

Vegetarian Week

Dal 14 al 18 Dicembre 2015
Nelle scuole del Comune di
Monte San Savino



PROGRAMMA

Lunedì 14 **elementari M.S.S.**

Zuppa frantoiana

Spezzatino di seitan

Carote saltate

Insalata

Martedì 15 **elementari M.S.S. e elementari
Alberoro**

Polenta al sugo finto

Spezzatino di seitan

Spinaci

Pinzimonio

Mercoledì 16 **tutte le materne**
Stracciatella in brodo vegetale

Spezzatino di seitan

Piselli

Pinzimonio

Giovedì 17 **elementari M.S.S. e elementari
Alberoro**

Risotto zafferano

Spezzatino di seitan

Patate arrosto

Pinzimonio

Venerdì 18 **elementari M.S.S.**

Lasagne alle verdure

Spezzatino di seitan

Cavolfiore

pinzimonio



Essere vegetariani è una scelta personale e che a tavola significa non consumare nessun tipo di carne di qualsiasi animale

Chi è vegetariano basa la propria alimentazione prevalentemente su **cereali** (pasta, pane, cereali in chicco), possibilmente integrali, **legumi** (fagioli, lenticchie, ceci, ecc.), **frutta secca** (noci, nocciole, mandorle, ecc.), **semi oleaginosi** (di zucca, di sesamo, ecc.), **verdura e frutta** (fresca ed essiccata).

Per una dieta vegetariana bilanciata bisogna considerare la piramide alimentare

