

MENU' INVERNO DIETE 4° SETTIMANA

	Bianco	No latticini	No pomodoro	No frutta secca	No uovo	No glutine	No carne	No maiale	Vegetariano (no carne,no pesce)	Vegano
Pasta al burro Merluzzo al pomodoro Fagiolini all'olio Frutta	Merluzzo all'olio	Pasta all'olio	Merluzzo all'olio			Pasta senza glutine al burro	<b>No pesce</b> Bocconcini di carne al pomodoro		Fagioli al pomodoro	Pasta all'olio Fagioli al pomodoro
Pasta al pomodoro e olive Ricotta Carote all'olio Frutta	Pasta all'olio	Frittata senza latticini	Pasta alle olive			Pasta senza glutine al pomodoro e olive				Hummus di ceci
Riso alla zucca Hamburger di manzo Tris di verdure al vapore Frutta	Riso all'olio						Hamburger di pesce		Burger di verdure e legumi	Burger di verdure e legumi
Pasta al pomodoro Ceci al rosmarino Insalata con mais Frutta	Pasta all'olio Formaggio		Pasta all'olio			Pasta al pomodoro senza glutine				
Pasta alla verza Frittata Erbe saltate Frutta	Pasta all'olio Bocconcini di pollo all'olio	Pasta alla verza senza latticini	Pasta alla verza senza pomodoro		Bocconcini di pollo all'olio	Pasta senza glutine alla verza				Cecina