

Green Food Week

Settimana dal 13 al 17 Febbraio

2023

	Lunedì 13 Febbraio	Martedì 14 Febbraio	Mercoledì 15 Febbraio	Giovedì 16 Febbraio	Venerdì 17 Febbraio
Primo piatto	Risotto alla zucca	Spaghetti con cipolla rossa e pane tostato	Fusilli integrali con salsa al radicchio	Gnocchi alla crudaiola con mandorle tostate	Minestra di biette con miglio
Secondo piatto	Fagioli all'uccelleto	Polpette di legumi e patate	Sformato vegan	Farinata di ceci	Crocchette vegetariane

Consigli di piatti alternativi da utilizzare

Ragù con granulare di soia

Ragù di lenticchie

Ragù di seitan

Ragù di tofu

Ragù di tofu bianco alla curcuma

Ragù di tofu rosso

Mayo vegetale con bevanda di soia

Burger di ceci alla pizzaiola

Burger di tofu

Ceci in umido

Falafel ai ceci (curry)

Farinata ceci alle zucchine

Farinata ceci patate e rosmarino

Farinata ceci pomodori secchi e patate

Farinata con grano saraceno pat. pom. secchi

Farinata di ceci con zucca e olive

Granulare di soia saltato

Hummus di ceci

Polpette di ceci alla pizzaiola

Polpette di miglio con ceci e curry

Polpette di miglio con ceci e sugo ai capperi

Polpette di quinoa, fagioli e curcuma

Polpette di soia, patate e curry

Polpette di tofu con zucchine e porri

Seitan alla pizzaiola

Tofu alla pizzaiola

Tofu in crosta di semi

Tofu marinato