



UNIONE MONTANA ALTA VAL DI CECINA

Via Roncalli n. 38 - 56045 Pomarance (PI)

Tel. 058862003 – Fax n. 058862700 – E.mail: [istruzione@umavc.it](mailto:istruzione@umavc.it) - PEC [umavc@postacert.toscana.it](mailto:umavc@postacert.toscana.it)

**MENU' PRIMAVERILE VEGETARIANO ( NO CARNE E PESCE )**  
**“ 22 Marzo - Aprile - Maggio - 30 Giugno “**

	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)
<b>LUN</b>	RAVIOLI BURRO E SALVIA		PASTA AL POMODORO		MINISTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO		PASTA AL PESTO	
	FORMAGGIO FRESCO		FRITTATA DI PATATE		PROSCIUTTO CRUDO	formaggio o uovo	PESCE GRATINATO	uovo, formaggio o legumi
	INSALATA MISTA		CAROTE A FILINI		PATATE ARROSTO		INSALATA O POMODORI	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		YOGURT/DESSERT		FRUTTA		FRUTTA	
<b>MAR</b>	MINISTRA DI VERDURA		PASTA AL PESTO		PASTA CON POMODORI E PANGRATTATO		PASTA CON LENTICCHIE/MINISTRA DI CECI	
	ARISTA ARROSTO	uovo, formaggio o legumi	FORMAGGIO STAGIONATO		POLLO AL LIMONE	uovo, formaggio o legumi	FRITTATA DI POMODORI/POMODORI RIPIENI	

	PURE' DI PATATE		INSALATA		FAGIOLINI		INSALATA MISTA	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA		DOLCE	
<b>MER</b>	PASTA ALL A MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)		PASTA ALL'OLIO		PASTA AL TONNO		MINESTRA/CREMA DI CAROTE	
	PESCE IN CROSTA o gratinato	uovo, formaggio o legumi	ARROSTO DI TACCHINO	uovo, formaggio o legumi	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	
<b>GIO</b>	RISO /PASTA CON VERDURE (peperoni)		RISO CON FAGIOLI E POMODORINI		PASTA AL POMODORO		PASTA CON POMODORO E CAPPERI	
	POLLO (PETTO-COSCE-ANCHE) AL FORNO	uovo, formaggio o legumi	ARROSTO DI MANZO	fagioli lessi	PESCE IN CROSTA o gratinato	uovo, formaggio o legumi	ARROSTO DI TACCHINO	uovo, formaggio o legumi
	INSALATA		FAGIOLINI LESSI		POMODORI IN INSALATA		VERDURE MISTE	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	YOGURT/DESSERT		FRUTTA		DOLCE		FRUTTA	
<b>VEN</b>	MINESTRA DI LEGUMI		MINESTRA DI VERDURE		MINESTRA DI LEGUMI		MINESTRA DI VERDURA	
	UOVO AL POMODORO		POLPETTE DI TONNO E PATATE	polpetta o sformato di 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/DESSE RT	