MENU' INVERNALE - SENZA PROTEINE DEL LATTE E CARNE VACCINA -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Crema di zucca con pasta/farro (senza parmigiano)	Pasta con legumi	Risotto allo zafferano (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extra vergine d'oliva
Frittata semplice (senza latte e parmigiano)	Straccetti di pollo	Bocconcini di tacchino in umido	Crocchette di piselli	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/orzo con passato di lenticchie	Risotto alle carote (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro
Bocconcini di pollo al limone (senza latte)	Crocchette di merluzzo	Straccetti di tacchino	Burger di legumi (senza latte e parmigiano)	Uova strappazate (senza parmigiano)
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 all'olio extra vergine d'oliva	Pastina con legumi	Pasta al pomodoro	Pastina con passato di verdure	Risotto alla zucca (senza parmigiano)
Straccetti di pollo	Frittata con patate (senza latte e parmigiano)	Farinata di ceci	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)	Patate al forno	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Riso al pomodoro	Pasta con crema di broccoli (senza parmigiano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta e legumi	Pasta al pomodoro
Burger di legumi (senza latte e parmigiano)	Bocconcini di pollo croccanti (senza latte)	Merluzzo gratinato	Frittata con gli spinaci (senza latte e parmigiano)	Straccetti di tacchino
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

