

MENU' INVERNO DIETE 2° SETTIMANA

	Bianco	No latticini	No pomodoro	No frutta secca	No uovo	No glutine	No carne	No maiale	Vegetariano (no carne,no pesce)	Vegano
Pasta aglio e olio Perle di mare Pisellini stufati Frutta						Pasta senza glutine aglio e olio Perle di mare senza glutine	No pesce Carne panata		Frittata	Piselli all'olio Bietola all'olio
Pasta di grani antichi al pomodoro Fagioli alla salvia Crudità di carote e finocchi/ Carote e finocchi all'olio (NIDI) Frutta	Pasta di grani antichi all'olio Formaggio		Pasta di grani antichi all'olio			Pasta senza glutine al pomodoro				
Pasta al ragù Pancake di cavolfiore e zucca Insalata Frutta	Pasta all'olio Hamburger all'olio	Pancake di cavolfiore e zucca senza latticini	Pasta al ragù senza pomodoro		Pancake di cavolfiore e zucca senza uova	Pasta senza glutine al ragù Pancake al cavolfiore e zucca senza glutine	Pasta al pomodoro		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Pancake di cavolfiore e zucca vegano
Passato di verdure con farro/ orzo/ sorgo Pepite di pollo al forno Cavolfiore di Arlecchino Frutta	Riso all'olio		Passato di verdure no pomodoro			Passato di verdure con riso Pepite di pollo senza glutine	Frittata al formaggio		Frittata al formaggio	Polpettine vegane
Pasta di grani antichi alla pomarola Primo sale Bietola all'olio Frutta	Pasta di grani antichi all'olio	Frittata senza latticini	Pasta all'olio			Pasta senza glutine alla pomarola				Hummus