MENU' INVERNALE

SCUOLE SETTIMO TORINESE
MASTER VEGETARIANO

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE – MEDIE INFERIORI **La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia**

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	Risotto allo zafferano **Ceci all'olio aromatizzato** Spinaci/costine all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana	Tagliatelle al pomodoro **Uovo sodo** Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: Yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana	Pasta al ragù di lenticchie Formaggio ricotta Carote al forno Pane Frutta di stagione Merenda Budino al cioccolato	Passato di verdura con lenticchie rosse e crostini **Hamburger di legumi** Insalata verde Pane per hamburger Frutta di stagione Merenda latte e corn-flakes	PIZZA ROSSA Formaggio tipo mozzarella Broccoli al forno Grissini Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana
MARTEDI'	Pasta all'olio Frittata al parmigiano sottile Piselli aromatici Pane integrale Frutta di stagione Merenda: pane e cioccolato fondente	Passato di verdura Farinata di ceci Carote gustose Pane integrale Frutta di stagione Merenda: pane e cioccolato fondente	Pasta alle verdure (poco pomodoro) **Fagioli all'olio** Finocchi julienne in insalata Pane integrale Frutta di stagione Merenda: Pane e marmellata	Pasta all'olio Parmigiano reggiano Carote al forno Pane integrale Banana Merenda: pane e cioccolato fondente	Riso rosa **Ceci al rosmarino** Carote all'olio Pane integrale Frutta di stagione Merenda: budino alla vaniglia
MERCOLEDI'	**Lasagne al pomodoro** Formaggio primo sale (mezza porzione) Insalata verde Pane Frutta di stagione Merenda mousse di frutta	Pasta burro e salvia **Formaggio fresco** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: Focaccia	Passato di zucca con riso **Lenticchie in umido** Purè di patate Pane Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana	Vellutata di carote con riso **Fagioli prezzemolati** Patate al forno Pane Frutta di stagione Merenda: Focaccia	Pasta al ragù vegetale **Uovo sodo** Costine olio e parmigiano Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata
GIOVEDI'	Passato di zucca con miglio **Fagioli all'olio aromatizzato** Patate al forno Pane integrale Budino al cioccolato Merenda: banana	Passato di legumi chiari (cannellini e ceci) con crostini **Lenticchie all'olio** Insalata calda di cavolo cappuccio viola Pane integrale Frutta di stagione Merenda: latte con i biscotti	Orecchiette ai broccoli **Formaggio stagionato** Insalata verde Pane integrale Frutta di stagione Merenda: latte al cacao e biscotti	Tagliatelle al pomodoro Frittata al parmigiano sottile Fagiolini all'olio Pane integrale Yogurt Merenda: Banana	Gnocchetti sardi al pomodoro **Fagioli all'olio** Insalata verde e carote Pane integrale Frutta di stagione Merenda: latte con i biscotti
VENERDI'	Penne al pomodoro **Formaggio stagionato** Carote al forno Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	Riso ai formaggi Frittata di piselli sottile Cavolfiori all'olio Pane Banana Merenda: Dolce tipo muffin	Penne al pomodoro Tortino arcobaleno Costine all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: succo di frutta 100% solo frutta	Fusilli al pesto e pomodoro **Piselli in umido** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: Budino alla vaniglia	Pasta all'olio Crocchette di soia con ricotta Finocchi gratinati Pane Yogurt alla frutta Merenda: banana

Anno scolastico 2026-2027 **Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata**

MENU ESTIVO

SCUOLE SETTIMO TORINESE
MASTER VEGETARIANO

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE - MEDIE INFERIORI

La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	Lasagne al pesto Uovo sodo Insalata di pomodori Cracker Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	Cous Cous con verdure **Polpette di legumi al pomodoro** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	Focaccia **Uovo sodo** Carote in insalata Grissini Budino alla vaniglia Merenda: banana	Pasta pomodoro e basilico **Hamburger di legumi morbido** Spinaci saltati all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: pane e cioccolato	Pizza rossa Mozzarella Zucchine primavera Grissini Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia)
MARTEDI'	Riso allo zafferano **Piselli in umido** Fagiolini saltati all'olio Pane integrale Frutta di stagione Merenda: Budino al cioccolato	Pasta al pomodoro Hummus di ceci con crostini Insalata di carote Pane integrale Frutta di stagione Merenda: Merenda tipo muffin	Vellutata di zucchini con crostini Formaggio primo sale Patate e carote olio e parmigiano (no zucchini) Pane integrale Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia)	Riso allo zafferano Mozzarella Insalata mista Pane integrale Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia)	Orecchiette al pomodoro Tortino di verdura e ricotta Insalata di carote Pane integrale Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata
MERCOLEDI'	Pasta al pomodoro Ricotta Insalata verde ceci e mais Pane Frutta di stagione Merenda: latte e corn-flakes	Insalata di riso rosso con peperoni, cetrioli (NO feta) **Lenticchie in umido** Zucchine all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: frollini	Pasta tricolore olio e parmigiano **Fagioli con pomodoro fresco** Peperonata Pane Frutta di stagione Merenda: latte e frollini	Crespelle di ricotta e spinaci Polpette di piselli Insalata carote calda (no patate) Pane Frutta di stagione Merenda: focaccia	Insalata di pasta Burger di legumi Fagiolini in insalata Pane Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta
GIOVEDI'	Riso olio e parmigiano **Insalata di fagioli e pomodoro** Insalata di carote Pane integrale Dessert vaniglia/cioccolato Merenda: Banana	Pizza rossa Parmigiano reggiano Insalata verde Grissini Dessert vaniglia/cioccolato Merenda: Banana	Tagliatelle al pomodoro Crocchette di soia con ricotta Insalata pomodori e olive Pane integrale Frutta di stagione Merenda: pane e cioccolato	Passato di verdura con orzo **Frittata di verdure** Patate al forno Pane integrale Dessert vaniglia/cioccolato Merenda: frutta di stagione	Risotto olio e parmigiano **Polpette di legumi** Insalata di pomodori Pane integrale Dessert vaniglia/cioccolato Merenda: banana
VENERDI'	Trenette al pomodoro **Formaggio stagionato** Zucchine gratinate Pane Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia)	Mezze penne in bianco **Fagioli all'olio** Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione Merenda: latte al cacao e corn-flakes	Riso al pomodoro **Piselli all'olio** Insalata verde Pane Frutta di stagione Merenda: budino alla vaniglia	Pasta al sugo di melanzane **Ceci all'olio** Insalata di pomodori e olive Pane Frutta di stagione Merenda: budino al cioccolato	Pasta al ragù di verdure **Lenticchie all'olio** Peperonata Pane Frutta di stagione Merenda: dolce tipo muffin

Anno scolastico 2026-2027

Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata

MENU' AUTUNNALE

SCUOLE SETTIMO TORINESE
MASTER VEGETARIANO

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE – MEDIE INFERIORI **La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia**

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	Risotto allo zafferano **Ceci all'olio aromatizzato** Spinaci/costine all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana	Tagliatelle al pomodoro **Uovo sodo** Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: Yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana	Pasta al ragù di lenticchie Formaggio ricotta Carote al forno Pane Frutta di stagione Merenda Budino al cioccolato	Passato di verdura con lenticchie rosse e crostini **Hamburger di legumi** Insalata verde Pane per hamburger Banana Merenda latte e corn-flakes	PIZZA ROSSA Formaggio tipo mozzarella Broccoli al forno Grissini Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana
MARTEDI'	Pasta all'olio Frittata al parmigiano sottile Piselli aromatici Pane integrale Frutta di stagione Merenda: pane e cioccolato fondente	Passato di verdura Farinata di ceci Carote gustose Pane integrale Frutta di stagione Merenda: pane e cioccolato fondente	Gnocchi alla romana Tortino arcobaleno Costine all'olio Pane integrale Frutta di stagione Merenda: Pane e marmellata	Pasta alle noci Parmigiano reggiano Carote al forno Pane integrale Frutta di stagione Merenda: pane e cioccolato fondente	Riso rosa **Ceci al rosmarino** Carote all'olio Pane integrale Frutta di stagione Merenda: budino alla vaniglia
MERCOLEDI'	**Lasagne al pomodoro** Formaggio tomino fresco Insalata verde Pane Frutta di stagione Merenda mousse di frutta	Pasta burro e salvia **Formaggio fresco** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: Focaccia	Passato di zucca con riso **Lenticchie in umido** Purè di patate Pane Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana	Vellutata di carote con riso **Fagioli prezzemolati** Patate al forno Pane Frutta di stagione Merenda: Focaccia	Pasta al ragu' vegetale **Uovo sodo** Costine olio e parmigiano Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata
GIOVEDI'	Passato di zucca con miglio **Fagioli all'olio aromatizzato** Patate al forno Pane integrale Budino al cioccolato Merenda: banana	Passato di ceci con pastina **Lenticchie all'olio** Insalata calda di cavolo cappuccio viola Pane integrale Frutta di stagione Merenda: latte con i biscotti	Orecchiette ai broccoli **Formaggio stagionato** Insalata verde Pane integrale Frutta di stagione Merenda: latte al cacao e biscotti	Tagliatelle al pomodoro Frittata al parmigiano sottile Fagiolini all'olio Pane integrale Yogurt Merenda: Banana	Gnocchetti sardi al pomodoro **Fagioli all'olio** Insalata verde e carote Pane integrale Frutta di stagione Merenda: latte con i biscotti
VENERDI'	Penne al pomodoro **Formaggio stagionato** Carote al forno Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	Riso ai formaggi Frittata di piselli sottile Cavolfiori all'olio Pane Banana Merenda: Dolce tipo muffin	Penne al pomodoro **Ceci all'olio** Finocchi julienne in insalata Pane Frutta di stagione Merenda: succo di frutta 100% solo frutta	Fusilli al pesto e pomodoro **Piselli in umido** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: Budino alla vaniglia	Pasta all'olio Burger di legumi Finocchi gratinati Pane Yogurt alla frutta Merenda: banana

Anno scolastico 2026-2027 **Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata**

MENU PRIMAVERILE

SCUOLE SETTIMO TORINESE
MASTER VEGETARIANO

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE - MEDIE INFERIORI **La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia**

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	**Pasta al pomodoro** Uovo sodo Insalata di pomodori Cracker integrali Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	Cous Cous con verdure **Polpette di legumi al pomodoro** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	Focaccia **Uovo sodo** Carote in insalata Grissini Budino alla vaniglia Merenda: banana	Pasta pomodoro e basilico **Hamburger di legumi morbido** Spinaci saltati all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: pane e cioccolato	Pizza rossa Mozzarella Zucchine primavera Grissini Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia)
MARTEDI'	Riso allo zafferano **Piselli in umido** Fagiolini saltati all'olio Pane integrale Frutta di stagione Merenda: Budino al cioccolato	Pasta al pomodoro Hummus di ceci con crostini Insalata di carote Pane integrale Frutta di stagione Merenda: Merenda tipo muffin	Crema di ceci con crostini Formaggio primo sale Zucchine e Patate olio e parmigiano Pane integrale Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia)	Riso allo zafferano Mozzarella Insalata mista Pane integrale Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia)	Orecchiette al pomodoro Tortino di verdura e ricotta Insalata verde Pane integrale Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata
MERCOLEDI'	Pasta al pomodoro Ricotta Insalata verde con ceci e mais Pane Frutta di stagione Merenda: latte e corn-flakes	Riso agli aromi **Lenticchie in umido** Zucchine all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: frollini	Pasta tricolore olio e parmigiano **Fagioli con pomodoro fresco** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: latte e frollini	Crespelle di ricotta e spinaci Falafel di ceci con salsa yogurt Insalata carote calda (no patate) Pane Frutta di stagione Merenda: focaccia	Penne al pomodoro Burger di legumi Fagiolini in insalata Pane Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta
GIOVEDI'	Riso olio e parmigiano **Insalata di fagioli e pomodoro** Insalata di carote Pane integrale Dessert vaniglia/cioccolato Merenda: Banana	Pizza rossa Parmigiano reggiano Insalata verde Grissini Dessert vaniglia/cioccolato Merenda: Banana	Tagliatelle al pomodoro Crocchette di soia con ricotta Insalata pomodori e olive Pane integrale Frutta di stagione Merenda: pane e cioccolato	Passato di verdura con orzo **Frittata di verdure** Patate al forno Pane integrale Dessert vaniglia/cioccolato Merenda: frutta di stagione	Risotto olio e parmigiano **Polpette di legumi** Insalata di pomodori Pane integrale Dessert vaniglia/cioccolato Merenda: banana
VENERDI'	Trenette al pesto e pomodoro **Formaggio stagionato** Zucchine gratinate Pane Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia)	Mezze penne in bianco **Fagioli all'olio** Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione Merenda: latte al cacao e corn-flakes	Riso al pomodoro **Piselli all'olio** Insalata verde Pane Frutta di stagione Merenda: budino alla vaniglia	Pasta al sugo di melanzane **Ceci all'olio** Insalata di pomodori e olive Pane Frutta di stagione Merenda: budino al cioccolato	Pasta al ragù di verdure **Lenticchie all'olio** Insalata di carote Pane Frutta di stagione Merenda: dolce tipo muffin

Anno scolastico 2026-2027 **Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata**