

Prima settimana

Lunedì

Risotto alla milanese

(riso 40 gr., brodo vegetale q.b., olio extra vergine di oliva gr.5, zafferano)

Spezzatino di Seitan gr. 60 con zucchine

(seitan g. 60, zucchine 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr, aromi vegetali)

Pane formato rosetta 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta e fagioli

(lumachine 40 gr., fagioli secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Fagiolini brasati al pomodoro (fagiolini lessi gr 100gr.,

pomodori pelati q.b. olio extra vergine di oliva gr. 5, aromi vegetali)

Pane formato rosetta 50 gr

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta e patate

(ditalini rigati 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Medaglione di lupino in umido

(medaglione di lupino gr.80, olio extra vergine di oliva 5 gr., farina q.b., aromi vegetali)

Insalata di carote (carote gr. 100 , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr..

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta e lenticchie

(pipe rigate 40 gr., lenticchie secche 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Finocchi gratinati

(120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b. ed aromi)

Pane formato rosetta 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pasta al pomodoro

(penne 50 gr., pomodori pelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)

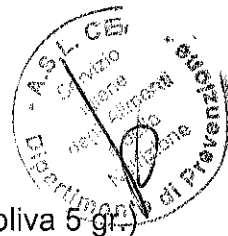
Cotoletta di soia al forno gr. 80

Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr.

-Yogurt di soia alla frutta oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il limone.



Seconda settimana

Lunedì

Riso al pomodoro

(riso 50 gr., pomodori pelati 80 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Polpette di soia in umido (polpette di soia gr. 80 , olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Spinaci stufati (spinaci 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta e lenticchie

(pipe rigate 40 gr., lenticchie secche 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Cavolfiori all'insalata (cavolfiori gr. 150, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta e piselli (ditalini rigati 40 gr., piselli 100 gr., olio extra vergine d'oliva 5 gr.)

Carote lesse (carote 150 gr., ,olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pasta con zucchine

(penne 50 gr., zucchine 100 gr olio extra vergine di oliva 5 gr)

Seitan gr. 60 con salsa di soia

Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pasta al pomodoro

(lumachine 50 gr., pomodori pelati 80 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Medaglione di lupino in umido

(medaglione di lupino gr.80, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi vegetali)

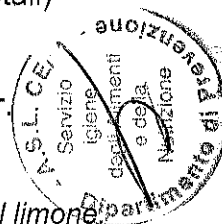
Patate al forno (150 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr

-Yogurt di soia alla frutta oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il limone

-Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta -



Lunedì

Minestrone

(minestrone fresco o surgelato 120 gr., riso 20 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr)

Tofu aromatizzato 50 gr.

Spinaci lessi/stufati

(spinaci freschi o surgelati 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta e patate (gnocchetti sardi 40 gr., patate 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Piselli e carote in umido (piselli gr. 120, carote gr.100, olio extra vergine di oliva 5 gr)

Pane formato rosetta 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta e zucca (pasta 50 gr., zucca 100gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Medaglione di lupino in umido

(medaglione di lupino gr.80, olio extra vergine di oliva 5 gr., aromi vegetali)

Carote lesse all'insalata (carote 130 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pizza al pomodoro senza aggiunta di latte nell'impasto 100 gr.

Cotoletta di soia al forno gr.80

Bieta lessa (bieta fresca o surgelata 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr.

Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pasta con pomodoro

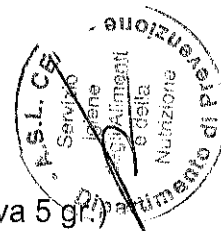
(lumachine 50 gr., pomodori pelati 100 gr.0 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Spezzatino di Seitan con zucchine gr. 60

(seitan g. 60, zucchine gr. 120, olio extra vergine di oliva 5 gr, aromi vegetali)

Pane formato rosetta 50 gr.

-Yogurt di soia alla frutta oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il limone.

Quarta settimana

Lunedì

Pasta e ceci (gnocchetti sardi 50 gr., ceci secchi 30 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Spinaci lessi (spinaci freschi o surgelati 130 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta 50 gr.- **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Martedì

Pasta con patate
(ditalini rigati 40 gr., patate gr.100, olio extra vergine di oliva 5 gr)
Polpette di Soia in umido
(polpette gr.80,,olio extra vergine di oliva 5 gr.,)
Carote lesse (carote 100 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta 50 gr. **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Mercoledì

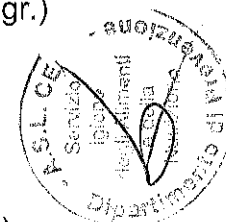
Riso e piselli (riso 50 gr., piselli 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Fagiolini brasati al pomodoro
(fagiolini gr 120 gr., pelati q.b. olio extra vergine di oliva gr. 5)
Pane formato rosetta 50 gr. - **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Giovedì

Pizza al pomodoro senza aggiunta di latte nell'impasto 100 gr.
Seitan gr. 60 con salsa di soia
Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)
Pane formato rosetta 50 gr.- **Frutta fresca di stagione** 150 gr.

Venerdì

Riso con purea di lenticchie
(riso 50 gr., lenticchie secche gr. 30, olio extra vergine di oliva 5 gr.,)
Finocchi gratinati
(120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b. ed aromi vegetali)
Pane formato rosetta 50 gr.
-Yogurt di soia alla frutta oppure Frutta fresca di stagione 150 gr.



In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il limone.

Quinta settimana

Lunedì

Zuppa di cavolfiori con farro

(cavolfiori 100 gr., farro 30 gr, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Tofu aromatizzato 50 gr.

Carote lesse (carote 120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr. - Frutta fresca di stagione 150 gr.

Martedì

Pasta al pomodoro

(pipe rigate 50 gr., pomodori pelati 100 gr.,olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Polpette di Soia al forno con patate

(polpette gr.60, patate gr.150,olio extra vergine di oliva 5 gr.,)

Pane formato rosetta 50 gr. - Frutta fresca di stagione 150 gr.

Mercoledì

Pasta e fagioli (ditalini 50 gr., fagioli secchi gr.30, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Spinaci brasati (spinaci gr. 120, pomodori pelati gr. 80, aromi vegetali)

Pane formato rosetta 50 gr. - Frutta fresca di stagione 150 gr.

Giovedì

Pizza al pomodoro 100gr. (senza aggiunta di latte)

Cotoletta di soia al forno gr.80

Insalata di lattuga (lattuga una porzione, olio extra vergine di oliva 5 gr.)

Pane formato rosetta 50 gr. - Frutta fresca di stagione 150 gr.

Venerdì

Pasta e lenticchie

(gnocchetti sardi gr. 50, lenticchie secche gr. 30, olio extra vergine di oliva 5 gr.,.)

Finocchi gratinati

(120 gr., olio extra vergine di oliva 5 gr., pane grattugiato q. b. ed aromi vegetali)

Pane formato rosetta 50 gr. - Frutta fresca di stagione 150

In adesione ai possibili differenti gusti, ove previsto è consigliabile servire a parte il limone

- Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL di Caserta -

