ASL2 LANCIANO VASTO CHIETI Protocollo N. 97570/2025 del 11/09/2025

AZIENDA SANITARIA LOCALE
LANCIANO – VASTO - CHIETI
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Marco Polo n.55/a –VASTO (CH)

Menu speciale invernale Scuole dell'Infanzia e Primaria- Dieta VEGANA - A.S. 2025/2026

GG	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lun.	Pasta e patate al pomodoro Spinaci Carote al vapore Pane – Frutta	Pasta in bianco con solo olio evo Patate lesse Verdura cotta di stagione (es. bieta) Pane – Frutta	Pastina in brodo vegetale o crema di carote con crostini di pane Piselli Verdura cotta di stagione (es. finocchi) Pane - Frutta	Pasta con verdure di stagione (broccoli) Polpette di legumi vegane (v. ricetta) Verdura cotta di stagione (es. finocchi) Pane - Frutta
Mar.	Pasta in bianco con solo olio evo Insalata verde Piselli Pane - Frutta	Minestrone di verdure con pastina Patate al forno Pane -Frutta	Pasta al pomodoro Polpette di legumi vegane(v. ricetta) Insalata verde Pane - Frutta	Pasta al pomodoro Frittata di farina di ceci* Verdura cotta di stagione Pane – Frutta
Mer.	Pasta al pomodoro Polpette di legumi vegane(v. ricetta) Verdura cotta di stagione (es. spinaci) Pane - Frutta	Pasta e legumi (ceci) o zuppa di legumi misti con pasta Insalata verde con carote Pane - Frutta	Pasta o orzo o farro e legumi (lenticchie) Patate al forno Carote julienne Pane - Frutta	Pasta e legumi (fagioli) Verdura cotta (es. rape) Pane - Frutta
Gio.	Minestrone di verdure o crema di zucca e spinaci con pastina Bieta all'olio Patate al forno Pane - Frutta	Pasta al pomodoro Frittata di farina di ceci* Verdura cotta di stagione (es. cavolfiore) Pane - Frutta	Riso con verdure di stagione (zucca) Patate e bieta lesse Pane - Frutta	Minestrone di verdure con riso Insalata verde con legumi Pane – Frutta
Ven.	Riso al pomodoro Insalata verde con legumi Pane - Frutta	Riso al pomodoro Polpette di legumi vegane(v. ricetta) Carote julienne Pane - Frutta	Pasta al pomodoro Broccoli Piselli Pane - Frutta	Pasta in bianco con solo olio evo Carote al vapore Patate al forno Pane - Frutta

***Frittata di farina di ceci + varianti con patate o zucca:** setacciare la farina di ceci in una ciotola,aggiungere un poco alla volta l'acqua a filo e mescolare. Ottenuta una pastella liscia, senza grumi, mettere l'olio e il sale. Amalgamare e fare riposare per circa un'ora. Riscaldare un filo d'olio in una padella antiaderente. Versarci dentro la pastella e cuocere a fuoco medio-basso con il coperchio per circa 3-4 –minuti per lato. A questa base è possibile aggiungere delle verdure (es.zucca) o patate grattugiate direttamente nell'impasto o precedentemente cotte al vapore e tagliate a piccoli cubetti.

Si fa presente che il menù invernale sopramenzionato, per ragioni logistiche, ha subito variazioni riguardanti la sequenza giornaliera di somministraione come indicata di seguito (tale variazione è autorizzata dalla A.S.L. 02 LANCIANO - VASTO - CHIETI con prot.n.97570/2025 dell'11/09/2025).

Menu invernale Scuole dell'Infanzia e Primaria - DIETA VEGANA - A.S. 2025/2026

gg	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lun.	Pasta al pomodoro Polpette di legumi vegane (v. ricetta) Verdura cotta di stagione (es. spinaci) Pane Frutta	Pasta in bianco con solo olio evo Patate lesse Verdura cotta di stagione (es. Bietola) Pane Frutta	Pastina in brodo vegetale o Crema di carote con crostini di pane Piselli Verdura cotta di stagione (es.Finocchi) Pane Frutta	Pasta al pomodoro Frittata di farina di ceci* Verdura cotta di stagione Pane Frutta
Mar.	Pasta e patate al pomodoro Spinaci Carote al vapore Pane Frutta	Minestrone di verdura con pastina Patate al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Polpette di legumi vegane (v. ricetta) Insalata verde Pane Frutta	Pasta con verdura di stagione (broccoli) Polpette di legumi vegane (v. ricetta) Verdura cotta di stagione (es. Finocchi) Pane Frutta
Mer.	Pasta in bianco con solo olio evo Insalata verde Piselli Pane Frutta	Pasta e legumi (ceci) o Zuppa di legumi misti con pasta Insalata verde con carote Pane Frutta	Pasta o Orzo o Farro e legumi (lenticchie) Patate al forno Carote julienne Pane Frutta	Minestrone di verdure con riso Insalata verde con legumi Pane Frutta
Gio.	Minestrone di verdure o Crema di zucca e spinaci con pastina Bieta all'olio Patate al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Frittata di farina di ceci* Verdura cotta di stagione (es. Cavolfiori) Pane Frutta	Risotto con verdure di stagione (zucca) Patate e bieta lesse Pane Frutta	Pasta e legumi (fagioli) Verdura cotta (es. Rape) Pane Frutta
Ven.	Riso al pomodoro Insalata verde con legumi Pane Frutta	Riso al pomodoro Polpette di legumi vegane (v. ricetta) Carote julienne Pane Frutta	Pasta al pomodoro Broccoli Piselli Pane Frutta	Pasta in bianco con solo olio evo Carote al vapore Patate al forno Pane Frutta

***Frittata di farina di ceci + varianti con patate o zucca: setacciare la farina di ceci in una ciotola,aggiungere un poco alla volta l'acqua a filo e mescolare. Ottenuta una pastella liscia, senza grumi, mettere l'olio e il sale. Amalgamare e fare riposare per circa un'ora. Riscaldare un filo d'olio in una padella antiaderente. Versarci dentro la pastella e cuocere a fuoco medio-basso con il coperchio per circa 3-4 –minuti per lato. A questa base è possibile aggiungere delle verdure (es.zucca) o patate grattugiate direttamente nell'impasto o precedentemente cotte al vapore e tagliate a piccoli cubetti.**