



ASL Lecce

PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Area Nord
Viale Don Minzoni, 8 - Tel. e Fax 0832.215398 – email sian@asl.lecce.it
Direttore - Dr. Roberto Carlà

ALLEGATO I

prot.n. 186982 del 16.10.25

Asilo Nido “Il Giardino dei Saperi”
Menù Vegano Autunno-inverno 24-36 mesi a. s. 2025 – 2026

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sett.1	Pastina in brodo vegetale <u>Frittata di ceci semplice</u> Bieta/cavolfiore all'olio Pane mezzosale Mela	Pasta al pomodoro <u>Polpette di tofu e zucca</u> Carote lesse prezzemolate Pane mezzosale Pera	Riso con passato di Lenticchia Zucchine lesse Pane mezzosale Frutta Vit.C	Pastina al <u>ragù vegetale</u> Carote all'olio Pane mezzosale Banana	Pasta al pomodoro <u>Latticini vegano</u> Spinaci all'olio/Barbabietola all'olio Pane mezzosale Frutta Vit.C
Sett.2	Riso con purè di Piselli secchi Carote all'olio Pane mezzosale Frutta Vit.C	<u>Pasta al ragù di tofu</u> Zucchine trifolate Pane mezzosale Pera	Passato di verdure con miglio/riso/pastina <u>Latticini vegani</u> Insalata verde o carote all'olio Pane mezzosale Banana	Pasta e ceci al sugo Spinaci/cavolfiore all'olio Pane mezzosale Frutta * Vit.C	<u>Riso con passato di lenticchie</u> Carote gratinate Pane mezzosale Mela
Sett.3	Grano spezzato/riso al pomodoro <u>Latticini vegani</u> Bieta all'olio Pane mezzosale Mela	Pasta con crema di zucca e lenticchie rosse decorticate Zucchina all'olio Pane mezzosale Frutta Vit.C	<u>Pasta al ragù di seitan</u> Spinaci al parmigiano Pane mezzosale Pera	Pastina in brodo vegetale <u>Frittata di ceci con verdure</u> Cavolfiore all'olio Pane mezzosale Mela	Riso con passato di verdura <u>Schiacciatine/polpette di legumi veg</u> Carote gratinate Pane mezzosale Pera
Sett.4	Pastina con purè di Piselli secchi Spinaci all'olio Pane mezzosale Pera	Pasta al pomodoro <u>Frittata di ceci semplice</u> Zucchine trifolate Pane mezzosale Mela	Pastina in brodo vegetale <u>Latticini vegani</u> Carote lesse prezzemolate Pane mezzosale Banana	Pastina con Lenticchia Bieta all'olio Pane mezzosale Frutta Vit.C	Riso con crema di carote <u>Polpette o schiacciatine di tofu e zucca</u> Cavolfiore all'olio Pane mezzosale Pera
Sett.5	<u>Passato di legumi</u> con riso o farro o altro cereale Insalata verde o spinaci all'olio Pane mezzosale Mela	Risotto allo zafferano <u>Schiacciatine/polpette di legumi veg</u> Spinaci all'olio/Barbabietola all'olio Pane mezzosale Banana	Pasta integrale e patate <u>Frittata di ceci con verdure</u> Carote lesse Pane mezzosale Pera	<u>Pasta con pesto di basilico e tofu</u> Cavolfiori all'olio Pane mezzosale Mela	Pastina in purè di fave Zucchine trifolate Pane mezzosale Frutta Vit.C

La Dietista Dott.ssa BIANCO VALENTINA

Il Dirigente Medico Dott.ssa CARICATO MICHELA

