



MENU' SCUOLE SENZA CARNE E PESCE E DERIVATI

L'alternanza di secondi sarà la seguente:

- 2 volte piatto unico a base di legumi: una volta i legumi come ingrediente del primo piatto liquido o come condimento del primo asciutto, l'altra volta come secondo a parte
- 2 volte secondo di formaggio
- 1 volta secondo di uova

ESEMPIO DI MENU'

1	Primo piatto "liquido" e patate come contorno in aggiunta alla verdura	Passato o zuppa o brodo di sole verdure con l'aggiunta di pastina o riso o orzo o altri cereali in chicchi o crostini di pane. Le patate potranno essere preparate lesse o al forno o in purea.
	Formaggio a pasta molle o ricotta	Stracchino, mozzarella, caciotta, ricotta. Sono considerati "secondo di formaggio" anche la pizza margherita (in quel caso non verranno date le patate) ed il tortino di patate e formaggio
2	Pasta o riso o gnocchi asciutti	Conditi con verdure o pomodoro o pesto o burro o olio
	Legumi come secondo	Polpettine in salsa o crocchette al forno a base di ceci o altri legumi in macedonia con verdure
3	Primo piatto "liquido" e patate come contorno in aggiunta alla verdura	Passato o zuppa o brodo di sole verdure con l'aggiunta di pastina o riso o orzo o altri cereali in chicchi o crostini di pane. Le patate potranno essere preparate lesse o al forno o in purea.
	Uova	Sode, strapazzate, in frittata con o senza verdure, al funghetto
4	Piatto unico vegetale: cereali e derivati + legumi	Pasta o riso o orzo o chicchi di altri cereali e fagioli o piselli o lenticchie o ceci o soia. Pasta e fagioli, riso e piselli, pasta al ragù di lenticchie, fagioli in salsa con polenta, minestra di legumi misti e riso, minestra d'orzo e fagioli...
5	Pasta o riso asciutti	Conditi con verdure o pomodoro o pesto o burro o olio
	Formaggio a pasta dura	Latteria, asiago, caciocavallo, parmigiano reggiano, grana padano

Ogni giorno pane (alternare varie tipologie di pane anche integrale), verdura cruda e/o cotta e frutta fresca di stagione.