

In grassetto vengono segnalati gli alimenti che variano rispetto al Menù originale

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1a 1	Pasta senza glutine all'ortolana (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio Finocchi Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca invernale	Crema di ceci e zucca con riso (NO CROSTINI) Frittata Cavolfiori Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca invernale	Riso all'olio EVO Filetti di merluzzo in padella (50g) (cucinare senza farina e pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Spinaci Crackers senza glutine monoporzione (30g) Merendina senza glutine	Pasta senza glutine al ragù di manzo (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Carote Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Bocconcini di pollo Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca
1a 2	Pasta senza glutine al pomodoro (50g) Rollè di tacchino Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Crema di carote con riso (NO CROSTINI) Hamburger di vitellone Finocchi Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Riso all'olio EVO Piselli al prezzemolo Patate Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine all'olio EVO e grana (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Filetto di platessa in padella (50g) (no farina e pan grattato) Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt
1a 3	Pasta senza glutine con lenticchie (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio Finocchi Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al pomodoro (50g) Petto di pollo in padella (no farina) Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Filetti di merluzzo in padella (50g) (cucinare senza farina e pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Radicchio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al burro e salvia (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Prosciutto cotto Tris di verdure Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt alla frutta	Risotto alla zucca Frittata Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca
1a 4	Pasta senza glutine e fagioli (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Lonza di maiale al latte Spinaci Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al ragù (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt	Risotto alla zucca Frittata Cavolfiori Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al pomodoro (50g) Filetto di platessa in padella (50g) (no farina e pan grattato) Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g) Merendina senza glutine

In grassetto vengono segnalati gli alimenti che variano rispetto al Menù originale

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
2a 1	Pasta senza glutine all'ortolana (60g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Formaggio Finocchi Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca invernale	Crema di ceci e zucca con riso (NO CROSTINI) Frittata Cavolfiori Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca invernale	Riso all'olio EVO Filetti di merluzzo in padella (70g) <i>(cucinare senza farina e pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine)</i> Spinaci Crackers senza glutine monoporzione (30g) Merendina senza glutine	Gnocchi senza glutine al ragù di manzo (120g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Carote Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Bocconcini di pollo Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca
2a 2	Pasta senza glutine al pomodoro (60g) Rollè di tacchino Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Crema di carote con riso (NO CROSTINI) Hamburger di vitellone Finocchi Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Riso all'olio EVO Piselli al prezzemolo Patate Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine all'olio EVO e grana (60g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Filetto di platessa in padella (70g) <i>(no farina e pan grattato)</i> Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Formaggio o Pizza con base senza glutine (metà base) Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt
2a 3	Pasta senza glutine con lenticchie (60g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Formaggio Finocchi Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al pomodoro (60g) Petto di pollo in padella (no farina) Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Filetti di merluzzo in padella (70g) <i>(cucinare senza farina e pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine)</i> Radicchio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al burro e salvia (60g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Prosciutto cotto Tris di verdure Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt alla frutta	Risotto alla zucca Frittata Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca
2a 4	Pasta senza glutine e fagioli (60g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Formaggio Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Lonza di maiale al latte Spinaci Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al ragù (60g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt	Risotto alla zucca Frittata Cavolfiori Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al pomodoro (60g) Filetto di platessa in padella (70g) <i>(no farina e pan grattato)</i> Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g) Merendina senza glutine

In grassetto vengono segnalati gli alimenti che variano rispetto al Menù originale

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
3a 1	Pasta senza glutine all'ortolana (70g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Formaggio Finocchi Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca invernale	Crema di ceci e zucca con riso (NO CROSTINI) Frittata Cavolfiori Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca invernale	Riso all'olio EVO Filetti di merluzzo in padella (70g) <i>(cucinare senza farina e pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine)</i> Spinaci Crackers senza glutine monoporzione (30g) Merendina senza glutine	Gnocchi senza glutine al ragù di manzo (150g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Carote Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Bocconcini di pollo Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca
3a 2	Pasta senza glutine al pomodoro (70g) Rollè di tacchino Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Crema di carote con riso (NO CROSTINI) Hamburger di vitellone Finocchi Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Riso all'olio EVO Piselli al prezzemolo Patate Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine all'olio EVO e grana (70g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Filetto di platessa in padella (70g) <i>(no farina e pan grattato)</i> Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Formaggio o Pizza con base senza glutine (metà base) Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt
3a 3	Pasta senza glutine con lenticchie (70g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Formaggio Finocchi Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al pomodoro (70g) Petto di pollo in padella (no farina) Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Filetti di merluzzo in padella (70g) <i>(cucinare senza farina e pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine)</i> Radicchio Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al burro e salvia (70g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Prosciutto cotto Tris di verdure Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt alla frutta	Risotto alla zucca Frittata Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca
3a 4	Pasta senza glutine e fagioli (70g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Formaggio Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Passato di verdure invernali con ditalini senza glutine (30g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Lonza di maiale al latte Spinaci Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al ragù (70g) <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g) Yogurt	Risotto alla zucca Frittata Cavolfiori Crackers senza glutine monoporzione (30g) Frutta fresca	Pasta senza glutine al pomodoro (70g) Filetto di platessa in padella (70g) <i>(no farina e pan grattato)</i> Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g) Merendina senza glutine