



UNIONE MONTANA ALTA VAL DI CECINA

Via Roncalli n. 38 - 56045 Pomarance (PI)

Tel. 058862003 – Fax n. 058862700 – E.mail: istruzione@umavc.it - PEC umavc@postacert.toscana.it

**MENU' AUTUNNALE VEGETARIANO - NO CARNE E PESCE -
"Settembre - Ottobre - Novembre"**

	I settimana	I settimana (no carni e pesce)	II settimana	II settimana (no carni e pesce)	III settimana	III settimana (no carni e pesce)	IV settimana	IV settimana (no carni e pesce)
LUN	PASTA AL POMODORO E CAPPERI		RISO ALLA PARMIGIANA		PASTA AL RAGU'	pasta al pomodoro	MINESTRA/CREMA DI CAROTE	
	PESCE AL FORNO	uovo o formaggio	ARROSTO DI TACCHINO	uovo, formaggio o legumi	FORMAGGIO		ARROSTO DI MANZO	uovo o formaggio
	POMODORI O FINOCCHI		INSALATA MISTA		SPINACI SALTATI		FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	DOLCE		FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA	
MAR	MINESTRA DI PATATE E PORRI		PASTA AL POMODORO		RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI		PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO	

	ARISTA ARROSTO	uovo, formaggio o legumi	FORMAGGIO STAGIONATO		POLLO AL LIMONE	uovo, formaggio o legumi	FRITTATA DI VERDURE	
	PATATE LESSE O CON AGLIO E PREZZEMOLO		FAGIOLINI LESSI		INSALATA MISTA		FAGIOLI LESSI	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		DOLCE		FRUTTA		YOGURT/DESSERT	
MER	QUADRUCCI DI CARNE AL POMODORO/IN BRODO VEGETALE	ravioli ricotta e spinaci o pasta al pomodoro/in brodo vegetale	PASTA ALL'OLIO		MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO		PASTA AL POMODORO E RICOTTA	
	FORMAGGIO FRESCO		FRITTATA DI SPINAC/ZUCCHINI E RICOTTA		ARISTA AL FORNO	uovo, formaggio o legumi	PESCE GRATINATO	uovo, formaggio o legumi
	SPINACI SALTATI		CAROTE A FILINI		PURE' DI PATATE		INSALATA	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	YOGURT/DESSERT		FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA	
GIO	RISO /PASTA CON VERDURE		MINESTRA DI LEGUMI		PASTA AL POMODORO		PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	
	POLLO (COSCE- ANCHE) AL FORNO	uovo, formaggio o legumi	Hamburger DI MANZO E PATATE	polpetta o sformato di patate	PESCE IN CROSTA o gratinato	uovo, formaggio o legumi	TACCHINO	uovo, formaggio o legumi
	INSALATA		SPINACI AL LIMONE (insalata con mais)		POMODORI O FINOCCHI		CAROTE A FILINI	

	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		YOGURT/DESSERT		DOLCE		FRUTTA	
VEN	MINESTRA DI LEGUMI		CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO/RISO-PASTA IN BRODO VEGETALE		MINESTRA DI LEGUMI		MINESTRA DI VERDURA	
	UOVO AL POMODORO		POLPETTE DI TONNO E PATATE		UOVO LESSO		FORMAGGIO	
	FAGIOLINI ALL'OLIO		PISELLI ALL'OLIO		INSALATA		PATATE LESSE	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		FRUTTA		YOGURT/DESSERT		DOLCE	