

Menù Autunnale

DIETA NO GLUTINE



		PRIMO	SECONDO	CONTORNO
1° settimana	LUN	Pasta mamarosa	Formaggio casatella	Insalata e cappuccino
	MAR	Vellutata di zucca con riso	Sovracoscia di pollo al forno	patate al forno
	MER	Pasta al burro	Merluzzo al forno*	Fagiolini a vapore*
	GIO	Carote julienne	Pasticcio di carne*	Merendina NO glutine
	VEN	Crema di fagioli* con pastina	Frittatina solo uovo Uovo sodo (da sgusciare) (elem)	Spinaci all'olio*
2° settimana	LUN	Riso all'olio e parmigiano	Fettina di tacchino al limone	Zucca al forno
	MAR	Pasta con piselli e pomodoro	Formaggio asiago dop	Insalata verde con mais
	MER	Pasta al burro	Frittatina solo uovo	Carote a vapore*
	GIO	Passato di verdure con pastina	Brasato di manzo	Purè di patate
	VEN	Pasta al pomodoro	Filetto di merluzzo al forno *	Fagiolini a vapore*
3° settimana	LUN	Pasta all'olio	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata verde e finocchi
	MAR	Ravioli ric.spinaci al burro (mat)*	Legumi spadellati (mat)*	Zucchine al forno (mat)
		Carote julienne (elem)	Pizza margherita (elem)	Yogurt da bere (elem)
	MER	Carote julienne (mat)	Pizza margherita (mat)	Yogurt da bere (mat)
		Ravioli ric.spinaci al burro (elem)*	Legumi Spadellati (elem)*	Zucchine al forno (elem)
	GIO	Pasta al pomodoro	Hamburger di sola carne*	Spinaci all'olio*
	VEN	Riso all'olio	Filetto di merluzzo al forno*	Tris di verdure a vapore*
4° settimana	LUN	Pasta al tonno (elem)	Mozzarella bio	Insalata verde e fagioli*
		Pasta al pomodoro (mat)		
	MAR	Riso al pomodoro	Frittatina solo uovo	Insalata di finocchi
	MER	Fagiolini a vapore*	Gnocchi* al ragù	Mousse di frutta
	GIO	Vellutata di carote con pastina	Fettina di tacchino al sugo	Patate al forno
	VEN	Pastina in brodo	Filetto di merluzzo al forno *	Zucca al forno
5° settimana	LUN	Pasta al pomodoro	Fettina di pollo alle verdure	Cappuccino julienne
	MAR	verdure julienne (mat) (carote e/o finocchi e/o peperoni)	Pizza Margherita (mat)	Yogurt da bere (mat)
		Riso all'olio (elem)	Polpette di sola carne (elem)*	Tris di verdura al vapore (elem) (carote, broccoli, cavolfiori) *
	MER	Riso all'olio (mat)	Polpette di sola carne (mat)*	Tris di verdura al vapore (mat) (carote, broccoli, cavolfiori) *
		Verdure julienne (elem) (carote e/o finocchi e/o peperoni)	Pizza margherita (elem)	Yogurt da bere (elem)
	GIO	Pasta all'olio	Frittatina solo uovo	Piselli al tegame*
	VEN	Crema di patate con pastina	Filetto di merluzzo al forno*	Carote julienne

I PIATTI CONTRASSEGNI IN ROSSO VENGONO SOSTITUITI CON PRODOTTI PER CELIACI (PASTA , PIZZA, GNOCCHI, RAVIOLI,)

I PIATTI IN BLU SONO RICETTE MODIFICATE SENZA GLUTINE

il pane comune ed integrale verrà sostituito con GALLETTI DI RISO O MAIS NO GLUTINE

***prodotto surgelato o che potrebbe essere surgelato**