MENU' INVERNALE - CELIACHIA - NO LATTE (si vitello)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Crema di zucca con pasta s.g. (senza parmigiano)	Pasta s.g. con legumi	Risotto allo zafferano (senza latte e derivati)	Pasta s.g. al ragù di carne	Pasta s.g. all'olio extra vergine d'oliva
Frittata semplice (senza latte e derivati)	Hamburger di vitello	Bocconcini di tacchino in umido (con farina senza glutine)	Crocchette di piselli (con pangrattato senza glutine)	Polpette di platessa (con pane senza glutine)
Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
2° SETTIMANA				
Pasta s.g. al pomodoro e basilico	Pastina s.g. con passato di verdura	Pasta s.g. con passato di lenticchie	Risotto alle carote (senza parmigiano)	Pasta s.g. al pomodoro
Bocconcini di pollo al limone (senza latte con farina s.g.)	Crocchette di merluzzo (con pangrattato senza glutine)	Straccetti di tacchino (con farina senza glutine)	Polpette di vitello (con pane senza glutine)	Uova strapazzate (senza parmigiano)
Broccoli all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Finocchi all'olio	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Pasta s.g. al ragù di carne	Pastina s.g. con legumi	Pasta s.g. al pomodoro	Pastina s.g. con passato di verdura	Risotto alla zucca (senza parmigiano)
Polpette di vitello (con pane senza glutine)	Frittata con patate (senza latte e derivati)	Farinata di ceci	Straccetti di tacchino (con farina senza glutine)	Polpette di platessa (con pane senza glutine)
Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate lesse o al al forno	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Riso al pomodoro	Pasta s.g. con crema di broccoli (senza parmigiano)	Pasta s.g. all'olio extra vergine d'oliva	Pasta s.g. e legumi	Pasta s.g. al pomodoro
Hamburger di vitello (senza parmigiano)	Bocconcini pollo croccanti (no latte con pangrattato s.g.)	Merluzzo gratinato (con pangrattato senza glutine)	Frittata con gli spinaci (senza latte e derivati)	Burger di legumi (con pane senza glutine)
Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta e patate	Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)

Ad ogni pasto:

° PANE SENZA GLUTINE. GALLETTE DI RISO, DI MAIS O DI GRANO SARACENO CHE RIPORTINO LA DICITURA SENZA GLUTINE

° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana

° ACQUA

AZIENDA U.S.L. TERAMO
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE