



## dieta no latte e derivati

		PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA
1° settimana	LUN	<b>Gnocchetti sardi al pesto genovese fresco</b>	Fettina di pollo agli aromi (rosmarino, salvia...)	Spinaci all'olio	frutta bio
	MAR	Sedanini al pomodoro	Uova sode	Insalata con fagioli	frutta bio
	MER	<b>Pasta all'olio (elem)</b> Vellutata di verdura (mat)	<b>Prosciutto cotto</b>	<b>Carote/Peperoni a bastoncino (elem)</b> Patate a vapore (mat.)	<b>crostatina (el.)</b> frutta bio (m)
	GIO	Vellutata di verdura (elem) <b>Pasta all'olio (mat)</b>	<b>Petto di pollo</b>	Patate a vapore (elem) <b>Finocchi /carote a bastoncino(mat)</b>	frutta bio (el) <b>crostatina(m)</b>
	VEN	Riso all'olio	<b>Halibut al forno</b>	Insalata con mais	frutta bio
2° settimana	LUN	<b>Pasta all'olio</b>	<b>Legumi</b>	Insalata e pomodori	frutta bio
	MAR	Risotto Primavera (pom,piselli,carote,zucchine)	Halibut gratinato	Carote a vapore	<b>frutta bio</b>
	MER	Orecchiette al pomodoro	<b>Petto di pollo o tacchino</b>	Zucchine al forno	frutta bio
	GIO	Farfalle all'olio	Fettina di manzo alla pizzaiola	Insalata e cetrioli	frutta bio
	VEN	Crema di legumi con crostini	<b>Frittatina ( solo uovo)</b>	Carote julienne	frutta bio
3° settimana	LUN	Ditalini all'olio	Bastoncini di merluzzo al forno	Insalata con mais	<b>frutta bio</b>
	MAR	<b>Fusilli al pesto genovese fresco</b>	<b>Hamburger di manzo</b>	Insalata, carote e cappucci	frutta bio
	MER	<b>Pasta all'olio</b>	Bocconcini di pollo al limone	Fagiolini a vapore	frutta bio
	GIO	Crema di fagioli con riso	Uova sode	Insalata e pomodori	frutta bio
	VEN	<b>Pipette al pomodoro</b>	<b>Prosciutto cotto</b>	Spinaci all'olio	frutta bio
4° settimana	LUN	Farfalle alla contadina (pom, pep, zucchine,carote,cipolla)	Sovracoscia di pollo al forno	Insalata e pomodori	frutta bio
	MAR	Mezze maniche all'olio	<b>Ceci in padella</b>	Carote julienne	frutta bio
	MER	Gnocchi al pomodoro e basilico	Bresaola IGP (elem) Prosciutto cotto (mat)	Carote e peperoni a bastoncino	frutta bio
	GIO	<b>Insalata di riso Mediterranea (tonno, pom, olive nere, mais)</b>	<b>Halibut al forno</b>	Insalata e cetrioli	frutta bio
	VEN	Vellutata di verdure con crostini	<b>Petto di pollo</b>	Patate e fagiolini a vapore	frutta bio
5° settimana	LUN	Riso all'olio	<b>Frittatina ( solo uovo)</b>	Insalata con fagioli	frutta bio
	MAR	Vellutata di zucchine con orzo	Insalata di pollo (patate,carote)	Carote julienne	frutta bio
	MER	Caserecce all'olio	<b>Hamburger di manzo</b>	Fagiolini a vapore	frutta bio
	GIO	"Risi e bisi" alla veneta	<b>Petto di pollo</b>	Zucchine al forno	frutta bio
	VEN	<b>Pasta al ragu' vegetale</b>	Merluzzo gratinato	Insalata verde	frutta bio

