette di legumi	
Finocchi e olive nere	Insalata verde	Fagiolini all'olio	Insalata verde	Patate lesse	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Pandoro vegano	
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	
Settimana				15	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
23-dic	24-dic	25-dic	26-dic	27-dic	
Pasta olio					
Lenticchie stufate					
Fagiolini all'olio					
Frutta					
Pane bianco					
Settimana				16	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
06-gen	07-gen	08-gen	09-gen	10-gen	
	Pasta alla pomarola toscana	Pasta al pesto genovese vegano	Pasta olio	Minestra di riso in brodo vegetale	
	Lenticchie stufate	Formaggio vegano	Falafel	Lenticchie stufate	
	Finocchi bastoncino	Carote all'olio	Insalata verde	patate lesse	
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	

Settimana				16	S. Antonio abate Inizio del carnevale
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
13-gen	14-gen	15-gen	16-gen	17-gen	
Pastina in brodo vegetale	Risotto con zucca gialla	Pasta alla pomarola toscana	Pasta olio	Polenta al pomodoro	
Formaggio vegano	Hamburger di legumi misti	Fagioli cannellini all'olio	Falafel	Formaggio vegano	
Spinaci all'olio	Patate arrosto al rosmarino	Fagiolini all'olio	Insalata verde	Carote all'olio	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	

Settimana					17
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
20-gen	21-gen	22-gen	23-gen	24-gen	
Pasta integrale alla pomarola toscana	Riso all'olio	Pasta e fagioli	Pasta al sugo finto	Passato di verdure con pastina	
Legumi agli aromi	Crocchette di ceci	Formaggio vegano	Polpette di lenticchie	Gâteau di patate vegano	
Insalata mista (lattuga e radicchio rosso)	Finocchi bastoncino	Bieta all'olio	Carote all'olio	Verza stufata con patate	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	

Settimana		18	Capodanno cinese Inizio anno del serpente		
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
27-gen	28-gen	29-gen	30-gen	31-gen	
Pasta olio	Pasta pomodoro capperi e olive	Riso con piselli	Pasta olio	Gnocchi al pomodoro	
Fagioli cannellini all'olio	Polpette di lenticchie	Lenticchie stufate	Fagioli all'uccelletto (secondo)	Formaggio vegano	
Spinaci all'olio	Carote all'olio	Verdure saltate (zucchine e carote)	Insalata mista (lattuga e finocchi)	Fagiolini all'olio	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	

Settimana					19
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
03-feb	04-feb	05-feb	06-feb	07-feb	
Pasta alla pomarola toscana	Risotto con zucca gialla	Pastina in brodo vegetale	Riso all'olio	Pasta al sugo finto	
Formaggio vegano	Crocchette di ceci	Fagioli all'uccelletto	Lenticchie stufate	Falafel	
Verza e carote stufata	Fagiolini all'olio	Carote all'olio	Zucca e patate al forno	Insalata verde	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	

Settimana		Menu campano		
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10-feb	11-feb	12-feb	13-feb	14-feb
Minestra di lenticchie	Risotto con zucca gialla	Pasta al pomodoro	Spaghetti alla pomarola toscana	Pasta olio
Formaggio vegano	Hamburger vegano	Lenticchie stufate	Crocchette di ceci	Polpette di lenticchie
Insalata verde	Patate lesse	Carote all'olio	Finocchi all'olio	Spinaci all'olio
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale

Settimana				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17-feb	18-feb	19-feb	20-feb	21-feb
Orecchiette al pomodoro	Vellutata di zucca con riso	Riso all'olio	Pizza rossa	Pasta all'olio
Formaggio vegano	Lenticchie stufate	Lenticchie stufate	Formaggio vegano	Falafel
Finocchi all'olio	Fagiolini all'olio	Patate lesse	Insalata verde	Carote all'olio
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco

Settimana			Giovedì grasso	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
24-feb	25-feb	26-feb	27-feb	28-feb
Risotto al pomodoro	Pasta e fagioli	Pasta al pesto genovese vegano	Gnocchi vegano al pomodoro	Pasta olio
Insalata di ceci	Falafel	Polpette di lenticchie	Formaggio vegano	Gâteau di patate vegano
Spinaci all'olio	Finocchi gratinati no parmigiano	Carote all'olio	Insalata verde	Piselli stufati
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale

Settimana	Marte grasso			
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
03-mar	04-mar	05-mar	06-mar	07-mar
Pasta olio	Pasta alla pomarola toscana	Pasta integrale alla pomarola toscana	Pasta e ceci (minestra)	Riso all'olio
Fagioli cannellini all'olio	Formaggio vegano	Formaggio vegano	Lenticchie stufate	Hamburger vegano
Lenticchie in umido (contorno)	Insalata verde	Finocchi gratinati no parmigiano	patate lesse	Spinaci all'olio
Frutta	Cioccolato 50% vegano	Frutta	Frutta	Frutta
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco

Settimana					24
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
10-mar	11-mar	12-mar	13-mar	14-mar	
Pasta al pesto genovese vegano	Gnocchi vegani al pomodoro	Risotto al pomodoro	Vellutata di carote con pastin	Pasta alla pomarola toscana	
Legumi agli aromi	Gâteau di patate vegano	Legumi agli aromi	Gâteau di patate vegano	Crocchette di ceci	
Insalata mista (lattuga, finocchi, carote)	Broccolo gratinato no parmigiano	Spinaci all'olio	Patate arrosto al rosmarino	Insalata verde	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	
Settimana					25
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
17-mar	18-mar	19-mar	20-mar	21-mar	
Pasta al sugo finto	Pasta olio	Pasta alla pomarola toscana	Pastina in brodo vegetale	Pasta olio	
Formaggio vegano	Hamburger di legumi misti	Insalata di ceci	Gâteau di patate vegano	Crocchette di legumi	
Insalata verde	Spinaci all'olio	Carote all'olio	patate lesse	Insalata mista (lattuga finocchi, carote, mais)	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	
Settimana	Martedì Capodanno fiorentino				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
24-mar	25-mar	26-mar	27-mar	28-mar	
Pasta olio	Pappa al pomodoro	Cous cous con verdure	Gnocchi al pomodoro	Pasta al sugo finto	
Insalata di ceci	Lenticchie stufate	Falafel	Formaggio vegano	Polpette di lenticchie	
Insalata mista (lattuga e finocchi)	Broccolo gratinato no parmigiano	Fagiolini all'olio	Spinaci all'olio	Carote filangè	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	

Settimana	Pece d'aprile			
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
31-mar	01-apr	02-apr	03-apr	04-apr
Minestra di lenticchie	Passato di verdure con riso	Pasta al pesto genovese vegano	Pasta integrale alla pomarola toscana	Pasta olio
Formaggio vegano	Formaggio vegano	Hamburger di legumi misti	Legumi agli aromi	Gâteau di patate vegano
Insalata mista (lattuga e finocchi)	Patate lesse	Fagiolini all'olio	Insalata verde	Carote filangè
Frutta	Cioccolato 50% vegano	Frutta	Frutta	Frutta
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco

Settimana				28	Menu A Pranzo con Uga La Tartaruga
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
07-apr	08-apr	09-apr	10-apr	11-apr	
Risotto al pomodoro	Crema primaverile con riso	Pasta olio	Bastoncini di finocchi	Pasta alla pomarola toscana	
Legumi agli aromi	Fagioli all'uccelletto (secondo)	Polpette di ceci	Formaggio vegano	Falafel	
Insalata verde	Spinaci saltati	Carote all'olio	Patate lesse	Insalata mista (lattuga, carote, cetrioli, mais)	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Piadina vegana	Pane integrale	

Settimana				29
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì santo	Venerdì santo
14-apr	15-apr	16-apr	17-apr	18-apr
Riso con piselli	Pasta alla pomarola toscana	Minestra di riso con patate		
Formaggio vegano	Hamburger di legumi misti	Lenticchie stufate Carote all'olio		
Fagiolini all'olio	Insalata verde			
Frutta	Frutta	Frutta		
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco		

Settimana					30
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
21-apr	22-apr	23-apr	24-apr	25-apr	
		Risotto con le zucchine	Pizza rossa		
		Formaggio vegano	Formaggio vegano		
		Fagiolini all'olio	Insalata mista (lattuga e carote)		
		Frutta	Frutta		
		Pane integrale	Pane bianco		

Settimana					31
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
28-apr	29-apr	30-apr	01-mag	02-mag	
Risotto al pomodoro	Gnocchi al pomodoro	Pasta al pomodoro con zucchine		Pasta olio	
Lenticchie stufate	Gâteau di patate vegano	Formaggio vegano		Lenticchie stufate	
Carote filangè	Piselli stufati	Insalata verde		Fagiolini all'olio	
Frutta	Frutta	Frutta		Frutta	
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale		Pane bianco	

Settimana				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
05-mag	06-mag	07-mag	08-mag	09-mag
Pasta integrale alla pomarola toscana	Riso all'olio n	Pasta con le zucchine o	Pasta alla pomarola toscana	Bruschetta al pomodoro e basilico no mozzarella
Formaggio vegano	Polpette di ceci	Fagioli all'ucelletto (secondo)	Lenticchie stufate	Polpette di lenticchie
Finocchi all'olio	Piselli stufati	Insalata verde	Zucchine trifolate	Spinaci saltati
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco

Settimana				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
12-mag	13-mag	14-mag	15-mag	16-mag
Spaghetti alla pomarola toscana	Pasta olio	Pizza rossa	Riso all'olio	Pasta al sugo finto
Insalata di ceci	Lenticchie stufate	Formaggio vegano	Hamburger di legumi misti	Falafel
Zucchine trifolate	Insalata verde	Carote filangè	Pomodori e basilico	Fagiolini all'olio
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale
Settimana				34
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
19-mag	20-mag	21-mag	22-mag	23-mag
Vellutata di zucchine con riso	Pappa al pomodoro	Riso all'olio	Pasta e ceci (minestra)	Spaghetti alla pomarola toscana
Insalata di ceci	Fagioli cannellini all'olio	Crocchette di legumi	Fagioli all'ucelletto (secondo)	Formaggio vegano
patate lesse	Zucchine trifolate	Insalata mista (lattuga, carote, cetrioli, pomodori, mais)	Insalata verde	Cannellini all'ucelletto (contorno)
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Biscotto di frolla vegano
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco

Settimana				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
26-mag	27-mag	28-mag	29-mag	30-mag
Pasta con sugo di pomodoro freddo	Gnocchi al pomodoro	Pasta al pesto di basilico fresco	Bastoncini di carote	Pasta olio
Formaggio vegano	Hamburger di legumi misti	Crocchette di ceci	Formaggio vegano	Gâteau di patate vegano
Carote filangè	Insalata verde	Fagiolini all'olio	Insalata mista (lattuga, cetrioli, pomodori, olive, mais)	Zucchine al pomodoro
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Piadina vegana	Pane integrale

Settimana				36	Menù A Pranzo con Uga La Tartaruga
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
02-giu	03-giu	04-giu	05-giu	06-giu	
	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di basilico fresco	Riso all'olio	Bastoncini di carote	
	Fagioli cannellini all'olio	Falafel	Formaggio vegano	Polpette di ceci	
	Pomodori e origano	Insalata verde	Carote filangè	patate lesse	
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Panino per hamburger	

Settimana				37	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
09-giu	10-giu	11-giu	12-giu	13-giu	
Pasta integrale alla pomarola toscana	Riso all'olio	Pasta con sugo di pomodoro freddo	Pasta alla pomarola toscana	Pasta al pesto di basilico fresco	
Formaggio vegano	Insalata di ceci	Fagioli cannellini all'olio	Crocchette di ceci	Gâteau di patate vegano	
Pomodori e origano	Pomodori, cetrioli, mais, fagioli	Zucchine trifolate	Fagiolini all'olio	Carote filangè	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	

Settimana				38	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
16-giu	17-giu	18-giu	19-giu	20-giu	
Pasta con sugo di pomodoro freddo	Pasta olio	Pasta al sugo finto	Cous cous con verdure	Riso in insalata con pomodorini	
Legumi agli aromi	Formaggio vegano	Insalata di ceci	Fagioli all'uccelletto (secondo)	Hamburger vegano	
Zucchine trifolate	Fagiolini all'olio	Pomodori e basilico	Insalata verde	Carote filangè	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	Pane bianco	

Settimana				39	
Lunedì	San Giovanni battista	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
23-giu	24-giu	25-giu	26-giu	27-giu	
Pasta con le zucchine o		Pasta con sugo di pomodoro freddo	Pasta al pesto di basilico fresco	Risotto al pomodoro	
Lenticchie stufate		Formaggio vegano	Gâteau di patate vegano	Hamburger di legumi misti	
Zucchine trifolate		Fagiolini all'olio	Pomodori e basilico	Carote filangè	
Frutta		Frutta	Frutta	Frutta	
Pane integrale		Pane integrale	Pane bianco	Pane integrale	

Settimana					40
Lunedì					
30-giu					
Cous cous con verdure					
Formaggio vegano					
Pomodori e basilico					
Frutta					
Pane bianco					