

dieta priva di glutine

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	SUPPL.
1° settimana	LUN	Riso al burro*	Merluzzo al forno	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 riso*	Formaggio Casatella (ELEM) Pizza Margherita*(MAT)	Purè di patate (ELEM) Frutta (MAT)	Frutta (ELEM) Budino (MAT)
	VEN	Riso al radicchio	Spezzatino di manzo	Spinaci a vapore	Frutta
2° settimana	LUN	Orecchiette con crema di piselli	Formaggio Asiago DOP	Finocchi julienne	Frutta
	MAR	Riso al pomodoro*	Fesa di tacchino al forno	Carote a vapore	Frutta
	MER	Passato di verdura*	Pizza margherita*(ELEM) Svizzera di manzo solo carne(MAT)	Frutta (ELEM) Purè di patate (MAT)	Budino (ELEM) Frutta (MAT)
	GIO	Mezze penne all'olio*	Frittatina solo uovo	Ins. verde con cappucci	Frutta
	VEN	Semini in brodo*	Halibut al forno	Cavolfiore a vapore	Frutta
3° settimana	LUN	Gnocchi di patate al burro e salvia*	Fettina di pollo agli aromi	Ins. verde con radicchio	Frutta
	MAR	Riso all'olio*	Formaggio Emmental	Piselli e carote al tegame	Frutta
	MER	Anellini in brodo*	Prosciutto cotto	Spinaci a vapore	Frutta
	GIO	Chifferi al pomodoro*	Uova sode	Carote julienne	Yogurt
	VEN	Vellutata di carote con riso*	Halibut al forno	Patate al forno	Frutta
4° settimana	LUN	Ditalini all'olio*	Bastoncini di merluzzo*	Ins. verde con cappucci	Dolce bio
	MAR	Riso agli spinaci	Polpette di manzo 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	Formaggio stracchino	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	Yogurt
	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*	Formaggio Montasio DOP	Purè di carote e patate	Frutta

**i piatti contrassegnati con \* vengono sostituiti con prodotti per celiaci ( pasta , bastoncini. pizza )**

**i piatti in blu sono ricette modificati senza glutine**

