



MENU GREEN FOOD WEEK 2024

MENSA CAMPUS UNIVERSITARIO DI SAVONA



LUNEDÌ 5 febbraio 2024	MARTEDÌ 6 febbraio 2024	MERCOLEDÌ 7 febbraio 2024	GIOVEDÌ (giornata meatless) 8 febbraio 2024	VENERDÌ 9 febbraio 2024
PRIMI	PRIMI	PRIMI	PRIMI	PRIMI
PASTA BIO IN BIANCO	PASTA BIO IN BIANCO	PASTA BIO IN BIANCO	PASTA BIO IN BIANCO	PASTA BIO IN BIANCO
PASTA BIO INTEGRALE	PASTA BIO INTEGRALE	PASTA BIO INTEGRALE	PASTA BIO INTEGRALE	PASTA BIO INTEGRALE
RISO IN BIANCO	RISO IN BIANCO	RISO IN BIANCO	RISO IN BIANCO	RISO IN BIANCO
PASTA/RISO AL POMODORO	PASTA/RISO POMODORO E OLIVE	PASTA/RISO ALLA PUTTANESCA	PASTA/RISO ALLE VERDURE	PASTA/RISO POMODORO E BASILICO
PASTA/RISO AL PESTO	PASTA/RISO AI FORMAGGI	PASTA/RISO CACIO E PEPE	PASTA/RISO AL SUGO DI NOCI	PASTA/RISO ALLA SORRENTINA
PASTA/RISO ALLA AMATRICIANA	PASTA/RISO AL RAGU' DI SALSICCIA	PASTA/RISO PANNA PROSC. E PISELLI	PASTA/RISO AI CARCIOFI	PASTA/RISO AL SUGO ALLA MARINARA
RISOTTO ALLE VERDURE	CANNELLONI AL FORNO	GNOCCHI POMODORO E TOFU	RISOTTO ALLA MILANESE	RISOTTO ALLA TREVISANA
ZUPPA DI FAGIOLI	ZIMINO DI CECI	ZUPPA DI LEGUMI	MESCIUA LIGURE	MINISTRONE ALLA LIGURE
VELLUTATA DI ZUCCA	VELLUTATA DI BROCCOLI	VELLUTATA DI PISELLI	VELLUTATA DI LENTICCHIE	
SECONDI	SECONDI	SECONDI	SECONDI	SECONDI
POLPETTONE ALLA LIGURE	VERDURE RIPIENE	TORTA DI VERDURA ALLA LIGURE	CROCCHETTE VEG. CON PANIZZA	FRITTATA DI CARCIOFI
COUSCUS CON VERDURE	FALAFEL CON SALSA TAHINI	BRICK CON VERDURE	POLENTA CON FAGIOLI	COTOLETTA VEGANA IMPANATA
ARISTA DI MAIALE	SPIEDINI AL FORNO	POLPO CON PATATE IN UMIDO	MELANZANE ALLA PARMIGIANA	SPEZZATINO DI TACCHINO
PIATTI FREDDI	PIATTI FREDDI	PIATTI FREDDI	PIATTI FREDDI	PIATTI FREDDI
INSALATONA CON UOVA TONNO	INSALATONA CON UOVA TONNO	INSALATONA CON UOVA TONNO	INSALATONA CON UOVA TONNO	INSALATONA CON UOVA TONNO
INSALATONA VEGANA	INSALATONA VEGANA	INSALATONA VEGANA	INSALATONA VEGANA	INSALATONA VEGANA
POMODORO E MOZZARELLA	NICOISE	TABULE' CON VERDURE	FORMAGGI MISTI	TOMINO AROMATIZZATO CON CRUDITè
BRESAOLA RUCOLA PARMIGIANO	TONNATA DI MAIALE	POKE' RISO PESCE VERDURE	POKE CON TOFU E CROCCHETTE DI SOIA	ARROSTO DI TACCHINO CON AVOCADO
CONTORNI	CONTORNI	CONTORNI	CONTORNI	CONTORNI
PATATE AL FORNO	PATATE AL FORNO	PATATE AL FORNO	PATATE AL FORNO	PATATE AL FORNO
BROCCOLETTI AL VAPORE	PISELLI SALTATI	CRAUTI	CAROTE PREZZEMOLATE	FAGIOLI AL UCCELLETTO
FAGIOLINI AL VAPORE	FINOCCHI LESSATI	SPINACI AL VAPORE	LENTICCHIE IN UMIDO	CAVOLFIORI AL VAPORE
INSALATA MISTA	INSALATA MISTA	INSALATA MISTA	INSALATA MISTA	INSALATA MISTA
DESSERT/FRUTTA	DESSERT/FRUTTA	DESSERT/FRUTTA	DESSERT/FRUTTA	DESSERT/FRUTTA
BUDINO CIOCCOLATO / VANIGLIA	BUDINO CIOCCOLATO / VANIGLIA	BUDINO CIOCCOLATO / VANIGLIA	BUDINO CIOCCOLATO / VANIGLIA	BUDINO CIOCCOLATO / VANIGLIA
CROSTATA CON MARMELLATA	CROSTATA CON MARMELLATA	CROSTATA CON MARMELLATA	CROSTATA CON MARMELLATA	CROSTATA CON MARMELLATA
TORTA DI MELE	MACEDONIA CON PANNA	MACEDONIA CON PANNA	BUGIE AL FORNO	TORTA DI MELE
FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE

**NON SONO PRESENTI
CARNI ROSSE PER TUTTA
LA SETTIMANA**

