MENU' ESTIVO - ALLERGIA AL GRANO -				
LUNEDI'	**MARTEDI'**	**MERCOLEDI'**	**GIOVEDI'**	**VENERDI'**
1° SETTIMANA				
Risotto con piselli	Pasta di mais/riso all'olio extra vergine d'oliva	Pasta di grano saraceno al pomodoro e basilico	Pasta di mais/grano saraceno al ragù bianco	Insalata di riso tonno e pomodorini
Frittata con patate	Ricotta	Bocconcini di tacchino in umido (con farina di mais/riso)	Crocchette di legumi (con farina di mais/riso)	Merluzzo gratinato (con farina di mais/riso)
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				
Pasta di mais/grano saraceno al pomodoro e basilico	Riso all'ortolana	Quinoa/Grano saraceno e legumi (preferire quelli in scatola)	Risotto allo zafferano	Pasta di mais/riso al pomodoro e melanzane
Bocconcini di pollo al limone (con farina di mais/riso)	Polpette di platessa (con farina di mais/riso)	Mozzarella	Straccetti di vitello (con farina di mais/riso)	Uova strapazzate
Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	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 di riso/grano saraceno al ragù di carne	Quinoa/Grano saraceno e legumi (preferire quelli in scatola)	Pasta di riso/mais al pomodoro e basilico	Pasta di grano saraceno/mais alle verdure miste	Risotto alle zucchine
Burger di legumi (vetro) (con farina di mais/riso)	Frittata semplice	Ciliegine di mozzarella	Straccetti di tacchino (con farina di mais/riso)	Crocchette di merluzzo (con farina di mais/riso)
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga, pomodori e carote	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Quinoa/ Pasta di riso/mais con zucchine	Pasta di grano saraceno/mais al pomodoro e basilico	Pasta di riso/mais all'olio extra vergine d'oliva	Riso e lenticchie (preferire quelli in scatola)	Risotto alle carote
Polpette di vitello pomodoro (con farina di mais/riso)	Bocconcini di pollo in umido (con farina di mais/riso)	Hamburger di platessa (con farina di mais/riso)	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:

° GALLETTE DI RISO, DI MAIS O DI GRANO SARACENO (leggere sempre l'etichetta per verificare l'assenza del frumento per contaminazione crociata)

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

° ACQUA

