MENU' ESTIVO - SENZA PROTEINE DEL LATTE - con esclusione della carne vaccina -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Risotto con piselli (senza parmigiano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro e basilico (senza parmigiano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva (senza parmigiano)	Insalata di riso/farro tonno e pomodorini (senza parmigiano)
Frittata con patate (senza latte e parmigiano)	Straccetti di pollo	Bocconcini di tacchino in umido	Crocchette di legumi (senza ricotta e/o latte e derivati)	Merluzzo gratinato
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
2° SETTIMANA				
Pasta al pomodoro e basilico (senza parmigiano)	Pasta all'ortolana (senza parmigiano)	Pasta/orzo e legumi (senza parmigiano)	Risotto allo zafferano (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro e melanzane (senza parmigiano)
Bocconcini di pollo al limone (senza latte)	Polpette di platessa	Frittata semplice (senza latte e parmigiano)	Straccetti di tacchino	Uova strapazzate (senza parmigiano)
Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine trifolate (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Pasta al pomodoro (senza parmigiano)	Pasta e legumi (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro e basilico (senza parmigiano)	Pasta/farro alle verdure miste (senza parmigiano)	Risotto alle zucchine (senza parmigiano)
Burger di legumi	Frittata semplice (senza latte e parmigiano)	Bocconcini di pollo	Straccetti di tacchino	Crocchette di merluzzo
Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga, pomodori e carote	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate al forno (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Cous Cous/Pasta con zucchine (senza parmigiano)	Pasta al pomodoro e basilico (senza parmigiano)	Pasta all'olio extra vergine d'oliva (senza parmigiano)	Pasta e lenticchie (senza parmigiano)	Risotto alle carote (senza parmigiano)
Straccetti di tacchino	Bocconcini di pollo croccanti (senza latte)	Hamburger di platessa	Crocchette di legumi (senza latte e parmigiano)	Frittata semplice (senza latte e parmigiano)
Patate lesse (o ortaggi/verdure di stagione)	Verdure miste di stagione (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Pomodori 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