MENU' ESTIVO - ALLERGIA AL NICHEL - SENZA LATTOSIO -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Riso con zucchine (no cipolla)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al ragù bianco (no cipolla)	Riso all'olio extra vergine d'oliva
Frittata con patate (con latte senza lattosio)	Ricotta senza lattosio	Bocconcini di tacchino in umido (no cipolla)	Mozzarella senza lattosio	Merluzzo gratinato
Ortaggi/verdure di stagione	Zucchine (o ortaggi/verdure di stagione)**	Carote alla julienne (o verdure di stagione)**	Fagiolini olio (o ortaggi/verdure di stagione)**	Lattuga a striscioline (verdure di stagione)**
2° SETTIMANA				
Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta all'ortolana (no pomodoro , funghi e cipolla)	Pasta e zucchine (no cipolla)	Risotto allo zafferano (no cipolla)	Pasta e melanzane (no pomodoro e cipolla)
Bocconcini di pollo al limone (con latte senza lattosio)	Polpette di platessa	Mozzarella senza lattosio	Straccetti di vitello	Uova strapazzate
Fagiolini olio (o ortaggi/verdure di stagione)**	Patate forno (ortaggi/verdure stagione)**	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 (no pomodoro e cipolla)	Riso all'olio extra vergine d'oliva	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta e zucchine o melanzane	Risotto alle zucchine (no cipolla)
Polpette di vitello in bianco (con latte senza lattosio)	Frittata semplice (con latte senza lattosio)	Ciliegine di mozzarella senza lattosio	Straccetti di tacchino	Crocchette di merluzzo
Ortaggi/verdure di stagione	Lattuga e carote (no pomodori)	Ortaggi/verdure di stagione	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)**	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)**
4° SETTIMANA				
Pasta con zucchine	Riso all'olio extra vergine d'oliva	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al ragù bianco (no cipolla)	Risotto alle carote (no cipolla)
Polpette di vitello in bianco (con latte senza lattosio)	Bocconcini di pollo crocanti (con latte senza lattosio)	Hamburger di platessa	Frittata semplice (con latte senza lattosio)	Ricotta senza lattosio
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)**	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, BANANE, FRAGOLE, PRUGNE, UVA E AGRUMI.
** COME ORTAGGI/VERDURE DI STAGIONE NON UTILIZZARE I POMODORI
NON AGGIUNGERE PARMIGIANO SUI PRIMI PIATTI
° ACQUA

AZIENDA U.S.L. ... DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione