MENU' INVERNALE - SENZA PROTEINE DEL LATTE - AMMESSA LA 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 ragù di carne	Pasta all'olio extra vergine d'oliva
Frittata semplice (senza latte e parmigiano)	Straccetti di vitello	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	Frittata semplice (senza latte e parmigiano)	Polpette di vitello	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 al ragù di carne	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
Hamburger di vitello	Bocconcini di pollo croccanti (senza latte)	Merluzzo gratinato	Frittata con gli spinaci (senza latte e parmigiano)	Burger di legumi (senza latte e parmigiano)
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