

Menù Primavera-Estate
Dieta NO LATTE E DERIVATI



		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
1° settimana	LUN	Gnocchi al pesto genovese SENZA FORMAGGIO	Fettina di pollo agli aromi (rosmarino, salvia...)	Spinaci all'olio	Frutta
	MAR	Sedanini al pomodoro	Frittatina solo uovo	Insalata con fagioli	Frutta
	MER	Vellutata di verdura (inf.)	Hamburger di manzo solo carne (inf.)	Patate a vapore (inf.)	Merendina no latte e derivati
		Pasta all'olio (prim.)	Prosciutto cotto (prim.)	Verdure a bastoncino	
	GIO	Pasta all'olio (inf.)	Prosciutto cotto (inf.)	Verdure a bastoncino	Frutta
		Vellutata di verdura (prim.)	Hamburger di manzo sola carne (prim.)	Patate a vapore (prim.)	
VEN	Riso all'olio	Merluzzo al forno	Insalata con mais	Frutta	
2° settimana	LUN	Pasta all'olio	Frittata di solo uovo (inf.) Uovo sodo (da sgusciare) (prim)	Carote a bastoncino	Frutta
	MAR	Risotto Primavera (pom,piselli,carote,zucchine)	Merluzzo al forno	Insalata e cetrioli	Frutta
	MER	Mezze penne all'olio	Petto di tacchino	Zucchine al forno	Frutta
	GIO	Carote julienne	Fettina di manzo alla pizzaiola con polenta/ patate a vapore	Frutta	Merendina no latte e derivati
	VEN	Crema di cannellini con crostini	Petto di pollo	Pomodori in insalata	Frutta
3° settimana	LUN	Lumachine al pomodoro	Filetto di merluzzo al rosmarino	Insalata con mais	Frutta
	MAR	Penne integrali al pesto genovese SENZA FORMAGGIO	Fettina di pollo al limone	Carote e cappucci julienne	Frutta
	MER	Carote al vapore	Gnocchi al ragù di manzo	Frutta	Merendina no latte e derivati
	GIO	Riso all'olio	Frittatina solo uovo	Pomodori e fagioli	Frutta
	VEN	Vellutata di verdure con crostini	Petto di pollo	Patate al forno	Frutta
4° settimana	LUN	Farfalle alla contadina (crema di peperoni, zucchine,carote con besciamella)	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata e ravanelli	Frutta
	MAR	Mezze penne all'olio	Filetto di merluzzo al forno (inf.) Tonno sott'olio (prim.)	Insalata di fagiolini	Frutta
	MER	Gnocchi al pomodoro e basilico	Prosciutto cotto (inf.)	Carote e peperoni a bastoncino	Frutta
	GIO	Cous cous/Riso alla Mediterranea (peperoni, pom,olive nere, mais)	Frittatina solo uova	Pomodori in insalata	Frutta
	VEN	Crema di piselli e zucchine con crostini	Petto di pollo	Spinaci all'olio	Frutta
5° settimana	LUN	Fusilli all'olio (inf.) Fusilli integrali al tonno (prim.)	Frittatina solo uova	Insalata e pomodori	Frutta
	MAR	Vellutata di porri e carote	Arrosto di tacchino	Patate al forno/vapore	Frutta
	MER	Caserecce all'olio	Farinata di ceci	Carote julienne	Frutta
	GIO	Riso al pomodoro	Merluzzo gratinato	Carote julienne	Frutta
	VEN	Zucchine al forno	Pennette al ragù di manzo	Frutta	Merendina no latte e derivati