

dieta priva di latte e derivati

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	SUPPL.
1° settimana	LUN	Riso all'olio	Merluzzo gratinato	Tris di verdure a vapore (carote, cavoli, broccoli)	Frutta
	MAR	Minestra di ceci con pastina	Frittata solo uovo	Ins. Verde con radicchio	Frutta
	MER	Fusilli all'olio	Petto di pollo	Carote julienne	Yogurt
	GIO	Vellutata di zucca con crostini	Prosciutto cotto	Patate al vapore (ELEM) Frutta (MAT)	Frutta (ELEM) Crostatina (MAT)
	VEN	Riso al radicchio	Spezzatino di manzo	Spinaci a vapore	Frutta
2° settimana	LUN	Orecchiette con crema di piselli	Prosciutto cotto	Finocchi julienne	Frutta
	MAR	Riso al pomodoro	Fesa di tacchino al forno	Carote a vapore	Frutta
	MER	Passato di verdura	Hamburger di manzo	Frutta (ELEM) Patate a vapore (MAT)	Crostatina (ELEM) Frutta (MAT)
	GIO	Mezze penne all'olio	Frittata solo uovo	Ins. verde con cappucci	Frutta
	VEN	Semini in brodo	Pesce al forno	Cavolfiore a vapore	Frutta
3° settimana	LUN	Gnocchi di patate all'olio	Fettina di pollo agli aromi	Ins. verde con radicchio	Frutta
	MAR	Riso all'olio	Hamburger di manzo	Piselli e carote al tegame	Frutta
	MER	Anellini in brodo	Prosciutto cotto	Spinaci a vapore	Frutta
	GIO	Chifferi al pomodoro	Uova sode	Carote julienne	Crostatina
	VEN	Vellutata di carote con orzo	Halibut gratinato	Patate al forno	Frutta
4° settimana	LUN	Ditalini all'olio	Bastoncini di merluzzo	Ins. verde con cappucci	Crostatina
	MAR	Riso agli spinaci	Polpette solo carne	Fagiolini a vapore	Frutta
	MER	Minestra di fagioli con pastina	Frittata solo uovo	Finocchi julienne	Frutta
	GIO	Farfalline in brodo	Straccetti di pollo con verdure	Patate e carote al vapore	Frutta
	VEN	Riso con la zucca	Prosciutto cotto	Ins. verde con mais	Frutta
5° settimana	LUN	Riso ai carciofi	Sovracoscia di pollo al forno	Spinaci a vapore	Frutta
	MAR	Farfalle al pomodoro	Halibut al forno	Ins.verde con Cappucci	Crostatina
	MER	Vellutata di verdure	Brasato di manzo	Polenta	Frutta
	GIO	Pasta al ragù vegetale	Uova sode	Ins. verde con finocchi	Frutta
	VEN	Crema di legumi	Petto di pollo	Patate al vapore	Frutta

i piatti in rosso sono modificati senza latte e derivati

