

MENÙ INVERNALE • ISTITUTO AVVENTISTA (in vigore fino al 30 aprile)

Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3

Settimana 4

COLAZIONE Dolce e salata, con una vasta scelta di bevande vegetali, latte, tisane, pane, burro, marmellata, nutella, crema al cacao, torta artigianale, croissant, cereali vari, estratto di frutta di stagione, frutta fresca, frutta secca, formaggi vari, uova strapazzate (una volta a settimana). Inoltre è presente il distributore di bevande calde con caffè, orzo, cappuccino, cioccolata, tè, ginseng ecc.

Lunedì

PRANZO
Tagliatelle
Zucchine ripiene
Broccoli con olive
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Pasta
Cecina
Finocchi gratinati
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Martedì

PRANZO
Pizze farcite
Taccole
Carote al limone e menta/zucca
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Pasta e lenticchie
Tortino di patate e cipolle
Cicoria
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Mercoledì

PRANZO
Ravioli
Crostino polenta e funghi
Carciofi/sedano rapa
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Cous cous
Uovo al pomodoro
Pastellati
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Giovedì

PRANZO
Risotto con la zucca
Polpette di noci al sugo
Bietole
Buffet di verdure crude miste
Frutta di stagione

CENA
Spaghetti al pomodoro
Tofu impanato
Zucchine
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Venerdì

PRANZO
Farro con verdure grigliate
Fagioli all'uccelletto
Spinaci
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Focaccia
Pomodori, formaggio
Melanzane grigliate e patè
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Sabato

PRANZO
Lasagne
Crepes ai funghi
Piselli
Buffet di verdure crude miste
Dolce

CENA
Spaghetti aglio e olio
Mozzarella
Fagiolini
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Domenica

PRANZO
Risotto al radicchio
Melanzane alla parmigiana
Patatine fritte
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Zuppe toscane
Torta salata
Tris di verdure all'olio
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Lunedì

PRANZO
Tagliolini
Deci
Broccoli all'olio
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Ribollita
Medaglioni zucchine e scamorza
Verdure al vapore
Buffet di verdure crude miste

Martedì

PRANZO
Pizze farcite
Cime di rapa
Rape rosse
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Sfornato di polenta
Uovo al pomodoro
Spinaci
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Mercoledì

PRANZO
Pasta alla Norma
Polpettine vegetali
Scarola
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Risotto ai funghi
Fagioli
Zucca al forno
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Giovedì

PRANZO
Gnocchi di patate al pomodoro
Verdure miste pastellate
Piselli all'olio
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Zuppa di lenticchie rosse decort.
Tortino ai funghi/asparagi
Cavolo nero
Buffet di verdure crude miste

Venerdì

PRANZO
Risotto zucca scamorza
Tofu alla piastra
Taccole
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Minestrone
Focaccia
Pomodori, formaggio
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Sabato

PRANZO
Pasta al pesto
Fagottini
Verdure al forno/grigliate
Buffet di verdure crude miste
Dolce

CENA
Spaghetti
Formaggi misti
Verdure all'olio/fagiolini
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Domenica

PRANZO
Zuppa cavolo nero alla livornese
Piatto al forno
Omelette al formaggio
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Vellutata
Piadina
Cipolle, seitan
Pomodori, insalata
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Lunedì

PRANZO
Pappardelle
Fagioli
Cime di rapa
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Pasta al pesto / riso
Polpette di pane e melanzane
Verdure al forno
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Martedì

PRANZO
Pizze farcite
Carciofi trifolati
Verza stufata
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Crema di piselli
Tortino di patate
Fagiolini
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Mercoledì

PRANZO
Pasta con broccoli
Burger zucchine e scamorza
Verdure al forno/caponata
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Pasta e lenticchie
Crocchette di spinaci
Finocchi trifolati
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Giovedì

PRANZO
Ravioli
Tortino con funghi
Zucca al forno
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Zuppa cereali e legumi
Crostone di polenta
Sedano rapa in padella/scarola
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Venerdì

PRANZO
Risotto al radicchio
Cecina
Bietole
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Vellutata
Focaccia
Pomodori, formaggio
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Sabato

PRANZO
Lasagne
Girole
Verdure al forno/grigliate
Buffet di verdure crude miste
Dolce

CENA
Spaghetti
Formaggi misti
Verdure pastellate
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Domenica

PRANZO
Farro con verdure grigliate
Patine fritte
Uovo
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Pasta al pomodoro
Tofu
Carote al limone e menta
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Lunedì

PRANZO
Tagliatelle/maltagliati con ceci
Polpettine
Broccoli all'olio
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Cous cous con verdure
Bruschette con cavolo nero
Fagioli
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Martedì

PRANZO
Pizze farcite
Sedano al forno
Cicoria
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Passatelli in brodo
Bastoncini di lenticchie rosse
Purè
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Mercoledì

PRANZO
Pasta alla norma
Uova
Zucca al forno
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Riso allo zafferano
Torta di zucchine e scamorza
Cavolfiore
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Giovedì

PRANZO
Orzotto rucola pomodori e scaglie di parmigiano/ polenta
Tortino di carciofi/ Cime di rapa
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Pasta al pesto di zucchine
Ceci
Fagiolini
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Venerdì

PRANZO
Pizzoccheri
Tofu all'erbette
Bietole
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Vellutata
Focaccia
Pomodori, formaggio
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Sabato

PRANZO
Crespelle
Polpettine di noci
Verdure /grigliate
Buffet di verdure crude miste
Dolce

CENA
Spaghetti
Mozzarella
Scarola
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

Domenica

PRANZO
Riso alla Cantonese
Sfornato patate e funghi
Spinaci
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

CENA
Crema di verdure
Piadine
Seitan cipolle
Buffet di verdure crude miste
Frutta fresca di stagione

L'istituto Avventista offre per gli studenti residenti nel campus un **servizio mensa** completo di **colazione, pranzo e cena**. Viene seguita una dieta **lacto-ovo-vegetariana**. Molti prodotti, come **pasta, pane, focacce e pizza**, sono di nostra produzione e vengono realizzati con l'uso prevalente di **materie prime biologiche**.

Inoltre tutte **le verdure sono generalmente fresche e rispettano la stagionalità**.

Una parte di esse vengono coltivate nell'**orto bioattivo** del campus.

ORARI DISTRIBUZIONE

COLAZIONE
Lun - Ven 7:30 - 7:45
Sab 8:30 - 8:45
Dom 8:00 - 8:15

PRANZO
13:00 - 13:35

CENA
Sab - Gio 19:00 - 19:20
Ven 18:30 - 18:50



ISTITUTO AVVENTISTA
FIRENZE

villaurora.it

