MENU' INVERNALE - ALLERGIA AL GRANO -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Crema di zucca con pasta di mais/riso	Pasta di grano saraceno con legumi in scatola/vetro	Risotto allo zafferano	Pasta di riso/mais al ragù di carne	Pasta di grano saraceno/mais all'olio extra vergine d'oliva
Frittata semplice	Tortino di patate con mozzarella	Bocconcini di tacchino in umido (con farina di mais/riso)	Crocchette di piselli (con farina di mais/riso)	Polpette di platessa (con farina di mais/riso)
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 di mais/grano saraceno al pomodoro e basilico	Riso con passato di verdura	Quinoa con passato di lenticchie in scatola/vetro	Risotto alle carote	Pasta di riso/mais pomodoro e ricotta
Bocconcini di pollo al limone (con farina di mais/riso)	Crocchette di merluzzo (con farina di mais/riso)	Mozzarella	Polpette di vitello (con farina di mais/riso)	Uova strappazate
Broccoli all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Finocchi all'olio	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Pasta di riso/grano saraceno al ragù di carne	Riso con legumi in scatola/vetro	Quinoa/ Pasta di riso/mais al pomodoro	Pastina grano saraceno/mais con passato di verdure	Risotto alla zucca
Tocchetti di parmigiano reggiano	Frittata con patate	Farinata di ceci	Straccetti di tacchino (con farina di mais/riso)	Polpette di platessa (con farina di mais/riso)
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				
Risotto al formaggio	Pasta riso/mais con crema di broccoli	Pasta di grano saraceno/mais all'olio extra vergine d'oliva	Riso e legumi (preferire quelli in scatola/vetro)	Pasta di mais/grano saraceno al pomodoro
Hamburger di vitello	Bocconcini di pollo croccanti (con farina di mais/riso)	Merluzzo gratinato (con farina di mais/riso)	Frittata con gli spinaci	Mozzarella
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:

° 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

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