

Menù speciale VEGETARIANO primavera DPDB

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	-Pasta al sugo -Tofu aromatizzato al basilico -Finocchi all'insalata	-Riso con carote e piselli -Polpettone di ricotta e spinaci	-Pasta e lenticchie -Frittata di bietole	-Pasta e zucca - Formaggio stagionato	-Riso e verza con parmigiano - Seitan con i pomodorini
2° settimana	-Orecchiette con i broccoli -Falafel di ceci	-Pasta e cavolo -Straccetti di seitan	-Pasta e lenticchie -Formaggio provolone di Sorrento -Spinaci	-Riso con il minestrone -Uovo sodo	-Riso e zucchine -Tofu aromatizzato
3° settimana	-Pasta al pesto -Uovo strapazzato -Insalata	-Pasta al sugo -Ricotta -Fagiolini all'insalata	LA BANDERA (piatto nazionale dominicano – riso + fagioli) -Insalata	-Riso e spinaci -Polpette di tempeh -Scarole capperi e olive	-Past e piselli -Uovo sodo -Finocchi al forno gratinati
4° settimana	Pasta e ceci -Frittata di broccoli	Riso al sugo -Falafel al forno con patate, carote e cavolo	-Riso con la zucca -Formaggio	-Pasta con sugo e formaggio -Finocchi al forno	-Pasta e cavolo -Seitan con i pomodorini
5° settimana	-Riso con il minestrone di verdure -Frittata di bietole	-Pasta e zucca -Tofu aromatizzato	-Pasta e lenticchie -Carote, finocchi e cavolfiore al forno	Pasta al ragù di verdure nascoste -Frittata di bietole	Riso e verza -Scaloppina di seitan al limone

Ogni giorno va aggiunto una porzione di pane e una di frutta.

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

I metodi di preparazione delle uova sono suscettibili di variazione.

I pesi degli alimenti “alternativi” vanno considerati uguali a quelli del pesce.

Dott.ssa Paola Iaccarino Idelson

Biologa nutrizionista, specialista in Scienza dell'alimentazione

Albo professionale dei Biologi Sez A, 055114