

Menù invernale DPDB

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	-Pasta e lenticchie -Bocconcini di soia al limone -Insalata	-Pasta con ragù vegetale - Seitan gratinato al limone -Spinaci	-Riso e verza - Frittata - Carote al vapore	-Vellutata di ceci e zucca -Polpette di verdura con uova - Insalata	-Orecchiette con i broccoli - Polpettone di lenticchie e patate
2° settimana	Piatto unico: Pasta e piselli - Insalata di finocchi e arancia	-Pasta e cavolo -Frittata di spinaci	-Riso di zucca - Hamburger di soia - Bietole	-Pasta e fagioli - Seitan gratinato - Broccoli	-Risotto con il radicchio - Formaggio di soia - Spinaci
3° settimana	-Pasta al sugo -Uovo - Scarole capperi e olive	-Pasta e ceci -Polpettone di ricotta di mandorle e spinaci	-Riso e verza - Cotolette di soia -Insalata mista	- Vellutata di patate e zucca -Hamburger di lenticchie patate - Insalata di carote	-Riso piselli e carote -Tofu gratinato
4° settimana	-Riso con il minestrone -Formaggio di anacardi -Insalata mista	- Pasta al sugo -Polpettone di piselli, patate e carote	- Riso con la zucca - Frittata di spinaci	- Pasta con il cavolo - Seitan -Insalata	-Pasta e lenticchie - Tofu al forno - Carote al forno
5° settimana	-Pasta al pesto - Frittata con il pomodoro - Scarole capperi e olive	- Riso con lenticchie -Spezzatino di seitan - Patate all'insalata	Piatto unico: Pasta con sugo, piselli e macinato di soia alla bolognese -Insalata mista	- Risotto con i porri e lo zafferano -Polpettone di ceci e patate	-Pasta e fagioli -Frittata di broccoli

Ogni giorno va aggiunto una porzione di pane e una di frutta, tranne quando ci sono le patate come contorno. In quel caso non va servito il pane.

La scuola si riserva di sostituire le varietà di verdure e di formaggi vegetali in caso di mancata fornitura.

I metodi di preparazione delle uova sono suscettibili di variazione.

La pasta può essere sostituita con il cous cous.

In grassetto i piatti unici.