

MENU' ESTATE DIETE 1° SETTIMANA

	Bianco	No lattosio	No latticini	No pomodoro	No frutta secca	No fave e piselli	No uovo	No glutine	No pesce	No carne	No maiale	Vegetariano (no carne,no pesce)	Vegano
Pasta olio e basilico Bocconcini di Parmigiano Reggiano Fagiolini all'olio Frutta			Carne all'olio					Pasta senza glutine olio e basilico					Hummus di ceci
Pasta alla norma Merluzzo agli aromi Zucchine prezzemolate Frutta	Pasta all'olio	Pasta alla norma no latticini	Pasta alla norma no latticini	Pasta alla norma senza pomodoro				Pasta senza glutine alla norma Merluzzo agli aromi senza glutine	Carne all'olio			Frittata	Cecina
Pasta al ragu' Insalata con mais Frutta	Pasta all'olio Carne all'olio			Pasta al ragu' senza pomodoro				Pasta senza glutine al ragu'		Pasta al ragu' di lenticchie		Pasta al ragu' di lenticchie	Pasta al ragu' di lenticchie
Riso alla braccio di ferro Bocconcini di pollo panati al forno Pisellini all'olio Frutta	Riso all'olio	Riso con spinaci no latticini	Riso con spinaci no latticini			Carote all'olio	Bocconcini di pollo panati senza uovo	Bocconcini di pollo panati senza glutine		Merluzzo gratinato		Formaggio	Riso con spinaci no latticini Carote all'olio (al posto del pollo)
Pasta al pomodoro Insalata di ceci con formaggio Pomodori in insalata Frutta	Pasta all'olio Formaggio	Ceci all'olio	Ceci all'olio	Pasta all'olio Insalata verde		Formaggio come secondo		Pasta senza glutine al pomodoro					Ceci all'olio

N.B. LE SOSTITUZIONI PREVISTE POTREBBERO SUBIRE DELLE ALTERNATIVE GARANTENDO IL RISPETTO DELLA DIETA PREVISTA

MENU' ESTATE DIETE 2° SETTIMANA

	Bianco	No lattosio	No latticini	No pomodoro	No frutta secca	No fave e piselli	No uovo	No glutine	No carne	No pesce	No maiale	Vegetariano (no carne, no pesce)	Vegano
Pappa al pomodoro Cecina al forno Spinacini in insalata Frutta	Pasta all'olio Merluzzo all'olio	Cecina senza allergeni	Cecina senza allergeni	Pasta all'olio				Pasta senza glutine al burro e salvia		Cecina senza allergeni			Pasta olio e salvia
Pasta fredda pesto e pomodorini Bastoncini del marinaio Zucchine trifolate	Pasta all'olio		Pasta fredda pomodorini e basilico	Pasta al pesto no pomodorini Zucchine all'olio	Pasta fredda pomodorini e basilico		Pasta fredda pomodorini e basilico Bastoncini di pesce no uovo	Pasta fredda senza glutine pesto e pomodorini Merluzzo gratinato senza glutine		Carne panata		Formaggio	Tofu panato
Pasta al pomodoro e basilico Bocconcini di pollo agli aromi Pomodori in insalata Frutta	Pasta all'olio Patate all'olio/ insalata			Pasta all'olio Patate all'olio/ insalata				Pasta senza glutine al pomodoro e basilico	Merluzzo agli aromi			Fagioli all'olio	Fagioli all'olio
Pasta alle zucchine Uovo sodo Fagiolini e patate all'olio Frutta	Formaggio					Patate all'olio	Formaggio	Pasta s.g. alle zucchine					Hummus di ceci
Insalata di riso con pomodorini piselli e pro.cotto Asiago Carote filangè Frutta	Riso all'olio	Insalata di riso senza formaggio Prosciutto cotto	Insalata di riso senza formaggio Prosciutto cotto	Insalata di riso senza pomodoro		Insalata di riso senza piselli			Insalata di riso senza prosciutto		Insalata di riso senza prosciutto	Insalata di riso senza prosciutto	Insalata di riso senza prosciutto e senza formaggio Insalata di lenticchie e pomodorini

N.B. LE SOSTITUZIONI PREVISTE POTREBBERO SUBIRE DELLE ALTERNATIVE GARANTENDO IL RISPETTO DELLA DIETA PREVISTA

MENU' ESTATE DIETE 3° SETTIMANA

	Bianco	No lattosio	No latticini	No pomodoro	No frutta secca	No fave e piselli	No uovo	No glutine	No carne	No pesce	No maiale	Vegetariano (no carne,no pesce)	Vegano
Pasta all'aglio e olio Insalata di fagioli e pomodori Zucchine all'olio Frutta	Formaggio			Fagioli all'olio				Riso all'olio e aglio/ pasta senza glutine all'aglio e olio					
Pasta al pesto Polpettine di manzo al forno Carote prezzemolate Frutta	Pasta all'olio		Pasta olio e basilico		Pasta olio e basilico		Pasta olio e basilico	Pasta senza glutine al pesto	Merluzzo olio e limone			Uovo sodo	Pasta olio e basilico Ceci all'olio/ polpettine di legumi (FATTE DA VOI)
Riso al pomodoro Bastoncini del marinaio Insalata con mais Frutta	Riso all'olio			Riso all'olio			Bastoncini del marinaio senza uova	Merluzzo gratinato senza glutine		Carne panata		Formaggio	Tofu panato
Pasta al ragù di pesce Bocconcini di mozzarella Pomodori in insalata Frutta	Pasta all'olio Carote lesse	Carne all'olio	Carne all'olio	Pasta al pesce senza pomodoro Insalata verde				Pasta senza glutine al pesce		Pasta al pomodoro		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Hummus di ceci
Pasta all'amatriciana di zucchine Frittata al formaggio Tris di verdure Frutta	Pasta all'olio Carne ai ferri	Frittata no latte	Frittata no latte	Pasta alle zucchine no pomodoro			Carne ai ferri	Pasta senza glutine all'amatriciana di zucchine					Cecina

N.B. LE SOSTITUZIONI PREVISTE POTREBBERO SUBIRE DELLE ALTERNATIVE GARANTENDO IL RISPETTO DELLA DIETA PREVISTA

MENU' ESTATE DIETE 4° SETTIMANA

	Bianco	No lattosio	No latticini	No pomodoro	No frutta secca	No fave e piselli	No uovo	No glutine	No carne	No pesce	No maiale	Vegetariano (no carne,no pesce)	Vegano
Riso al pomodoro Spezzatino di tacchino alle erbe Fagiolini all'olio Frutta	Riso all'olio			Riso all'olio						Mertuzzo alle erbe		Cecina al forno	Cecina al forno
Pasta pesto e pomodoro Merluzzo agli aromi Patate prezzemolate Frutta	Pasta all'olio		Pasta al pomodoro	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro		Pasta al pomodoro	Pasta senza glutine pesto e pomodoro		Bocconcini di mozzarella/ Formaggio		Bocconcini di mozzarella/ Formaggio	Pasta al pomodoro Lenticchie all'olio/ Polpette di legumi (FATTE DA VOI)
Pasta fredda pomodoro, mozzarella e mais Uovo sodo Zucchine trifolate Frutta	Pasta all'olio Formaggio	Pasta fredda pomodoro, mais e basilico	Pasta fredda pomodoro, mais e basilico	Pasta fredda mozzarella, mais e basilico (no pomodoro) Zucchine all'olio			Formaggio	Pasta fredda senza glutine					Pasta fredda pomodoro, mais e basilico Hummus di ceci
Crema di verdure Pizza margherita Frutta	Riso all'olio Formaggio Patate all'olio	Crema di verdure Pizza rossa	Crema di verdure Pizza rossa	Crema di verdure senza pomodoro Pizza bianca		Crema di verdure no piselli		Pizza margherita senza glutine					Pizza rossa
Pasta agli aromi Hummus di ceci Carote filangè Frutta	Carne ai ferri							Riso agli aromi/ pasta senza glutine agli aromi					

N.B. LE SOSTITUZIONI PREVISTE POTREBBERO SUBIRE DELLE ALTERNATIVE GARANTENDO IL RISPETTO DELLA DIETA PREVISTA