

Dieta Speciale per celiachia e intolleranza al glutine

MENU' PRIMARIA 6-11 ANNI

Autunno / Inverno

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

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
2a 1	Pasta senza glutine con broccoli <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Asiago Finocchi Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale	Crema di patate e cannellini (NO CROSTINI) Frittata Cavolfiori cotti all'olio Crackers senza glutine monoporzione Yogurt bianco	Riso all'olio EVO Filetti di platessa al forno (<i>cucinare senza farina e pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine</i>) cappuccio Crackers senza glutine monoporzione Merendina senza glutine	Gnocchi senza glutine al ragù di manzo <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Spinaci cotti all'olio Carote Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale	Passato di verdure invernali con pastina senza glutine (<i>variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK</i>) Petto di pollo senza glutine (no cotoletta) Patate lessate Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale
2a 2	Pasta senza glutine al pomodoro e ricotta Robiola Carote Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale	Pasta senza glutine all'ortolana Hamburger di vitellone (<i>verificare che non ci sia pangrattato nell'impasto</i>) Finocchi Crackers senza glutine monoporzione Yogurt bianco	Riso alla Parmigiana Piselli al prezzemolo Cavolfiori cotti all'olio Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale	Minestra con pastina senza glutine <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta)</i> Filetto di merluzzo al forno (no farina e pan grattato) Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca	Passato di verdure invernali senza cereali Pizza con base senza glutine Insalata Frutta fresca invernale
2a 3	Minestra risi e bisi Caciotta Cappuccio Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale	Pasta senza glutine al burro e salvia Scaloppine di tacchino al limone <i>(cucinare senza farina e pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine)</i> Carote Crackers senza glutine monoporzione Yogurt bianco	Passato di verdure invernali con pastina senza glutine (<i>variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK</i>) Filetti di platessa al limone (<i>cucinare senza farina e pan grattato e tenere separati dalle altre preparazioni con glutine</i>) Purea di patate Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale	Pasta senza glutine all'olio EVO e grana <i>(variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK)</i> Fagioli all'uccelletto Cavolfiori cotti all'olio Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale	Risotto alla zucca Frittata Finocchio Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale
2a 4	Pasta senza glutine e fagioli (<i>variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK</i>) Stracchino Spinaci cotti all'olio Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale	Pasta senza glutine al pomodoro e ricotta (<i>variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK</i>) Lonza di maiale al latte Carote Crackers senza glutine monoporzione Yogurt bianco	Pasta senza glutine al ragù (<i>variazione solo per il tipo di pasta, altri ingredienti della ricetta OK</i>) Insalata Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale	Risotto ai porri Frittata con verdure invernali Finocchio Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale	Passato di verdure invernali con pastina senza glutine Filetto di platessa dorata al forno (no farina e pan grattato) Patate al forno Crackers senza glutine monoporzione Frutta fresca invernale

 * attenzione
 al brodo che
 sia fattone
 dato senza
 glutine