ALLEGATO “A3 - 2”

Piatti vegani

PIATTI VEGANI

	Primi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
1	**crema di asparagi**	Asparagi cime surgelate	100,00
		Cipolle	5,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Carote	5,00
		Patate fresche	30,00
		Olio extravergine di oliva DOP	4,00
		Sale marino	0,50
2	**crema di cavolfiore**	Cavolfiori	100,00
		Cipolle	5,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Carote	5,00
		Patate fresche	30,00
		Olio extravergine di oliva DOP	4,00
		Sale marino	0,50
3	**crema di ceci**	Ceci secchi	50,00
		Cipolle	5,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Carote	5,00
		Patate fresche	30,00
		Sale marino	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
4	**crema di cipolle**	Cipolle	100,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Carote	5,00
		Patate fresche	30,00
		Sale marino	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
5	**crema di fagioli**	Fagioli borlotti secchi	50,00
		Cipolle	5,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Carote	5,00
		Patate fresche	30,00
		Sale marino	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00

	Primi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
6	**crema di funghi**	Funghi Champignon	40,00
		Cipolle	5,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Carote	5,00
		Patate fresche	80,00
		Olio extravergine di oliva DOP	4,00
		Sale marino	0,50
7	**crema di patate**	Patate fresche	100,00
		Cipolle	5,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Carote	5,00
		Olio extravergine di oliva DOP	4,00
		Sale marino	0,50
8	**crema di patate e carote**	Patate fresche	50,00
		Cipolle	5,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Carote	50,00
		Olio extravergine di oliva DOP	4,00
		Sale marino	0,50
9	**crema di piselli**	Piselli surgelati	150,00
		Cipolle	5,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Carote	5,00
		Patate fresche	30,00
		Sale marino	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
10	**crema di pomodoro con crostini**	Pomodori	150,00
		Cipolle	5,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Carote	5,00
		Patate fresche	80,00
		Sale marino	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
		pane	40,00
11	**crema di piselli**	Zucchine	100,00
		Cipolle	5,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Carote	5,00
		Patate fresche	30,00
		Sale marino	0,50
		Olio extravergine di oliva	5,00

	Primi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
12	**minestra di orzo e asparagi**	Orzo perlato	50,00
		Asparagi cime surgelate	30,00
		Cipolle	5,00
		Olio extravergine di oliva DOP	6,00
		Sale marino	0,50
		Patate fresche	20,00
13	**minestra di orzo e fagioli**	Fagioli borlotti secchi	20,00
		Cipolle	5,00
		Pomodori pelati (in scatola)	10,00
		Patate fresche	20,00
		Prezzemolo fresco crudo	2,00
		Orzo perlato	50,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Sale marino	0,50
14	**minestra di orzo e patate**	Orzo perlato	50,00
		Cipolle	5,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
		Aglio fresco da cuocere	1,00
		Patate fresche	50,00
		Carote	15,00
		Sale marino	0,50
		Sedano da cuocere	12,00
15	**minestra di carciofi con pasta**	Carciofi	60,00
		Cipolle	10,00
		Sedano da cuocere	10,00
		Carote	10,00
		Olio extravergine di oliva DOP	8,00
		Sale marino	0,50
		Prezzemolo fresco crudo	2,00
		Patate fresche	50,00
		Pasta di semola	40,00

	Primi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
1	**gnocchi al pomodoro**	Gnocchi di patate	220,00
		Carote	5,00
		Parmigiano Reggiano	5,00
		Sale marino	1,00
		Olio extravergine di oliva DOP	7,00
		Pomodori pelati (in scatola)	120,00
		Cipolle	5,00
		Sedano da cuocere	5,00
2	**insalata di pasta pomodoro e basilico**	Pasta di semola	100,00
		Pomodori	100,00
		Sale marino	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Basilico	3,00
		Olive nere	10,00
3	**pasta ai broccoli**	Pasta di semola	100,00
		Broccoli	80,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Sale marino	0,50
		Aglio fresco da cuocere	0,20
4	**pasta al pomodoro**	Pasta di semola	100,00
		Pomodori pelati (in scatola)	60,00
		Olio extravergine di oliva DOP	0,50
		Sale marino	0,50
		Aglio fresco da cuocere	0,20
5	**pasta all'arrabbiata**	Pasta di semola	100,00
		Pomodori pelati (in scatola)	60,00
		Olio extravergine di oliva DOP	7,00
		Aglio fresco da cuocere	0,50
		Basilico	0,50
		Peperoncino	0,20
		Sale marino	0,50
6	**pasta alla maltese**	Pasta di semola	100,00
		Pomodori	30,00
		Melanzane fresche	30,00
		Funghi Champignon	10,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00

	Primi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
7	**pasta alle melanzane**	Pasta di semola	100,00
		Melanzane	80,00
		Pomodori pelati (in scatola)	60,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Basilico	0,50
		Sale marino	0,50
		Aglio fresco da cuocere	0,20
		Prezzemolo fresco crudo	0,50
8	**pasta con cime di rapa**	Pasta di semola	100,00
		Broccoli	80,00
		Olio extravergine di oliva DOP	12,00
		Aglio fresco da cuocere	0,20
		Sale marino	0,50
9	**pasta e ceci**	Pasta di semola	50,00
		Ceci secchi	60,00
		Cipolle	5,00
		Olio extravergine di oliva DOP	12,00
		Sedano da cuocere	3,00
		Sale marino	0,50
10	**pasta in bianco**	Pasta di semola	100,00
		Sale marino	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	8,00
11	**pasta integrale ai funghi**	Pasta di semola integrale	100,00
		Funghi Champignon	25,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Pomodori pelati (in scatola)	40,00
		Aglio fresco da cuocere	1,00
		Sale marino	0,50
		Prezzemolo fresco crudo	2,00
		Cipolle	5,00
12	**spaghetti aglio, olio e peperoncino**	Pasta di semola	100,00
		Aglio fresco da cuocere	2,00
		Olio extravergine di oliva DOP	7,00
		Sale marino	1,00
		Peperoncino	1,00
		Prezzemolo fresco crudo	3,00
13	**pasta integrale al timo e limone**	Pasta di semola integrale	100,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		limone	3,00
		timo	1,00
		Sale marino	0,50
		Prezzemolo fresco crudo	2,00
		Cipolle	5,00

	Primi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
14	**pasta integrale pomodoro e carciofi**	Pasta di semola integrale	100,00
		Carciofi	40,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Pomodori pelati (in scatola)	40,00
		Aglio fresco da cuocere	1,00
		Sale marino	0,50
		Prezzemolo fresco crudo	2,00
		Cipolle	5,00
15	**pasta integrale pomodoro e olive**	Pasta di semola integrale	100,00
		Olive nere	25,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Pomodori pelati (in scatola)	40,00
		Sale marino	0,50
		Prezzemolo fresco crudo	2,00
		Cipolle	5,00
16	**pasta al ragù di verdure**	Pasta di semola	100,00
		Zucchine	40,00
		carote	40,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Pomodori pelati (in scatola)	40,00
		Cipolle	5,00
		Sale marino	0,50
17	**pasta integrale con crema di lenticchie e senape**	Pasta di semola integrale	100,00
		lenticchie secche	30,00
		latte di soia	10,00
		senape	1,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Cipolle	5,00
		Sale marino	0,50
18	**pasta integrale con zafferano e pesto di rucola**	Pasta di semola integrale	100,00
		rucola	40,00
		zafferano	0,20
		pinoli	5,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Cipolle	5,00
		Sale marino	0,50

	Primi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
19	**pasta integrale con spinaci e pomodorini**	Pasta di semola integrale	100,00
		spinaci	40,00
		pomodorini	30,00
		pinoli	5,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Cipolle	5,00
		Sale marino	0,50
20	**Gnocchetti sardi in crema di cavolfiori**	Pasta di semola	100,00
		Cavolfiori	80,00
		latte di soia	20,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Sale marino	0,50
		Cipolle	5,00
21	**Pasta integrale al sugo di piselli**	Pasta di semola	100,00
		Piselli surgelati	60,00
		Pomodori pelati (in scatola)	40,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Sale marino	0,50
		Cipolle	5,00
22	**Pasta in crema di carciofi**	Pasta di semola	100,00
		Carciofi	80,00
		latte di soia	20,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Sale marino	0,50
		Cipolle	5,00
23	**Farro alle verdure di stagione**	farro	100,00
		radicchio di Chioggia	20,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
		Sale marino	0,50
		Broccoli	40,00
		verze	40,00
24	**Cous Cous di verdure**	Couscous	100,00
		Peperoni	20,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
		Sale marino	0,50
		Melanzane fresche	40,00
		Zucchine	40,00
25	**risi e bisi**	Riso parboiled	100,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
		Piselli surgelati	40,00
		Cipolle	4,00

	Primi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
26	**riso al pomodoro**	Riso parboiled	100,00
		Pomodori pelati (in scatola)	40,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
		Cipolle	7,00
		Sale marino	0,50
27	**risotto agli asparagi**	Riso parboiled	100,00
		Cipolle	5,00
		Asparagi cime surgelate	40,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Sale marino	0,50
28	**risotto ai funghi**	Riso parboiled	100,00
		Cipolle	7,00
		Sale marino	0,50
		Funghi Champignon	15,00
		Vino bianco	10,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
29	**risotto allo zafferano**	Riso parboiled	100,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
		Cipolle	15,00
		Vino bianco	5,00
		Sale marino	0,50
		Zafferano	0,10
		Sedano da cuocere	5,00
30	**risotto alle zucchine**	Riso parboiled	100,00
		Cipolle	10,00
		Zucchine	80,00
		Sale marino	0,50
		Vino bianco	10,00
31	**risotto al radicchio**	Riso parboiled	100,00
		Radicchio di Chioggia	50,00
		Cipolle	10,00
		Vino bianco	10,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
		Sale marino	0,50
32	**risotto primavera**	Riso parboiled	100,00
		Piselli surgelati	25,00
		Fagiolini	25,00
		Asparagi cime surgelate	25,00
		Carote	25,00
		Sedano da cuocere	5,00
		Cipolle	5,00
		Vino bianco	10,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Sale marino	0,50

	Secondi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
1	**peperoni ripieni vegetariani**	Peperoni	200,00
		Riso parboiled	50,00
		Piselli surgelati	10,00
		Olio extravergine di oliva DOP	7,00
		Pomodori pelati (in scatola)	10,00
		Prezzemolo fresco crudo	0,50
		Pepe nero	0,50
		Sale marino	1,00
		Cipolle	5,00
		Aglio fresco da cuocere	1,00
		Carote	20,00
2	**polenta con verdure**	Farina di mais	60,00
		Olio extravergine di oliva DOP	10,00
		Zucchine	50,00
		Piselli surgelati	40,00
		Carote	30,00
		Melanzane fresche	30,00
		Sale marino	0,50
3	**Polpette di lenticchie**	lenticchie secche	70,00
		sedano	10,00
		carote	10,00
		patate	30,00
		pane grattugiato	10,00
		Cipolle	5,00
		prezzemolo	2,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
4	**stufato di seitan con olive e patate**	seitan	100,00
		paprika	5,00
		olive	20,00
		patate	40,00
		Cipolle	5,00
		pomodori	20,00
		origano	1,00
		pepe	1,00
		Sale marino	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
5	**Tofu con curcuma, limone e pepe**	tofu	100,00
		curry	2,00
		limone	3,00
		Sale marino	0,50
		pepe	1,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00

	Secondi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
6	**crocchette di ceci e zucca**	ceci secchi	70,00
		patate	20,00
		zucca	40,00
		Cipolle	5,00
		pangrattato	10,00
		prezzemolo	1,00
		aglio	1,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
7	**cotoletta di seitan**	seitan	100,00
		senape	5,00
		aceto	2,00
		pangrattato	10,00
		salsa di soia	5,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
		sale	0,50
8	**spezzatino di seitan**	seitan	100,00
		Funghi Champignon	30,00
		sedano	5,00
		prezzemolo	2,00
		carote	5,00
		patata	20,00
		sale	0,50
		pepe	1,00
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
9	**cannellini stufati e carciofi**	fagioli cannellini	70,00
		Carciofi	30,00
		aglio	1,00
		timo	2,00
		Cipolle	5,00
		prezzemolo	3,00
		limone	2,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
10	**involtini di verza con crema di barbabietola e borlotti**	verza	50,00
		fagioli borlotti secchi	70,00
		curry	5,00
		barbabietola	30,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00

	Secondi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
11	**polpette di ceci**	ceci secchi	70,00
		salsa di soia	20,00
		pangrattato	20,00
		basilico	2,00
		prezzemolo	3,00
		limone	2,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
12	**Bistecca di soia alla pizzaiola**	soia secca	70,00
		Pomodori pelati (in scatola)	40,00
		pangrattato	20,00
		origano	1,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
13	**polpette di soia**	soia secca	70,00
		patate	40,00
		pangrattato	20,00
		prezzemolo	3,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
14	**polpette di zucchine con latte di soia**	patate	50,00
		zucchine	70,00
		pane	30,00
		latte di soia	10,00
		prezzemolo	3,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
15	**polpette di melanzane**	melanzane	70,00
		Cipolle	10,00
		pane	20,00
		pangrattato	10,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
16	**Zucchine ripiene vegane**	zucchine	100,00
		pane	30,00
		basilico	2,00
		pomodorini	20,00
		olive	20,00
		Cipolle	5,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00

	Secondi piatti	*alimenti/ricette*	*Grammature*
17	**sformato di spinaci**	spinaci	100,00
		carote	10,00
		Cipolle	10,00
		farina	10,00
		yogurt di soia	50,00
		patate	30,00
		limone	2,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
18	**seitan tonnato vegano**	seitan	50,00
		ceci secchi	40,00
		yogurt di soia	50,00
		capperi	5,00
		senape	2,00
		limone	2,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
19	**polpette di piselli e menta**	piselli surgelati	80,00
		tofu	50,00
		pane	20,00
		Cipolla	5,00
		prezzemolo	2,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00
20	**cipolle ripiene gratinate**	Cipolla	100,00
		pane	50,00
		tofu	50,00
		prezzemolo	5,00
		carote	5,00
		sedano	5,00
		sale	0,50
		Olio extravergine di oliva DOP	5,00