MENU' ESTIVO - ALLERGIA AL NICHEL -

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	Ricotta	Bocconcini di tacchino in umido (no cipolla)	Mozzarella	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 (no cipolla)	Polpette di platessa	Mozzarella	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 (no cipolla)	Risotto alle zucchine (no cipolla)
Polpette di vitello in bianco (no cipolla)	Frittata semplice	Ciliegine di mozzarella	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 (no cipolla)	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 (no cipolla)	Bocconcini di pollo crocanti	Hamburger di platessa	Frittata semplice	Ricotta
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. TERAMO
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE