MENU' INVERNALE - ALLERGIA AL NICHEL - SENZA LATTOSIO -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Crema di zucca con pasta (no cipolla)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Risotto allo zafferano (no cipolla)	Pasta al ragù di carne in bianco (no cipolla)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva
Frittata semplice (con latte senza lattosio)	Tortino di patate con mozzarella (con mozzarella senza lattosio)	Bocconcini di tacchino in umido	Mozzarella senza lattosio	Polpette di platessa
Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)	Ortaggi/verdure di stagione (no spinaci)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
2° SETTIMANA				
Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pastina con passato di verdura (no cipolla, spinaci e broccoli)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Risotto alle carote (no cipolla)	Pasta e ricotta in bianco (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
Ortaggi/verdure di stagione (no broccoli)	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 in bianco (no cipolla)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pastina con passato di verdura (no cipolla, spinaci e broccoli)	Risotto alla zucca (no cipolla)
Ricotta/mozzarella senza lattosio	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	Ortaggi/verdure di stagione (no spinaci)
4° SETTIMANA				
Risotto con formaggio freco (no cipolla)	Pasta con crema di zucca (no cipolla)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pastina in brodo vegetale con sedano e carote (no cipolla)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva
Hamburger di vitello	Bocconcini di pollo croccanti (con latte senza lattosio)	Merluzzo gratinato	Frittata semplice (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)	Ortaggi/verdure di stagione (no spinaci)

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**

