

Menù autunnale DPDB Vegetariano

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	-Pasta al sugo - Scaloppina di seitan con limone -Bietole	-Pasta e piselli - Frittata -Finocchi	- Orecchiette con i broccoli -Tofu impanato	-Cous cous integrale con verdure e ceci - Hamburger vegetale	-Riso e zucca -Ricotta -Spinaci
2° settimana	-Pasta e lenticchie -Carote al vapore	-Riso con gli spinaci -Farinata -Insalata	-Pasta e cavolo - Uovo - Zucca al forno	-Pasta e piselli - Fiordilatte (o formaggio) alla pizzaiola	-Pasta al ragù vegetale* - Formaggio di soia (spalmabile) - Spinaci
3° settimana	-Pasta e lenticchie - Uovo - Bietole	-Pasta e zucca -Spezzatino di seitan -Insalata mista	-Riso e verza -Formaggio -Carote	- Pasta al sugo -Tofu gratinato -Cavolo (gratinato)	-Orzo (o riso integrale) con le lenticchie -Polpette cacio e uovo al pomodoro** -Zucca arrostita
4° settimana	-Pasta e piselli - Tofu alla pizzaiola -Insalata di finocchi	-Riso al sugo - Frittata di uova e erbe - Insalata di carote	- Pasta al forno con sugo di pomodoro, fiordilatte e parmigiano -Scarole con capperi e olive	-Orecchiette con i broccoli -Straccetti di soia -Insalata	-Riso con gli spinaci -Hamburger di legumi con sugo di pomodoro - Carote crude all'insalata
5° settimana	-Riso al sugo con piselli -Uovo - Bietole al pomodoro	-Pasta e fagioli - Hamburger vegetale - Finocchi al forno gratinati	-Pasta al pesto - Frittata -Broccoli	Pasta e cavolo gratinata -Provolone -Insalata	-Pasta e ceci -Scaloppina di seitan al limone - Zucca al forno