



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' PRIMAVERILE NO CARNE
22 Marzo - Aprile - Maggio - 30 Giugno

	I settimana	I settimana (no carni)	II settimana	II settimana (no carni)	III settimana	III settimana (no carni)	IV settimana	IV settimana (no carni)
LUN	RAVIOLI BURRO E SALVIA		PASTA AL POMODORO		MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO		PASTA AL PESTO	
	FORMAGGIO FRESCO		FRITTATA DI PATATE		PROSCIUTTO CRUDO	formaggio o uovo	PESCE GRATINATO	
	INSALATA MISTA		CAROTE A FILINI		PATATE ARROSTO		INSALATA O POMODORI	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		YOGURT/DESSERT		FRUTTA		FRUTTA	

MAR	MINESTRA DI VERDURA		PASTA AL PESTO		PASTA CON POMODORI E PANGRATTATO		PASTA CON LENTICCHIE/MINE STRA DI CECI	
	ARISTA ARROSTO	pesce, uovo o formaggio	FORMAGGIO STAGIONATO		POLLO AL LIMONE	pesce, uovo o formaggio	FRITTATA DI POMODORI/POMODORI RIPIENI	
	PURE' DI PATATE		INSALATA		FAGIOLINI		INSALATA MISTA	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA		DOLCE	
MER	PASTA ALL A MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)		PASTA ALL'OLIO		PASTA AL TONNO		MINESTRA/CREMA DI CAROTE	
	PESCE IN CROSTA o gratinato		ARROSTO DI TACCHINO	pesce, uovo o formaggio	FORMAGGIO		POLPETTE DI MANZO E SPINACI AL LIMONE	polpetta o sformato di spinaci e patate
	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA		INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)		SPINACI SALTATI		PISELLI	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	DOLCE		FRUTTA		YOGURT/DESSERT		FRUTTA	
GIO	RISO /PASTA CON VERDURE (peperoni)		RISO CON FAGIOLI E POMODORINI		PASTA AL POMODORO		PASTA CON POMODORO E CAPPERI	
	POLLO (PETTO-COSCE-ANCHE) AL FORNO	formaggio, pesce o uovo	ARROSTO DI MANZO	uovo, pesce o formaggio	PESCE IN CROSTA o gratinato		ARROSTO DI TACCHINO	pesce, uovo o formaggio

	INSALATA		FAGIOLINI LESSI		POMODORI IN INSALATA		VERDURE MISTE	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	YOGURT/DESSERT		FRUTTA		DOLCE		FRUTTA	
VEN	MINESTRA DI LEGUMI		MINESTRA DI VERDURE		MINESTRA DI LEGUMI		MINESTRA DI VERDURA	
	UOVO AL POMODORO		POLPETTE DI TONNO E PATATE		UOVO LESSO		FORMAGGIO	
	CAROTE AL POMODORO		ZUCCHINE TRIFOLATE		INSALATA		PATATE LESSE o CON AGLIO E PREZZEMOLO	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		DOLCE		FRUTTA		YOGURT/DESSERT	

|