MENU' INVERNALE - SENZA LATTOSIO E SENZA LEGUMI -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Crema di zucca con pasta/farro	Pasta al pomodoro	Risotto allo zafferano	Pasta al ragù di carne	Pasta all'olio extra vergine d'oliva
Frittata semplice (con latte senza lattosio)	Tortino di patate con mozzarella (con mozzarella s.l. latte senza	Bocconcini di tacchino in umido	Frittata semplice (con latte senza lattosio)	Polpette di platessa
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 al pomodoro e basilico	Pastina con passato di verdura	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Risotto alle carote	Pasta pomodoro e ricotta (con ricotta senza lattosio)
Bocconcini di pollo al limone (con latte senza lattosio)	Crocchette di merluzzo	Mozzarella senza lattosio	Polpette di vitello (con latte senza lattosio)	Uova strappazate
Broccoli all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Finocchi gratinati	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Pasta al ragù di carne	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta al pomodoro	Pastina con passato di verdure	Risotto alla zucca
Tocchetti di parmigiano reggiano	Frittata con patate (con latte senza lattosio)	Hamburger di vitello	Straccetti di tacchino	Polpette di platessa
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 (senza burro e con latte senza lattosio)	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Risotto al formaggio	Pasta con crema di broccoli	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta in brodo vegetale	Pasta al pomodoro
Hamburger di vitello	Bocconcini di pollo croccanti (con latte senza lattosio)	Merluzzo gratinato	Frittata con gli spinaci (con latte senza lattosio)	Mozzarella senza lattosio
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:
° PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale
° 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