

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

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
1a 1	Pasta senza glutine al pomodoro (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio Fagiolini cotti all'olio Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine con piselli (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Frittata Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Risotto ai porri Filetti di merluzzo in padella (50g) (cucinare senza pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Pomodoro Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine al ragù di manzo (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Carote Cappuccino Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Merendina senza glutine	Passato di verdure estive con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio (no spezzatino per presenza farina) Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva
1a 2	Risotto con zucchine Formaggio Cappuccino Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Passato di verdure estive con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Hamburger di vitellone Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Yogurt alla frutta	Pasta senza glutine all'olio EVO e grana (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Filetti di merluzzo in padella (50g) (cucinare senza pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine con piselli (50g) (variazione per il tipo di pasta e NO besciamella, seguire ricetta Pasta con piselli) Pomodoro Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Risotto ai carciofi Bocconcini di pollo Zucchine Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva
1a 3	Pasta senza glutine alla norma (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio Fagiolini cotti all'olio Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Riso con piselli Frittata al forno con verdure estive Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine al ragù di manzo (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine al pesto (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Prosciutto cotto Cetrioli Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Yogurt alla frutta	Passato di verdure estive 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 pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva
1a 4	Pasta senza glutine alla norma (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Rollè di tacchino Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Risotto alla parmigiana Hamburger di vitellone Cetrioli Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine con pomodoro e piselli (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Frittata Zucchine Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine all'olio EVO e grana (50g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Filetti di platessa in padella (50g) (cucinare senza pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Passato di verdure estive con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Caprese con formaggio Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Yogurt alla frutta

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

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
1a 1	Pasta senza glutine al pomodoro (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio Fagiolini cotti all'olio Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine con piselli (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Frittata Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Risotto ai porri Filetti di merluzzo in padella (70g) (cucinare senza pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Pomodoro Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Gnocchi "chicche" senza glutine al ragù di carne rossa (120g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Carote Cappuccino Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Merendina senza glutine	Passato di verdure estive con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio (no spezzatino per presenza farina) Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva
1a 2	Risotto con zucchine Formaggio Cappuccino Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Passato di verdure estive con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Hamburger di vitellone Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Yogurt alla frutta	Pasta senza glutine all'olio EVO e grana (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Filetti di merluzzo in padella (70g) (cucinare senza pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine con piselli (60g) (variazione per il tipo di pasta e NO besciamella, seguire ricetta Pasta con piselli) Pomodoro Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Risotto ai carciofi Bocconcini di pollo Zucchine Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva
1a 3	Pasta senza glutine alla norma (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio Fagiolini cotti all'olio Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Riso con piselli Frittata al forno con verdure estive Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine al ragù di manzo (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine al pesto (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Prosciutto cotto Cetrioli Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Yogurt alla frutta	Passato di verdure estive con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Filetti di merluzzo in padella (70g) (cucinare senza pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva
1a 4	Pasta senza glutine alla norma (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Rollè di tacchino Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Risotto alla parmigiana Hamburger di vitellone Cetrioli Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine con pomodoro e piselli (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Frittata Zucchine Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine all'olio EVO e grana (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Filetti di platessa in padella (70g) (cucinare senza pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Passato di verdure estive con ditalini senza glutine (30g) (variazione NO crostini ma pasta senza glutine, altri ingredienti della ricetta OK) Pizza con base s/g (è possibile utilizzare metà base pizza?) oppure formaggio Pomodoro Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Yogurt alla frutta

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

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
1a 1	Pasta senza glutine al pomodoro (70g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio Fagiolini cotti all'olio Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine con piselli (70g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Frittata Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Risotto ai porri Filetti di merluzzo in padella (70g) (cucinare senza pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Pomodoro Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Gnocchi "chicche" senza glutine al ragù di carne rossa (150g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Carote Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Merendina senza glutine	Passato di verdure estive con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio (no spezzatino per presenza farina) Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva
1a 2	Risotto con zucchine Formaggio Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Passato di verdure estive con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Hamburger di vitellone Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Yogurt alla frutta	Pasta senza glutine all'olio EVO e grana (70g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Filetti di merluzzo in padella (70g) (cucinare senza pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine con piselli (70g) (variazione per il tipo di pasta e NO besciamella, seguire ricetta Pasta con piselli) Pomodoro Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Risotto ai carciofi Bocconcini di pollo Zucchine Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva
1a 3	Pasta senza glutine alla norma (70g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Formaggio Fagiolini cotti all'olio Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Riso con piselli Frittata al forno con verdure estive Patate al forno o lessate Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine al ragù di manzo (70g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine al pesto (70g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Prosciutto cotto Cetrioli Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Yogurt alla frutta	Passato di verdure estive con ditalini senza glutine (30g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Filetti di merluzzo in padella (70g) (cucinare senza pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva
1a 4	Pasta senza glutine alla norma (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Rollè di tacchino Carote Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Risotto alla parmigiana Hamburger di vitellone Cetrioli Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine con pomodoro e piselli (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Frittata Zucchine Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Pasta senza glutine all'olio EVO e grana (60g) (variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK) Filetti di platessa in padella (70g) (cucinare senza pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine) Insalata Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Frutta fresca estiva	Passato di verdure estive con ditalini senza glutine (30g) (variazione NO crostini ma pasta senza glutine, altri ingredienti della ricetta OK) Pizza con base s/g (è possibile utilizzare metà base pizza?) oppure formaggio Pomodoro Crackers senza glutine monoporzione (30g?) Yogurt alla frutta