MENU' ESTIVO - CELIACHIA -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Risotto con piselli	Pasta s.g. all'olio extra vergine d'oliva	Riso al pomodoro	Pasta s.g. al ragù bianco	Insalata di riso tonno e pomodorini
Frittata con patate	Ricotta	Bocconcini di tacchino in umido (con farina senza glutine)	Crocchette di legumi (con pangrattato senza glutine)	Merluzzo gratinato (con pangrattato senza glutine)
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
2° SETTIMANA				
Riso al pomodoro	Pasta s.g. all'ortolana	Pasta s.g. e legumi	Risotto allo zafferano	Pasta s.g. al pomodoro e melanzane
Bocconcini di pollo al limone (con farina senza glutine)	Polpette di platessa (con pane senza glutine)	Mozzarella	Straccetti di vitello (con farina senza glutine)	Uova strapazzate
Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (se congelate verificare l'etichetta)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine trifolate (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Pasta s.g. al ragù di carne	Pasta s.g. e legumi	Riso al pomodoro	Pasta s.g. alle verdure miste	Risotto alle zucchine
Burger di legumi (con pane senza glutine)	Frittata semplice	Ciliegine di mozzarella	Straccetti di tacchino (con farina senza glutine)	Crocchette di merluzzo (con pangrattato senza glutine)
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga, pomodori e carote	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (se congelate verificare l'etichetta)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Cous Cous s.g. / Riso con zucchine	Pasta s.g. al pomodoro e basilico	Pasta s.g. all'olio extra vergine d'oliva	Riso e lenticchie	Risotto alle carote
Polpette di vitello al pomodoro (con pane senza glutine)	Bocconcini pollo croccanti (con pangrattato senza glutine)	Hamburger di platessa (con pane senza glutine)	Frittata semplice	Tocchetti di parmigiano reggiano
Patate lesse (o ortaggi/verdure di stagione)	Verdure miste di stagione (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori 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