MENU' INVERNALE - CELIACHIA -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Crema di zucca con pasta s.g.	Pasta s.g. con legumi	Risotto allo zafferano	Pasta s.g. al ragù di carne	Pasta s.g. all'olio extra vergine d'oliva
Frittata semplice	Tortino di patate con mozzarella	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	Pasta s.g. pomodoro e ricotta
Bocconcini di pollo al limone (con farina senza glutine)	Crocchette di merluzzo (con pangrattato senza glutine)	Mozzarella	Polpette di vitello (con pane senza glutine)	Uova strappazate
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
Tocchetti di parmigiano reggiano	Frittata con patate	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)	Purè di patate	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Risotto al formaggio	Pasta s.g. con crema di broccoli	Pasta s.g. all'olio extra vergine d'oliva	Pasta s.g. e legumi	Pasta s.g. al pomodoro
Hamburger di vitello	Bocconcini pollo croccanti (con pangrattato senza glutine)	Merluzzo gratinato (con pangrattato senza glutine)	Frittata con gli spinaci	Mozzarella
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

