MENU' ESTIVO - ALLERGIA LEGUMI, SOIA, LUPINI -				
LUNEDI'	**MARTEDI'**	**MERCOLEDI'**	**GIOVEDI'**	**VENERDI'**
1° SETTIMANA				
Riso al pomodoro	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al ragù bianco	Insalata di riso/farro tonno e pomodorini
Frittata con patate	Ricotta	Bocconcini di tacchino in umido	Frittata semplice	Merluzzo gratinato
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
2° SETTIMANA				
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'ortolana	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro e melanzane
Bocconcini di pollo al limone	Polpette di platessa	Mozzarella	Straccetti di vitello	Uova strapazzate
Carote alla julienne (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 al ragù di carne	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta/farro alle verdure miste	Risotto alle zucchine
Burger di Vitello	Frittata semplice	Ciliegine di mozzarella	Straccetti di tacchino	Crocchette di merluzzo
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				
Cous Cous/ Pasta con zucchine	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Risotto alle carote
Polpette di vitello al pomodoro	Bocconcini di pollo croccanti	Hamburger di platessa	Frittata	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)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)

Ad ogni pasto:
° PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale
° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana
° ACQUA

SOIA

