MENU' INVERNALE - ALLERGIA AL NICHEL -

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	Tortino di patate con mozzarella	Bocconcini di tacchino in umido	Mozzarella	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
Bocconcini di pollo al limone	Crocchette di merluzzo	Mozzarella	Polpette di vitello	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)
Tocchetti di parmigiano reggiano	Frittata con patate	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 al formaggio (no cipolla)	Pasta con crema di zucca (no cipolla)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pastina in brodo vegetale con sedano e carote	Pasta all'olio extra vergine d'oliva
Hamburger di vitello	Bocconcini di pollo croccanti	Merluzzo gratinato	Frittata semplice	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)	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

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