MENU' ESTIVO - SENZA POMODORO -

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
		1° SETTIMANA		
Risotto con piselli	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	**Pasta all'olio extra vergine d'oliva**	Pasta al ragù bianco	**Insalata di riso/farro tonno e carote (no pomodorini)**
Frittata con patate	Ricotta	Bocconcini di tacchino in umido	Crocchette di legumi	Merluzzo gratinato
Ortaggi/verdure di stagione	Zucchine (o ortaggi/verdure di stagione)**	Carote alla julienne (o verdure di stagione)**	Fagiolini olio (o ortaggi/verdure di stagione)**	Lattuga a striscioline (verdure di stagione)**
		2° SETTIMANA		
Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta all'ortolana	Pasta/orzo e legumi	Risotto allo zafferano	**Pasta con melanzane (senza pomodoro)**
Bocconcini di pollo al limone	Polpette di platessa	Mozzarella	Straccetti di vitello	Uova strapazzate
Fagiolini olio (o ortaggi/verdure di stagione)**	Patate forno (ortaggi/verdure stagione)**	**Ortaggi/verdure di stagione**	Zucchine trifolate (o ortaggi/verdure di stagione)**	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)**
		3° SETTIMANA		
Pasta al ragù di carne **(senza pomodoro)**	Pasta e legumi	**Pasta all'olio extra vergine d'oliva**	Pasta/farro alle verdure miste **(senza pomodoro)**	Risotto alle zucchine
Burger di legumi	Frittata semplice	Ciliegine di mozzarella	Straccetti di tacchino	Crocchette di merluzzo
Ortaggi/verdure di stagione	**Lattuga e carote (no pomodori)**	**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	**Pasta all'olio extra vergine d'oliva**	Pasta all'olio extra vergine d'oliva	Pasta e lenticchie **(senza pomodoro)**	Risotto alle carote
Polpette di vitello in bianco (senza pomodoro)	Bocconcini di pollo croccanti	Hamburger di platessa	Frittata	Tocchetti di parmigiano reggiano
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)**	**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
** COME ORTAGGI/VERDURE DI STAGIONE NON UTILIZZARE I POMODORI
° ACQUA

