MENU' INVERNALE - DIETA LEGGERA -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
		1° SETTIMANA		
Pastina in brodo vegetale	**Pasta al pomodoro**	**Riso al pomodoro**	**Pasta al pomodoro**	Pasta all'olio extra vergine d'oliva
Merluzzo all'olio	**Tocchetti di parmigiano reggiano**	Bocconcini di tacchino in umido	**Straccetti di vitello**	**Platessa all'olio**
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 al pomodoro e basilico	**Pastina in brodo vegetale**	**Pasta al pomodoro**	**Riso al pomodoro**	**Pasta all'olio extra vergine d'oliva**
Bocconcini di pollo al limone	**Merluzzo all'olio**	**Tocchetti di parmigiano reggiano**	Polpette di vitello	**Platessa all'olio**
Broccoli all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Finocchi gratinati	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)
		3° SETTIMANA		
Pasta al pomodoro	**Pasta all'olio extra vergine d'oliva**	Pasta al pomodoro	**Pastina in brodo vegetale**	**Riso al pomodoro**
Tocchetti di parmigiano reggiano	**Merluzzo all'olio**	**Polpette di vitello**	Straccetti di tacchino	**Platessa all'olio**
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		
Riso al pomodoro	**Pasta al pomodoro**	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	**Pastina in brodo vegetale**	Pasta al pomodoro
Hamburger di vitello	**Bocconcini di pollo in umido**	**Merluzzo all'olio**	**Polpette di vitello**	**Tocchetti di parmigiano reggiano**
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 COMUNE senza grassi e a ridotto contenuto di sale. **EVITARE IL PANE INTEGRALE.**
° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana .**EVITARE PERE, PRUGNE, KIWI.**
° ACQUA

