

Menù invernale DPDB vegano con uova

	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 - Spinaci
3° settimana	-Pasta al sugo -Uovo - Scarole capperi e olive	-Pasta e ceci -Polpettone di ricotta 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 -Scamorza alla piastra
4° settimana	-Riso con il minestrone -Formaggio -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, formaggio 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 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.