

# Menù Primavera-Estate

## Dieta NO GLUTINE



**SERIMI**  
SERVIZI RIUNITI MIRA

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
1° settimana	LUN	Gnocchi* al pesto genovese	Fettina di pollo agli aromi (rosmarino, salvia...)	Spinaci all'olio	Frutta
	MAR	Pasta* al pomodoro	Frittatina solo uovo	Insalata con fagioli	Frutta
	MER	Vellutata di verdura (mat)	Casatella DOP (mat)	Patate a vapore (mat.)	Frutta
		Pizza margherita (elem)	Carote e peperoni a bastoncino (elem)	Frutta	Yogurt
	GIO	Pizza margherita (mat)	Carote e peperoni a bastoncino (mat)	Frutta	Yogurt
		Vellutata di verdura (elem)	Casatella DOP (ele)	Patate a vapore (elem)	Frutta
VEN	Riso all'olio	Fettuccina di totano in umido	Insalata con mais	Frutta	
2° settimana	LUN	Ravioli ricotta-spinaci* al burro e salvia	Uova sode	Carote a bastoncino	Frutta
	MAR	Risotto Primavera (pom,piselli,carote,zucchine)	Merluzzo al forno	Insalata e cetrioli	Yogurt
	MER	Pasta* al pomodoro	Petto di tacchino al forno	Zucchine al forno	Frutta
	GIO	Pasta* all'olio	Fettina di manzo alla pizzaiola	Carote al vapore	Frutta
	VEN	Crema di legumi con riso	Mozzarella bio	Pomodori	Frutta
3° settimana	LUN	Pasta* alla mammarosa (pomodoro e ricotta)	Filetto di merluzzo al forno	Insalata con mais	Frutta
	MAR	Pasta* al pesto genovese	Fettina di pollo al limone	Carote e cappucci julienne	Frutta
	MER	Pasta* al ragù di bovino	Carote al vapore	Frutta	Budino
	GIO	Riso al burro	Uova strapazzate con ricotta	Pomodori e fagioli	Frutta
	VEN	Vellutata di verdure con riso	Stracchino	Patate al forno	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)	Carote e peperoni a bastoncino	Frutta
			Prosciutto cotto (mat)		
	GIO	Insalata di riso Mediterranea(tonno, pom, olive nere, mais)	Merluzzo al forno	Spinaci all'olio	Frutta
VEN	Crema di piselli e zucchine con riso	Grana Padano DOP	Pomodori in insalata	Frutta	
5° settimana	LUN	Pasta* all'olio	Frittatina solo uovo	Insalata e mais	Frutta
	MAR	Vellutata di porri e patate	Hamburger di manzo sola carne	Carote e peperoni a bastoncino	Yogurt
	MER	Pasta* all'olio	Arrostato di tacchino	Fagiolini a vapore	Frutta
	GIO	Crema di fagioli con pastina*	Asiago DOP	Carote julienne	Frutta
	VEN	Pasta* al ragù vegetale	Merluzzo al forno	Zucchine al forno	Frutta