

Menù Autunnale

DIETA NO LEGUMI



		PRIMO	SECONDO	CONTORNO
1° settimana	LUN	Fusilli integrali mammarosa	Formaggio casatella	Insalata e cappuccio
	MAR	Vellutata di zucca con crostini	Sovracoscia di pollo al forno	Patate al forno
	MER	Pennette al burro	Merluzzo al forno*	Carote a vapore*
	GIO	Carote julienne	Pasta al ragù	Merendina no soia
	VEN	Pasta all'olio	Frittata al forno (mat) Uovo sodo (da sgusciare) (elem)	Spinaci all'olio*
2° settimana	LUN	Riso all'olio e parmigiano	Fettina di tacchino al forno	Zucca al forno
	MAR	Pasta al pomodoro	Formaggio asiago dop	Insalata verde con mais
	MER	Mezze penne al burro	Uova strapazzate con ricotta	Carote a vapore*
	GIO	Passato di verdure con crostini	Brasato di manzo	Purè di patate
	VEN	Gnocchetti sardi al pomodoro	Polpette di pesce*	Carote a vapore*
3° settimana	LUN	Farfalle alla parmigiana	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata verde e finocchi
	MAR	pasta all'olio (mat)	Formaggio (mat)	Zucchine al forno (mat)
		pasta all'olio (elem)	Frittata solo uovo (elem)	Carote julienne (elem)
	MER	pasta all'olio (mat)	Frittata solo uovo(mat)	Carote julienne (mat)
		pasta all'olio (elem)	Formaggio (elem)	Zucchine al forno (elem)
	GIO	Mezze penne al pomodoro	Svizzera di manzo	Spinaci all'olio*
4° settimana	VEN	Risotto di porri e zucca	Filetto di merluzzo al forno*	Tris di verdure a vapore*
	LUN	Fusilli integrali al tonno (elem)	Mozzarella bio	Insalata verde
		Fusilli integrali al pomodoro (mat)		
	MAR	Riso al pomodoro	Frittata al forno con patate	Insalata di finocchi
	MER	Carote a vapore*	Gnocchi* al ragù	Mousse di frutta
	GIO	Vellutata di carote con crostini	Polpette di tacchino al sugo	Patate al forno
5° settimana	VEN	Pastina in brodo	Medaglioni di merluzzo forno*	Zucca al forno
	LUN	Chifferi al pomodoro	Fettina di pollo alle verdure	Cappuccio julienne
	MAR	Riso all'olio (mat)	Prosciutto cotto (mat)	Verdure julienne (mat) (carote e/o finocchi e/o peperoni)
		Riso all'olio (elem)	Polpette di manzo (elem)	Tris di verdura al vapore (elem) (carote, broccoli, cavolfiori) *
	MER	Riso all'olio (mat)	Polpette di manzo (mat)	Tris di verdura al vapore (mat) (carote, broccoli, cavolfiori) *
		Riso all'olio (elem)	Prosciutto cotto (elem)	Verdure julienne (elem)
	GIO	Noccioline all'olio	Frittata al forno	Insalata verde
	VEN	Crema di patate con pastina	Merluzzo al forno*	Carote julienne

*prodotto surgelato o che potrebbe essere surgelato