

MENU' INVERNO DIETE 1° SETTIMANA

	Bianco	No latticini	No pomodoro	No frutta secca	No uovo	No glutine	No carne	No maiale	Vegetariano (no carne, no pesce)	Vegano
Pasta integrale al pomodoro Bocconcini di Grana Padano Fagiolini* all'olio Frutta	Pasta integrale all'olio	Merluzzo gratinato	Pasta integrale all'olio			Pasta senza glutine al pomodoro				Hummus di ceci
Vellutata di cavolfiore con crostini/ Vellutata di cavolfiore con riso (NIDI) Spezzatino di manzo alle erbe Carote all'olio (NIDI)/Crudité di carote Frutta	Riso all'olio	Vellutata di cavolfiore con crostini senza latticini				Vellutata di cavolfiore con crostini senza glutine	Merluzzo alle erbe		Polpette vegetariane	Polpette vegane
Pasta al pesto Filetti di merluzzo con panatura agli aromi Purè di patate Frutta	Pasta all'olio Patate all'olio	Pasta olio e basilico Purè di patate no latticini		Pasta olio e basilico		Pasta senza glutine al pesto Filetti di merluzzo con panatura agli aromi senza glutine	<b>No pesce</b> Carne panata		Burger vegetariano	Pasta olio e basilico Burger vegano Purè di patate no latticini
Pasta e fagioli Pane e olio Insalata mista con mais Frutta	Pasta all'olio Formaggio		Pasta e fagioli senza pomodoro			Pasta e fagioli senza glutine Pane e olio senza glutine				
Riso al burro Frittata con patate Broccoli all'olio Frutta	Hamburger all'olio	Riso all'olio Frittata con patate senza latticini			Frittata di ceci con patate					Riso all'olio Frittata di ceci con patate