

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 Verza stufata con porri/ Patate all'olio (NIDI) Frutta	Merluzzo all'olio Patate all'olio	Pasta all'olio	Merluzzo all'olio			Pasta senza glutine al burro	No pesce Bocconcini di carne al pomodoro		Fagioli al pomodoro	Pasta all'olio Fagioli al pomodoro
Pasta al sugo di trota Ricotta Carote all'olio Frutta	Pasta all'olio	Frittata senza latticini	Pasta al sugo di trota senza pomodoro			Pasta senza glutine al sugo di trota	No pesce Pasta al pomodoro		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Hummus di ceci
Riso alla zucca Salsiccia al forno/ Straccetti di arista (NIDI) Tris di verdure al vapore Frutta	Riso all'olio Straccetti di arista						Polpettine di mare	Salsiccia di pollo e tacchino/ Straccetti di pollo all'olio (NIDI)	Polpettine di verdure e legumi	Polpettine di verdure e legumi
Pasta e ceci Taralli/ Pizza rossa Insalata con mais Frutta	Pasta all'olio Formaggio	Taralli senza latticini	Pasta e ceci senza pomodoro Focaccia all'olio (NIDI)			Pasta e ceci senza glutine Pizza rossa senza glutine/ Taralli senza glutine				
Pasta al pomodoro Pancake di cavolfiore e zucca Erbe saltate Frutta	Pasta all'olio Hamburger all'olio	Pancake/frittata di cavolfiore e zucca senza latticini	Pasta all'olio		Cecina al cavolfiore e zucca	Pasta senza glutine al pomodoro Pancake/ Frittata di cavolfiore e zucca senza glutine				Cecina al cavolfiore e zucca