

Genova

Esiste un menù vegano elaborato dalle dietiste del Comune per una scuola elementare.

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA	VI SETTIMANA
Lunedì	Pasta all'olio extravergine di oliva, fagioli borlotti lessati, carote in insalata, nettare di frutta.	Minestra di patate e porri con pasta, piselli stufati, insalata verde, frutta fresca.	Pasta al ragù vegetale, tofu, patate lessate, frutta fresca.	Crema di legumi con pasta oppure minestra primavera con pasta, fagioli borlotti lessati, insalata verde, frutta fresca.	Risotto allo zafferano oppure alle zucchine, tofu, fagiolini saltati, frutta fresca.	Minestra di verdura con crostini senza parmigiano, piselli stufati, insalata verde, frutta fresca.
Martedì	Pasta al sugo di pomodoro, cotoletta vegetale ai ferri, patate lessate, frutta fresca.	Pasta al pesto senza parmigiano, cotoletta vegetale, zucchine lessate, frutta fresca.	Risotto allo zafferano, fagioli lessati, finocchi o pomodori in insalata, frutta fresca.	Pasta al pomodori, lenticchie in umido, carote in insalata, frutta fresca.	Minestra di verdure con pasta, pizza rossa senza formaggio, frutta fresca.	Pasta all'olio extra vergine di oliva, tofu, carote saltate, frutta fresca.
Mercoledì	Pizza rossa senza formaggio, tofu, insalata verde, frutta fresca.	Pasta all'olio extravergine di oliva, tofu, bietole saltate, frutta fresca.	Polenta all'olio extra vergine di oliva oppure pasta, piselli stufati, insalata verde, frutta fresca.	Pasta all'olio extra vergine di oliva, cotoletta vegetale ai ferri, verza o pomodori insalata, frutta fresca.	Pasta all'olio extravergine di oliva, cotoletta vegetale ai ferri, insalata verde, mousse di frutta mista.	Pasta al pesto senza parmigiano, cotoletta vegetale ai ferri, patate lessate o al forno, frutta fresca.
Giovedì	Riso all'olio extravergine di oliva, piselli stufati, carote lessate, frutta fresca.	Pasta all'olio extravergine di oliva ed erbe, fagioli borlotti lessati, carote in insalata, frutta fresca.	Minestra di verdura con crostini, cotoletta vegetale ai ferri, carote in insalata, mousse di frutta mista.	Pasta al pesto senza parmigiano, tofu, patate al forno, frutta fresca.	Gnocchi di patate al pomodoro, lenticchie in umido, finocchi o pomodori in insalata, frutta fresca.	Pasta all'olio extra vergine di oliva, lenticchie al pomodoro, bietole lessate, frutta fresca.
Venerdì	Minestra di verdura con pasta, lenticchie verdi in umido, carote saltate oppure pomodori in insalata (d'estate), frutta fresca.	Riso al pomodoro, lenticchie al pomodoro, patate lessate, frutta fresca.	Pasta al pesto senza parmigiano, lenticchie in umido, insalata verde e mais, frutta fresca.	Pasta al pomodoro, piselli in umido con pomodoro, carote lessate, frutta fresca.	Pasta alla crema di verdure, fagioli cannellini lessati, carote in insalata, frutta fresca.	Riso all'olio extra vergine di oliva, fagioli borlotti lessati, insalata verde, frutta fresca.

Milano

Il menù vegano è disponibile su richiesta dei genitori, da presentare tramite apposito modulo.

Menu estivo

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
Lunedì	Pasta aglio olio, ceci stufati, insalata di stagione, frutta fresca di stagione.	Pasta agli aromi, lenticchie in umido, patate in insalata, frutta fresca di stagione.	Pasta con zucchine, purea di lenticchie, pomodori in insalata, frutta fresca di stagione.	Gnocchi pomodoro, piselli brasati, carote julienne, frutta fresca di stagione.
Martedì	Pasta pomodoro, borlotti in insalata, pomodori in insalata, frutta fresca di stagione.	Insalata di pasta con pomodori, olive nere e basilico, ceci stufati, erbette aglio e olio, frutta fresca di stagione.	Pasta olio e salvia, piselli al pomodoro, patate in insalata, frutta fresca di stagione.	Pasta all'olio, lenticchie in umido, zucchine al forno, frutta fresca di stagione.
Mercoledì	Pizza pomod. E zucchine, piselli brasati, misto carote e insalata, ghiacciolo.	Gnocchi pomodoro, piselli brasati, pomodori in insalata, frutta fresca di stagione.	Pasta pomodoro, ceci stufati, fagiolini all'olio, frutta fresca di stagione.	Riso e piselli, cannellini in insalata, pomodori in insalata, frutta fresca di stagione
Giovedì	Riso zafferano, lenticchie in umido, fagiolini all'olio, frutta fresca di stagione.	Riso all'olio, cannellini in insalata, insalata di stagione, frutta fresca di stagione.	Pasta all'olio, borlotti in insalata, misto carote e insalata, budino di riso al cacao.	Pasta ragù verdura, ceci stufati, fagiolini all'olio, frutta fresca di stagione.
Venerdì	Malloreddus pomodoro, cannellini in insalata, zucchine trifolate, frutta fresca di stagione.	Pasta pomodoro, borlotti in insalata, carote julienne, frutta fresca di stagione.	Riso e zucchine, cannellini in insalata, insalata di stagione, frutta fresca di stagione.	Pasta agli aromi, borlotti in insalata, misto carote e insalata, frutta fresca di stagione

Pavia

Una scuola per l'infanzia offre un menù vegan preparato dalle cuoche della cucina interna alla scuola, approvato dalla ASL di Pavia.

Menu estivo

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
Lunedì	Nidi di polenta con legumi, peperonata al forno, pomodori in insalata, yogurt	Risotto allo zafferano con lenticchie e patate, zucchine al gratin, yogurt	Minestrina in brodo vegetale, polpettine di ceci ed avena al forno, insalata mista (pomodori lattuga, cetrioli e carote), frutta fresca di stagione	Couscous con verdure, lenticchie stufate, insalata di cetrioli e pomodori, frutta fresca di stagione	Gnocchi di semolino al forno, focaccia ai ceci, insalata mista (carote, pomodori, cetrioli e lattuga), frutta fresca di stagione
Martedì	Zuppa di lenticchie al limone con corn-flakes, caprese di pomodori e tofu, frutta di stagione	Passato di verdura, polpette di miglio con verdure, humus di ceci e verdure al forno, frutta fresca di stagione	Pennette al pesto di basilico fresco, polpette di legumi e verdure gratinate, frutta fresca di stagione	Passato di verdura con miglio soffiato, tempeh con zucchine, carote julienne, frutta fresca di stagione	Risotto alla milanese, tofu, purè tricolore, frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pasta semi-integrale con pomodoro olive e capperi, polpette di miglio e ceci, insalata mista di stagione, frutta fresca di stagione	Orzo in crema di piselli, insalata greca di tofu, frutta fresca di stagione	Riso integrale con carciofi, seitan al forno con zucchine, pomodori in insalata con origano, frutta fresca di stagione	Orzo in crema di lattuga con germe di grano, lenticchie stufate, pomodori e cetrioli, frutta fresca di stagione	Pasta all'ortolana al forno, seitan di erbe cotte al forno, verdura fresca di stagione, frutta fresca di stagione
Giovedì	Crema di asparagi con miglio, seitan con spinaci o biette, carote alla julienne, frutta fresca di stagione	Couscous di verdure con ceci, melanzane al forno, yogurt	Insalata di farro, fagioli cannellini e peperoni in insalata, frutta fresca di stagione	Riso con asparagi, humus di ceci con peperoni al forno, frutta fresca di stagione	Crema di legumi con farro, tempeh, verdura cotta e verdura cruda di stagione, frutta fresca di stagione
Venerdì	Crema di verdure con orzo, tempeh con verdure (con farina di ceci), pomodori freschi, frutta fresca di stagione	Passato di verdura con legumi, pizza, cetrioli e lattuga, frutta fresca di stagione	Crema di piselli con riso integrale, crema di tofu e olive, pinzimonio di verdure fresche, frutta fresca di stagione	Pasta semi-integrale al limone con germe di grano e semi di zucca, tofu con piselli ed asparagi, insalata mista, frutta fresca di stagione	Insalata di orzo al pesto fresco di basilico, quadretti di spinaci e tofu, insalata di lattuga, frutta fresca di stagione

Menu invernale

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
Lunedì	Polenta con grano saraceno e lenticchie stufate, zucca al forno, finocchio all'arancia, frutta fresca di stagione	Fagioli all'aretina con couscous, insalata di cavolo cappuccio carote e finocchio con tofu, frutta fresca di stagione	Minestrina in brodo vegetale, polpettine di ceci ed avena al forno, radicchio rosso con mele e noci, frutta fresca di stagione	Couscous con verdure, lenticchie stufate, verdure di stagione, frutta fresca di stagione	Passato di verdura con legumi e pastina, verdure gratinate al forno, patate al forno, crostata di mirtilli
Martedì	Vellutata di patate e ceci con pastina, verdura di stagione gratinata al forno, insalata di finocchio con arance, crostata ai mirtilli	Passato di verdura, polpette di miglio con verdure, humus di ceci e verdure al forno, frutta fresca di stagione	Pennette al pomodoro e basilico, polpette di legumi e verdura di stagione, frutta fresca di stagione	Passato di verdura con miglio soffiato, tempeh con verdure di stagione, verdure fresche di stagione, frutta fresca di stagione	Risotto alla milanese, seitan, purè tricolore, insalata mista dolce, frutta fresca di stagione
Mercoledì	Pasta semi-integrale con pomodoro olive e capperi, polpette di miglio e ceci, verdura fresca di stagione: insalata di cavolo cappuccio, carote e finocchio, frutta fresca di stagione	Torta di orzo e lenticchie del pastore, involtini di verze, carote julienne, frutta fresca di stagione	Insalata di riso integrale con verdure di stagione, tofu alla piastra con contorno di verdure crude di stagione, frutta fresca di stagione	Orzo in crema di lattuga, lenticchie stufate, verdure cruda, frutta fresca di stagione	Pasta all'ortolana al forno, involtini di verza con seitan e tofu al forno, carote julienne, frutta fresca di stagione
Giovedì	Crema di verdura con miglio, seitan con erbette, carote julienne, frutta fresca di stagione	Polenta di miglio e zucca, lenticchie stufate, finocchio ed arance, frutta fresca di stagione	Pasta e fagioli, verdure gratinate, frutta fresca di stagione	Riso con spinaci, insalata di fagioli cannellini, verdura fresca di stagione, frutta fresca di stagione	Crema di legumi con farro, crema di tofu alle verdure, cavolo rosso alle mele, finocchio fresco, frutta fresca di stagione
Venerdì	Crema di verdure, tofu con verdure carote, e biette (con farina di ceci), insalata e finocchio, frutta fresca di stagione	Passato di verdura, pizza con capperi frullati, verdura fresca di stagione, frutta fresca di stagione	Crema di piselli con riso integrale, seitan con zucchine, verdure di stagione, frutta	Pasta semi- integrale con cime di rapa o broccoli verdi, tofu con verdure di stagione, carote e lattuga, frutta fresca di stagione	Zuppa di fagioli con semolino, patate e zucca al forno, finocchio e carote crude, crostata

Novara

Presso una scuola materna statale della provincia di Novara viene erogato il menù vegano a cura di un catering esterno.

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
Lunedì	Pasta al pomodoro, cotoletta di soia, fagiolini all'olio extravergine d'oliva, frutta fresca - merenda: pane e marmellata	Lunedì: pasta al pomodoro, cotoletta di soia, insalata mista, frutta fresca - merenda: succo di frutta e crackers	Lunedì: gnocchi al pomodoro, hamburger di legumi, carote all'olio extravergine d'oliva, polpa di frutta - merenda: pane e marmellata	Pasta all'olio extraverg. D'oliva e salvia , hamburger di legumi , fagiolini all'olio extravergine d'oliva, budino di soia - merenda: polpa di frutta
Martedì	Risotto allo zafferano non mantecato, hamburger di legumi, patate al forno, frutta fresca - merenda: pane e cioccolato fondente	Pasta alle verdure, hamburger di legumi, spinaci all'olio extravergine d'oliva, polpa di frutta - merenda: pane e marmellata	Crema di porri e patate con riso, piselli all'olio extravergine d'oliva, insalata verde, frutta fresca - merenda: succo di frutta e crackers	Risotto alle verdure non mantecato, tofu , insalata di carote , polpa di frutta - merenda: succo di frutta e biscotti no latte e uova
Mercoledì	Pasta all'olio extraverg. D'oliva e salvia, affettato vegetale, carote all'olio extravergine d'oliva, polpa di frutta - merenda: banana	Risotto all'olio, tofu, insalata di carote, yogurt alla frutta di soia - merenda: succo di frutta e biscotti no latte e uova	Pasta al pomodoro , cotoletta di soia, fagiolini all'olio extravergine d'oliva, frutta fresca - merenda: pane e cioccolato fondente	Pasta al pomodoro, cotoletta di soia, insalata verde, frutta fresca - merenda: pane e marmellata
Giovedì	Zuppa di verdure, focaccina semplice, budino di soia - merenda: succo di frutta e crackers	Crema di verdure, hamburger di legumi, polenta, budino di soia - merenda: banana	Pasta all'olio extraverg. D'oliva, tofu, insalata di finocchi, yogurt alla frutta di soia - merenda: pane e marmellata	Pasta e fagioli, hamburger di legumi, spinaci all'olio extravergine d'oliva, polpa di frutta - merenda: succo di frutta e crackers
Venerdì	Pasta al pomodoro, tofu, insalata verde, yogurt alla frutta di soia - merenda: polpa di frutta	Pasta all'olio extraverg. D'oliva e salvia, affettato vegetale, fagiolini all'olio extravergine d'oliva, frutta fresca - merenda: pane e cioccolato fondente	Pasta al pomodoro, affettato vegetale, spinaci all'olio extravergine d'oliva, budino di soia - merenda: succo di frutta e crackers	Pasta al pomodoro, affettato vegetale, finocchi all'olio extravergine d'oliva,