

MENU' AUTUNNO INVERNO STANDARD- METÀ MATTINA

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
SETTIMANA 1	• Frutta fresca di stagione	• Crackers non salati	• Budino al cioccolato	• Focaccia al taglio	• Crackers non salati	• Yogurt alla frutta da latte parz. scr.			
SETTIMANA 2	Frutta fresca di stagione	• Budino al cioccolato	• Focaccia al taglio	• Crackers non salati	• Yogurt alla frutta da latte parz. scr.				
SETTIMANA 3	• Budino al cioccolato	• Crackers non salati	• Frutta fresca di stagione	• Focaccia al taglio	• Yogurt alla frutta da latte parz. scr.				
SETTIMANA 4	• Yogurt alla frutta da latte scr.	• Crackers non salati	• Budino al cioccolato	• Focaccia al taglio	• Frutta fresca di stagione				

MENU' AUTUNNO INVERNO STANDARD- PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none">• Riso, pomodoro e parmigiano• Bocconcini di pollo• Spinaci al limone• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con il parmigiano• Fritata• Insalata mista• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con riso integrale e legumi• Parmigiano grattugiato• Bieta saltata• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Gnocchi, pomodoro e parmigiano• Merluzzo al forno• Carote julienne• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, broccoli e parmigiano• Caciottina• Finocchi al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, verdure e parmigiano• Platessa al forno• Carote al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta e fagioli• Parmigiano grattugiato• Broccoli al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con riso integrale e parmigiano• Straccetti di pollo• Patate prezzemolate• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, zucca e parmigiano• Ricotta di vacca• Cavolfiore saltato• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, pomodoro e parmigiano• Uovo sodo• Bieta saltata• Pane bianco• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con crema di cavolfiori e parmigiano• Spezzatino di vitello magro• Finocchi al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con grano saraceno e legumi• Parmigiano grattugiato• Broccoli al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con il parmigiano• Platessa a al forno• Spinaci al limone• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Riso, zucca e parmigiano• Robiola• Cavolfiori al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Polenta, ragù di vitello e parmigiano• Insalata mista• Pane bianco• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone• Pizza Margherita• Insalata mista• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con ragù di vitello• Parmigiano grattugiato• Insalata mista• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Gnocchi, pomodoro e parmigiano• Merluzzo al forno• Spinaci saltati• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, pomodoro e ricotta di vacca• Broccoli saltati• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, lenticchie e pomodoro• Parmigiano grattugiato• Carciofi saltati• Pane bianco• Frutta fresca di stagione

IN CASO DI RICHIESTE PER MENU' SENZA CARNE E' POSSIBILE SOSTITUIRLA LADDOVE PRESENTE CON FORMAGGI, UOVA, PESCE

Elaborato da: Dr.ssa Ilaria Ferretti, Biologa Nutrizionista

CELIACHIA MENU' AUTUNNO INVERNO - METÀ MATTINA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Crackers aglutinati	<ul style="list-style-type: none">• Budino al cioccolato	<ul style="list-style-type: none">• Focaccia aglutinata	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt alla frutta da latte parz. scr.
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Budino al cioccolato	<ul style="list-style-type: none">• Focaccia aglutinata	<ul style="list-style-type: none">• Crackers aglutinati	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt alla frutta da latte parz. scr.
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none">• Budino al cioccolato	<ul style="list-style-type: none">• Crackers aglutinati	<ul style="list-style-type: none">• Banane	<ul style="list-style-type: none">• Focaccia aglutinata	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt alla frutta da latte parz. scr.
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	<ul style="list-style-type: none">• Crackers aglutinati	<ul style="list-style-type: none">• Budino al cioccolato	<ul style="list-style-type: none">• Focaccia aglutinata	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione

CELIACHIA MENU' AUTUNNO INVERNO - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none">• Riso, pomodoro e parmigiano• Bocconcini di pollo• Spinaci al limone• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta aglutinata con il parmigiano• Frittata• Insalata mista• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con riso integrale e legumi• Parmigiano grattugiato• Bieta saltata• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Gnocchi, pomodoro e parmigiano• Merluzzo al forno• Carote julienne• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta aglutinata, broccoli e parmigiano• Caciottina• Finocchi al vapore• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none">• Pasta aglutinata, verdure e parmigiano• Platessa al forno• Carote al vapore• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta aglutinata , fagioli e pomodoro• Parmigiano grattugiato• Broccoli al vapore• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con riso e parmigiano• Petto di pollo• Patate prezzemolate• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Riso, zucca e parmigiano• Ricotta di vacca• Cavolfiore saltato• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta aglutinata, pomodoro e parmigiano• Uovo sodo• Bieta saltata• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none">• Pasta aglutinata con crema di cavolfiori e parmigiano• Spezzatino di vitello magro• Finocchi al vapore• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con grano saraceno e legumi• Parmigiano grattugiato• Broccoli al vapore• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta aglutinata con il parmigiano• Platessa al forno• Spinaci al limone• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Riso, zucca e parmigiano• Robiola• Cavolfiori• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Polenta, ragu di vitello e parmigiano• Insalata mista• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone• PIZZA Margherita aglutinata• Insalata mista• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta aglutinata con ragu di vitello• Parmigiano grattugiato• Insalata mista• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Gnocchi, pomodoro e parmigiano• Merluzzo al forno• Spinaci saltati• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, pomodoro e ricotta di vacca• Broccoli saltati• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, lenticchie e pomodoro• Parmigiano grattugiato• Carciofi saltati• Pane aglutinato• Frutta fresca di stagione

SENZA LATTICINI MENU' AUTUNNO INVERNO - METÀ MATTINA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Crackers non salati	<ul style="list-style-type: none">• Pane bianco• Marmellata	<ul style="list-style-type: none">• Focaccia al taglio	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Crackers non salati	<ul style="list-style-type: none">• Pane bianco• Marmellata a ridotto tenore di zucchero	<ul style="list-style-type: none">• Focaccia al taglio	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Crackers non salati	<ul style="list-style-type: none">• Focaccia al taglio	<ul style="list-style-type: none">• Pane bianco• Marmellata a ridotto tenore di zucchero	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Crackers non salati	<ul style="list-style-type: none">• Pane bianco• Marmellata a ridotto tenore di zucchero	<ul style="list-style-type: none">• Focaccia al taglio	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione

SENZA LATTICINI MENU' AUTUNNO INVERNO - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none">• Riso con il pomodoro• Bocconcini di pollo• Spinaci al limone• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con le verdure• Frittata• Insalata mista• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con riso integrale e legumi• Bieta saltata• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Gnocchi con pomodoro• Merluzzo al forno• Carote julienne• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con i broccoli• Prosciutto cotto SL• Finocchi al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con le verdure• Platessa al forno• Carote al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta e fagioli• Broccoli al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con riso integrale• Straccetti di pollo• Patate prezzemolate• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con la zucca• Hamburger di ceci• Cavolfiore saltato• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con il pomodoro• Uovo sodo• Bieta saltata• Pane bianco• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con crema di cavolfiori• Spezzatino di Vitello magro• Finocchi al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con grano saraceno e legumi• Broccoli al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con il pomodoro• Platessa al forno• Spinaci al limone• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Riso con la zucca• Prosciutto cotto SL• Cavolfiori al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Polenta con ragù di vitello• Insalata mista• Pane bianco• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone• Pizza al taglio rossa alle verdure• Fesa di tacchino arrosto SL• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con ragù di vitello• Insalata mista• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Gnocchi con pomodoro• Merluzzo al forno• Spinaci saltati• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con il pomodoro• Uovo di gallina• Broccoli al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, lenticchie e pomodoro• Carciofi saltati• Pane bianco• Frutta fresca di stagione

LATTO-OVO-VEGETARIANO - METÀ MATTINA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	• Frutta fresca di stagione	• Crackers non salati	• Budino al cioccolato	• Focaccia al taglio	• Yogurt alla frutta da latte parz. scr.
SETTIMANA 2	• Frutta fresca di stagione	• Crackers non salati	• Budino al cioccolato	• Focaccia al taglio	• Yogurt alla frutta da latte parz. scr.
SETTIMANA 3	• Frutta fresca di stagione	• Crackers non salati	• Focaccia al taglio	• Budino al cioccolato	• Yogurt alla frutta da latte parz. scr.
SETTIMANA 4	• Frutta fresca di stagione	• Crackers non salati	• Budino al cioccolato	• Focaccia al taglio	• Yogurt alla frutta da latte parz. scr.

LATTO-OVO-VEGETARIANO - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none">• Pasta e ceci• Parmigiano grattugiato• Spinaci al limone• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con il parmigiano• Frittata• Insalata mista• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con riso integrale e legumi• Parmigiano grattugiato• Bieta saltata• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Gnocchi, pomodoro e parmigiano• Hamburger vegetale• Carote julienne• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, broccoli e parmigiano• Caciottina• Finocchi al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, verdure e parmigiano• Stracchino• Carote al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta e fagioli• Parmigiano grattugiato• Broccoli al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con orzo, patate e legumi• Parmigiano grattugiato• Spinaci• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, zucca e parmigiano• Ricotta di vacca• Cavolfiore saltato• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, pomodoro e parmigiano• Uovo sodo• Bieta saltata• Pane bianco• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con crema di cavolfiori e parmigiano• Robiola• Finocchi al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone con grano saraceno e legumi• Parmigiano grattugiato• Broccoli al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con il parmigiano• Frittata• Spinaci• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Riso, zucca e parmigiano• Robiola• Cavolfiori al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Polenta, pomodoro e parmigiano• Hamburger di lenticchie• Insalata mista• Pane bianco• Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none">• Minestrone• Pizza Margherita al taglio• Insalata mista• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Orzo e lenticchie• Parmigiano grattugiato• Carote al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Gnocchi, pomodoro e parmigiano• Uovo di gallina• Spinaci saltati• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, pomodoro e ricotta di vacca• Parmigiano grattugiato• Broccoli al vapore• Pane bianco• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pasta, lenticchie e pomodoro• Parmigiano grattugiato• Cavolfiore saltato• Pane bianco• Frutta fresca di stagione