

MENU' AUTUNNO 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
Riso alla verza Mozzarella Fagiolini all'olio Frutta fresca	Riso all'olio	Merluzzo all'olio	Riso alla verza no pomodoro							Hummus di ceci
Pasta e fagioli Pane e olio Cruditè di carote Frutta fresca	Pasta all'olio Formaggio		Pasta e fagioli no pomodoro			Pasta e fagioli senza glutine				
Pasta agli aromi Frittata di porri e formaggio Spinaci all'olio Frutta fresca	Merluzzo all'olio	Frittata di porri senza latticini			Cecina al forno	Pasta agli aromi senza glutine				Cecina al forno
Pasta integrale al pomodoro Pollo arrosto Cavolfiore all'olio Frutta fresca	Pasta integrale all'olio		Pasta integrale all'olio			Pasta al pomodoro senza glutine	Formaggio		Fagioli all'olio	Fagioli all'olio
Pasta al pesto Filetti di merluzzo* gratinato Insalata mista con mais (NIDI)/ Insalata mista con cavolo cappuccio e mais Frutta fresca	Pasta all'olio	Pasta olio e basilico		Pasta olio e basilico		Pasta al pesto senza glutine Filetti di merluzzo gratinati senza glutine	No pesce Carne panata		Formaggio	Burger di legumi