COMUNE DI SENIGALLIA

Menù per la dieta vegana
Primavera – Estate 2023-2024

1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Frutta fresca** Pasta al pesto rosso e pinoli *(pomodoro fresco, basilico, olio evo, pinoli, aglio)* Piselli stufati Pomodori in insalata ***Frutta di stagione***	***Frutta fresca***** Passato di verdure con miglio Burger di lenticchie Purè vegan di patate e porro ***Frutta di stagione***	***Frutta fresca***** Pasta al sugo di pomodoro e olive verdi insalata di fagioli cannellini carote prezzemolate all'olio evo ***Frutta di stagione***	***Frutta fresca***** Pasta olio EVO e erbe aromatiche Burger di legumi/ cotoletta impanata di patate e legumi Zucchine arrosto ***Frutta di stagione***
MARTEDÌ*	MARTEDÌ *	MARTEDÌ *	MARTEDÌ *
Spremuta di arancia fresca e fette biscottate Passato di legumi con orzo/farro Cotoletta impanata di patate e legumi Spinaci al limone ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** Pasta olio EVO e erbe aromatiche Cotoletta impanata di zucchine e legumi Carote julienne ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** Passato di verdure con farro Burger di legumi, zucchine ai ferri Patate al rosmarino ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** Insalata mista di stagione ♣Lasagne vegan al forno alla crema di ceci ***Frutta di stagione***
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Yogurt di soia alla frutta Pasta pomodoro e basilico Purea di lenticchie Fagiolini all'olio ***Frutta di stagione***	**Yogurt di soia alla frutta** ♣ pizza al pomodoro e rosmarino/ cipolla con hummus di ceci Insalata, cetrioli e pomodori ***Gelato alla soia***	**Yogurt di soia alla frutta** Pasta al pesto di zucchine e noci Polpettine di legumi panate Pomodori in insalata ***Frutta di stagione***	**Yogurt di soia alla frutta** Crema di carote con riso Crostino olio EVO, pomodoro fresco e erbe aromatiche/insalata di pomodori Piselli all'olio evo ***Gelato alla soia***
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Spremuta di arancia fresca e fette biscottate Pasta olio EVO e pinoli Knell di legumi Carote in insalata julienne ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** Pasta in crema di verdure di stagione **(pomodoro e cavolfiore)** Fagioli cannellini stufati Pomodori in insalata ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** Pasta pomodoro e basilico piselli stufati Insalata verde e ravanelli ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** Pasta al pesto **(basilico, olio evo, pinoli, aglio)** Tofu alla griglia Insalata mista di stagione ***Frutta di stagione***
VENERDÌ *	VENERDÌ *	VENERDÌ *	VENERDÌ *
Yogurt di soia alla frutta ♣Pasta al sugo di verdure, pomodoro, olive, capperi e tofu Verdure gratinate *(pomodori/melanzane/peperoni)* **Frutta di stagione**	**Yogurt di soia alla frutta** Insalata di riso/farro/ orzo ***(olive, pomodoro, carote, tofu)*** Piselli al pomodoro Bietole in padella ***Frutta di stagione***	**Yogurt di soia alla frutta** ♣ Riso/Grano Saraceno **(Ceci, pomodoro fresco, rucola, olio evo, carote, pinoli)** /couscous (ceci e verdura) Fagiolini alla menta ***Frutta di stagione***	**Yogurt di soia alla frutta** Pasta alle melanzane Polpettine veg. di legumi Pomodori e cetrioli in insalata ***Frutta di stagione***

- VALIDAZIONE SIAN AST ANCONA 02 OTTOBRE 2023
- ♣ Piatto unico *sono previste due somministrazioni a settimana di pane integrale biologico
- la merenda della mattina è prevista solo per la scuola dell'infanzia
- ** la spremuta di arancia fresca bio secondo disponibilità del prodotto, in mancanza frutta di stagione

COMUNE DI SENIGALLIA

Menù per la dieta vegana
Autunno Inverno 2023-2024

1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Frutta fresca** ♣ Pizza rosmarino/cipolla con Hummus di ceci Fagiolini all'agro ***Frutta di stagione***	***Frutta fresca***** Pasta pomodoro e basilico Purea di lenticchie/Burger di legumi ai ferri Insalata verde e sedano ***Frutta di stagione***	***Frutta fresca***** Pasta olio EVO , pane tostato e pinoli Burger di legumi Spinaci al olio evo ***Frutta di stagione***	***Frutta fresca***** Riso alla crema di zucca Piselli in erba cipollina Cavolfiore olio evo e prezzemolo ***Frutta di stagione***
MARTEDÌ*	MARTEDÌ*	MARTEDÌ*	MARTEDÌ*
Spremuta di arancia fresca e fette biscottate Pasta verdure pomodoro Piselli stufati Insalata verde e radicchio ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** Riso alla crema di zafferano Knell di legumi carote prezzemolate all'olio evo ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** Pasta pomodoro e basilico Knell di patate e legumi Carote in insalata julienne ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** Insalata mista di stagione **(radicchio, pomodoro, rucola)** ♣Lasagne vegan al forno alla crema di ceci ***Frutta di stagione***
MERCOLEDÌ *	MERCOLEDÌ *	MERCOLEDÌ *	MERCOLEDÌ *
Yogurt di soia alla frutta Pasta olio evo e erbe aromatiche **Lenticchie in salsa di verdure/**Insalata di cannellini/ **Polpettine di legumi panate vegan** Julienne di finocchi, arancio e olive nere ***Frutta di stagione***	**Yogurt di soia alla frutta** Passato di verdure con farro/orzo Ceci stufati Patate al rosmarino/arrosto ***Frutta di stagione***	**Yogurt di soia alla frutta** Passato di verdure con pastina Lenticchia in umido Purè vegan di patate ***Frutta di stagione***	**Yogurt di soia alla frutta** Pasta al la salsa di pomodoro e olive verdi Burger ai ferri di legumi Bieta all'olio aromatico ***Dolce privo di latte e uova***
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Spremuta di arancia fresca e fette biscottate Passato di verdure con miglio Tofu alla griglia Spinaci all'olio EVO ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** ♣Pasta al ragù vegetale e basilico con besciamella di legumi e pinoli Julienne di finocchi e carote ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** Riso in crema di verdure /crema di verdure **(cavolfiore)** con riso Polpettine di legumi Insalata verde, finocchi e pomodori ***Frutta di stagione***	**Spremuta di arancia fresca e fette biscottate** Pasta pomodoro e basilico Cannellini brasati Julienne di finocchi ***Frutta di stagione***
VENERDÌ *	VENERDÌ *	VENERDÌ *	VENERDÌ *
Yogurt di soia alla frutta Riso alle verdure Cannellini brasati Carote in insalata julienne ***frutta di stagione***	**Yogurt di soia alla frutta** Pasta e ceci Piselli al pomodorino Insalata e radicchio ***Frutta di stagione***	**Yogurt di soia alla frutta** ♣ Pasta alla crema di legumi e noci Fagiolini e patate lesse ***Frutta di stagione***	**Yogurt di soia alla frutta** Passato di fagioli e verdure con pastina Knell di legumi Carote in julienne ***Frutta di stagione***

- VALIDAZIONE SIAN AST ANCONA 02 OTTOBRE 2023
- ♣ Piatto unico *sono previste due somministrazioni a settimana di pane integrale biologico
- la merenda della mattina è prevista solo per la scuola dell'infanzia
- ** la spremuta di arancia fresca bio secondo disponibilità del prodotto, in mancanza frutta di stagione