



Menù Primavera-Estate

dieta no **GLUTINE**

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
1° settimana	LUN	Pasta* al pesto genovese	Fettina di pollo agli aromi (rosmarino, salvia...)	Spinaci all'olio	frutta
	MAR	Pasta* al pomodoro	Uova sode	Insalata con fagioli	frutta
	MER	Vellutata di verdura (mat)	Casatella DOP (mat)	Patate a vapore (mat.)	frutta
		Pizza margherita (elem)	Prosciutto cotto (ele)	Carote e peperoni a bastoncino (elem)	
	GIO	Pizza margherita (mat)	Prosciutto cotto (mat)	Carote e peperoni a bastoncino (mat)	frutta
		Vellutata di verdura (elem)	Casatella DOP (ele)	Patate a vapore (elem)	
VEN	Riso all'olio	Merluzzo al forno	Insalata con mais	budino	
2° settimana	LUN	Ravioli ricotta-spinaci* al burro e salvia	Frittatina di solo uovo	Insalata e cetrioli	frutta
	MAR	Risotto Primavera (pom, piselli, carote, zucchine)	Halibut al forno	Carote a vapore	yogurt
	MER	Pasta* al pomodoro	Petto di pollo o tacchino al forno	Zucchine al forno	frutta
	GIO	Pasta* all'olio	Fettina di manzo alla pizzaiola	Carote a bastoncino	frutta
	VEN	Crema di fagioli con riso	Mozzarella bio	Pomodori	frutta
3° settimana	LUN	Pasta* alla mammarosa (pomodoro e ricotta)	Bastoncini di merluzzo al forno*	Insalata con mais	frutta
	MAR	Pasta* al pesto genovese	Hamburger di solo manzo	Insalata, carote e cappucci	frutta
	MER	Insalata di pasta* Tricolore (mozz, pom, olive verdi)	Fettina di pollo al limone	Fagiolini a vapore	frutta
	GIO	Riso al burro	Uova sode	Pomodori e fagioli	Merendina senza glutine
	VEN	Vellutata di verdure con riso	Stracchino	Patate a vapore	frutta
4° settimana	LUN	Pasta* alla contadina (pom, pep, zucchine, carote, cipolla)	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata e cetrioli	frutta
	MAR	Pasta* all'olio	Filetto di merluzzo al forno (mat.)	Insalata di fagiolini	Budino
			Tonno sott'olio (elem.)		
	MER	Gnocchi* al pomodoro e basilico	Bresaola IGP (elem) Prosciutto cotto (mat)	Carote e peperoni a bastoncino	frutta
	GIO	Insalata di riso Mediterranea (tonno, pom, olive nere, mais)	Halibut al forno	Pomodori in insalata	frutta
VEN	Crema di fagioli con riso	Grana Padano DOP	Spinaci all'olio	frutta	
5° settimana	LUN	Pasta* all'olio	Frittatina di solo uovo	Carote jullienne	frutta
	MAR	Vellutata di zucchine con riso	Insalata di pollo (patate, carote)	Cappucci e mais	Yogurt
	MER	Pasta* alla ricotta	Hamburger di manzo sola carne	Fagiolini a vapore	frutta
	GIO	"Risi e bisi" alla veneta	Asiago DOP	Zucchine al forno	frutta
	VEN	Pasta* al pomodoro	Merluzzo al forno	Insalata e cetrioli	frutta

I PIATTI CONTRASSEGNA TI IN ROSSO CON * VENGONO SOSTITUITI CON PRODOTTI PER CELIACI (PASTA , PIZZA, GNOCCHI, I PIATTI IN BLU SONO RICETTE MODIFICATE SENZA GLUTINE