

# MENÙ DIETETICO PRIMAVERILE/ESTIVO 2021 - SETTIMANA 1

## Centro di socializzazione

| menù del giorno  |  | privo di pomodoro  | privo di pesce   | privo di uova  | privo di glutine   | privo di frutta a guscio   | privo di carne di suino  | lacto-ovo-vegetariani  | privo di carne  | privo di latticini   |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| <b>LUNEDI</b>    | Sedani ai peperoni<br>Bruschetta al pomodoro e mozzarella<br>Fagiolini lessi<br>Frutta di stagione   | <b><u>Sedani ai peperoni no pomodoro</u></b><br><b><u>Bruschetta alla mozzarella e prosciutto cotto no pomodoro</u></b><br>Fagiolini lessi<br>Frutta di stagione | Sedani ai peperoni<br>Bruschetta al pomodoro e mozzarella<br>Fagiolini lessi<br>Frutta di stagione   | Sedani ai peperoni<br>Bruschetta al pomodoro e mozzarella<br>Fagiolini lessi<br>Frutta di stagione   | <b><u>Pasta s.g. ai peperoni</u></b><br><b><u>Bruschetta con pane s.g. pomodoro e mozzarella</u></b><br>Fagiolini lessi<br>Frutta di stagione                        | Sedani ai peperoni<br>Bruschetta al pomodoro e mozzarella<br>Fagiolini lessi<br>Frutta di stagione   | Sedani ai peperoni<br>Bruschetta al pomodoro e mozzarella<br>Fagiolini lessi<br>Frutta di stagione   | Sedani ai peperoni<br>Bruschetta al pomodoro e mozzarella<br>Fagiolini lessi<br>Frutta di stagione   | Sedani ai peperoni<br>Bruschetta al pomodoro e mozzarella<br>Fagiolini lessi<br>Frutta di stagione  | <b><u>Sedani ai peperoni no parmigiano</u></b><br><b><u>Bruschetta con pane no latticini pomodoro e prosciutto cotto(no latticini)</u></b><br>Fagiolini lessi<br>Frutta di stagione  |
| <b>MARTEDI</b>   | Penne al pomodoro<br>Tacchino arrosto<br>Insalata mista<br>Tris di verdure al vapore<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                         | <b><u>Penne alle verdure no pomodoro</u></b><br>Tacchino arrosto<br>Insalata mista<br>Tris di verdure al vapore<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione            | Penne al pomodoro<br>Tacchino arrosto<br>Insalata mista<br>Tris di verdure al vapore<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                         | Penne al pomodoro<br>Tacchino arrosto<br>Insalata mista<br>Tris di verdure al vapore<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | <b><u>Pasta s.g. al pomodoro</u></b><br>Tacchino arrosto<br>Insalata mista<br>Tris di verdure al vapore<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione             | Penne al pomodoro<br>Tacchino arrosto<br>Insalata mista<br>Tris di verdure al vapore<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                         | Penne al pomodoro<br>Tacchino arrosto<br>Insalata mista<br>Tris di verdure al vapore<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                         | Penne al pomodoro<br><b><u>Formaggio</u></b><br>Insalata mista<br>Tris di verdure al vapore<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                  | Penne al pomodoro<br><b><u>Formaggio</u></b><br>Insalata mista<br>Tris di verdure al vapore<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                       | <b><u>Penne al pomodoro no parmigiano</u></b><br>Tacchino arrosto<br>Insalata mista<br>Tris di verdure al vapore<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione  |
| <b>MERCOLEDI</b> | Farfalle al pesto<br>Polpettine di pesce<br>Carote saltate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                           | Farfalle al pesto<br>Polpettine di pesce<br>Carote saltate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | Farfalle al pesto<br><b><u>Pollo agli aromi</u></b><br>Carote saltate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                | Farfalle al pesto<br><b><u>Polpettine di pesce no uovo</u></b><br>Carote saltate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                           | <b><u>Pasta s.g. al pesto</u></b><br>Polpettine di pesce<br>Carote saltate<br>Finocchi in insalata<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione                  | <b><u>Farfalle all'olio e basilico</u></b><br>Polpettine di pesce<br>Carote saltate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Farfalle al pesto<br>Polpettine di pesce<br>Carote saltate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                           | Farfalle al pesto<br><b><u>Polpette di legumi</u></b><br>Carote saltate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione              | Farfalle al pesto<br>Polpettine di pesce<br>Carote saltate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                                | <b><u>Farfalle all'olio e basilico (no parmigiano)</u></b><br>Polpettine di pesce<br>Carote saltate<br>Finocchi in insalata<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione   |
| <b>GIOVEDI</b>   | Minestrone di verdure con pasta<br>Hamburger di manzo<br>Patate arrosto<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                    | <b><u>Minestrone di verdure no pomodoro con pasta</u></b><br>Hamburger di manzo<br>Patate arrosto<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione        | Minestrone di verdure con pasta<br>Hamburger di manzo<br>Patate arrosto<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                    | Minestrone di verdure con pasta<br>Hamburger di manzo<br>Patate arrosto<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | <b><u>Minestrone di verdure con pasta s.g.</u></b><br>Hamburger di manzo<br>Patate arrosto<br>Insalata verde<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione        | Minestrone di verdure con pasta<br>Hamburger di manzo<br>Patate arrosto<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                    | Minestrone di verdure con pasta<br>Hamburger di manzo<br>Patate arrosto<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                    | Minestrone di verdure con pasta<br><b><u>Frittata</u></b><br>Patate arrosto<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                | Minestrone di verdure con pasta<br><b><u>Merluzzo/Nasello al pomodoro</u></b><br>Patate arrosto<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | <b><u>Minestrone di verdure con pasta no parmigiano</u></b><br>Hamburger di manzo<br>Patate arrosto<br>Insalata verde<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione   |
| <b>VENEDI</b>    | Riso alle zucchine<br>Muffin di verdure e lenticchie decorticate<br>Pomodori in insalata<br>Bietola all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Riso alle zucchine<br>Muffin di verdure e lenticchie decorticate<br><b><u>Insalata verde</u></b><br>Bietola all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione       | Riso alle zucchine<br>Muffin di verdure e lenticchie decorticate<br>Pomodori in insalata<br>Bietola all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Riso alle zucchine<br><b><u>Muffin di verdure e lenticchie decorticate no uovo</u></b><br>Pomodori in insalata<br>Bietola all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Riso alle zucchine<br><b><u>Muffin di verdure e lenticchie s.g.</u></b><br>Pomodori in insalata<br>Bietola all'olio<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione | Riso alle zucchine<br>Muffin di verdure e lenticchie decorticate<br>Pomodori in insalata<br>Bietola all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Riso alle zucchine<br>Muffin di verdure e lenticchie decorticate<br>Pomodori in insalata<br>Bietola all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Riso alle zucchine<br>Muffin di verdure e lenticchie decorticate<br>Pomodori in insalata<br>Bietola all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Riso alle zucchine<br>Muffin di verdure e lenticchie decorticate<br>Pomodori in insalata<br>Bietola all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione      | <b><u>Riso alle zucchine no parmigiano</u></b><br><b><u>Muffin di verdure e lenticchie decorticate no latticini</u></b><br>Pomodori in insalata<br>Bietola all'olio<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione |

## MENÙ DIETETICO PRIMAVERILE/ESTIVO 2021 - SETTIMANA 2

### Centro di socializzazione

| menù del giorno  |   | privo di pomodoro   | privo di pesce   | privo di uova   | privo di glutine  | privo di frutta a guscio  | privo di carne di suino   | lacto-ovo-vegetariani  | privo di carne  | privo di latticini   |
|------------------|---|---|--|---|---|---|---|--|---|--|
| <b>LUNEDI</b>    | Fusilli al pomodoro fresco<br>Prosciutto cotto<br>Finocchi in insalata<br>Zucchine all'olio<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione | <b>Fusilli alle verdure no pomodoro</b><br>Prosciutto cotto<br>Finocchi in insalata<br>Zucchine all'olio<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione    | Fusilli al pomodoro fresco<br>Prosciutto cotto<br>Finocchi in insalata<br>Zucchine all'olio<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione                  | Fusilli al pomodoro fresco<br>Prosciutto cotto<br>Finocchi in insalata<br>Zucchine all'olio<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione               | <b>Pasta s.g. al pomodoro fresco</b><br>Prosciutto cotto (da prontuario AIC)<br>Finocchi in insalata<br>Zucchine all'olio<br><b>Pane s.g.</b><br>Frutta di stagione | Fusilli al pomodoro fresco<br>Prosciutto cotto<br>Finocchi in insalata<br>Zucchine all'olio<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione | Fusilli al pomodoro fresco<br><b>Formaggio</b><br>Finocchi in insalata<br>Zucchine all'olio<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione | Fusilli al pomodoro fresco<br><b>Formaggio</b><br>Finocchi in insalata<br>Zucchine all'olio<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione      | Fusilli al pomodoro fresco<br><b>Formaggio</b><br>Finocchi in insalata<br>Zucchine all'olio<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione     | <b>Fusilli al pomodoro fresco no parmigiano</b><br>Prosciutto cotto no latticini<br>Finocchi in insalata<br>Zucchine all'olio<br><b>Pane no latticini</b><br>Frutta di stagione                      |
| <b>MARTEDI</b>   | Penne alle melanzane<br>Polpette di manzo in bianco<br>Carote all'olio<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione    | <b>Penne alle melanzane no pomodoro</b><br>Polpette di manzo in bianco<br>Carote all'olio<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Penne alle melanzane<br>Polpette di manzo in bianco<br>Carote all'olio<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                     | Penne alle melanzane<br><b>Polpette di manzo in bianco no uovo</b><br>Carote all'olio<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | <b>Penne s.g. alle melanzane</b><br>Polpette di manzo in bianco<br>Carote all'olio<br>Insalata verde<br><b>Pane s.g.</b><br>Frutta di stagione                      | Penne alle melanzane<br>Polpette di manzo in bianco<br>Carote all'olio<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione    | Penne alle melanzane<br>Polpette di manzo in bianco<br>Carote all'olio<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione    | Penne alle melanzane<br><b>Polpette di legumi</b><br>Carote all'olio<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione           | Penne alle melanzane<br><b>Merluzzo/platessa gratinata</b><br>Carote all'olio<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | <b>Penne alle melanzane no latticini (e no parmigiano)</b><br><b>Polpette di manzo in bianco no latticini</b><br>Carote all'olio<br>Insalata verde<br><b>Pane no latticini</b><br>Frutta di stagione |
| <b>MERCOLEDI</b> | Vellutata di zucchine<br>Stracchino<br>Finocchi in insalata<br>Patate all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione              | Vellutata di zucchine<br>Stracchino<br>Finocchi in insalata<br>Patate all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                              | Vellutata di zucchine<br>Stracchino<br>Finocchi in insalata<br>Patate all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                               | Vellutata di zucchine<br>Stracchino<br>Finocchi in insalata<br>Patate all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                            | <b>Vellutata di zucchine con pastina s.g.</b><br>Stracchino<br>Finocchi in insalata<br>Patate all'olio<br><b>Pane s.g.</b><br>Frutta di stagione                    | Vellutata di zucchine<br>Stracchino<br>Finocchi in insalata<br>Patate all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione              | Vellutata di zucchine<br>Stracchino<br>Finocchi in insalata<br>Patate all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione              | Vellutata di zucchine<br>Stracchino<br>Finocchi in insalata<br>Patate all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                   | Vellutata di zucchine<br>Stracchino<br>Finocchi in insalata<br>Patate all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                  | Vellutata di zucchine<br><b>Petto di pollo</b><br>Finocchi in insalata<br>Patate all'olio<br><b>Pane no latticini</b><br>Frutta di stagione  |
| <b>GIOVEDI</b>   | Riso agli spinaci<br>Bocconcini di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione      | Riso agli spinaci<br>Bocconcini di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                      | Riso agli spinaci<br>Bocconcini di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                       | Riso agli spinaci<br>Bocconcini di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                    | Riso agli spinaci<br>Bocconcini di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Carote all'olio<br><b>Pane s.g.</b><br>Frutta di stagione                                    | Riso agli spinaci<br>Bocconcini di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione      | Riso agli spinaci<br>Bocconcini di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione      | Riso agli spinaci<br><b>Tofu/seitan</b><br>Insalata mista<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                     | Riso agli spinaci<br><b>Frittata di patate</b><br>Insalata mista<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione             | <b>Riso agli spinaci no parmigiano</b><br>Bocconcini di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Carote all'olio<br><b>Pane no latticini</b><br>Frutta di stagione  |
| <b>VENEDI</b>    | Sedani alla carrettiera<br>Polpettine di pesce<br>Spinaci all'agro<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | <b>Sedani alle verdure no pomodoro</b><br>Polpettine di pesce<br>Spinaci all'agro<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | Sedani alla carrettiera<br><b>Bocconcini di pollo agli aromi</b><br>Spinaci all'agro<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Sedani alla carrettiera<br><b>Polpettine di pesce no uovo</b><br>Spinaci all'agro<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | <b>Pasta s.g. alla carrettiera</b><br>Polpettine di pesce<br>Spinaci all'agro<br>Finocchi in insalata<br><b>Pane s.g.</b><br>Frutta di stagione                     | Sedani alla carrettiera<br>Polpettine di pesce<br>Spinaci all'agro<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Sedani alla carrettiera<br>Polpettine di pesce<br>Spinaci all'agro<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Sedani alla carrettiera<br><b>Hamburger vegetale</b><br>Spinaci all'agro<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Sedani alla carrettiera<br>Polpettine di pesce<br>Spinaci all'agro<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione      | <b>Sedani alla carrettiera no parmigiano</b><br>Polpettine di pesce<br>Spinaci all'agro<br>Finocchi in insalata<br><b>Pane no latticini</b><br>Frutta di stagione                                    |

## MENÙ DIETETICO PRIMAVERILE/ESTIVO 2021 - SETTIMANA 3

### Centro di socializzazione

| menù del giorno  |  | privo di pomodoro  | privo di pesce   | privo di uova  | privo di glutine  | privo di frutta a guscio   | privo di carne di suino   | lacto-ovo-vegetariani  | privo di carne   | privo di latticini   |
|------------------|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| <b>LUNEDI</b>    | Sedani al ragù<br>Edamer<br>Insalata verde<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | <b><u>Sedani al ragù bianco no pomodoro</u></b><br>Edamer<br>Insalata verde<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                                       | Sedani al ragù<br>Edamer<br>Insalata verde<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Sedani al ragù<br>Edamer<br>Insalata verde<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | <b><u>Pasta s.g. al ragù</u></b><br>Edamer<br>Insalata verde<br>Carote all'olio<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione  | Sedani al ragù<br>Edamer<br>Insalata verde<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Sedani al ragù<br>Edamer<br>Insalata verde<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | <b><u>Sedani al pomodoro</u></b><br>Edamer<br>Insalata verde<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                                    | <b><u>Sedani al pomodoro</u></b><br>Edamer<br>Insalata verde<br>Carote all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | <b><u>Sedani al ragù no parmigiano</u></b><br><b><u>Prosciutto cotto (no latticini)</u></b><br>Insalata verde<br>Carote all'olio<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione                                  |
| <b>MARTEDI</b>   | Zuppa di verdure con cereali/pastina<br>Arista di suino al forno<br>Purè di patate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | <b><u>Zuppa di verdure no pomodoro con cereali/pastina</u></b><br>Arista di suino al forno<br>Purè di patate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Zuppa di verdure con cereali/pastina<br>Arista di suino al forno<br>Purè di patate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Zuppa di verdure con cereali/pastina<br>Arista di suino al forno<br>Purè di patate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | <b><u>Zuppa di verdure con riso/pastina s.g.</u></b><br>Arista di suino al forno<br>Purè di patate<br>Finocchi in insalata<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione | <b><u>Zuppa di verdure con cereali no frutta a guscio /pastina</u></b><br>Arista di suino al forno<br>Purè di patate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Zuppa di verdure con cereali/pastina<br><b><u>Petto di pollo agli aromi</u></b><br>Purè di patate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Zuppa di verdure con cereali/pastina<br><b><u>Sformato di legumi</u></b><br>Purè di patate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Zuppa di verdure con cereali/pastina<br><b><u>Merluzzo/Nasello al pomodoro</u></b><br>Purè di patate<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | <b><u>Zuppa di verdure con cereali/pastina no latticini e no parmigiano</u></b><br>Arista di suino al forno<br><b><u>Patate lesse</u></b><br>Finocchi in insalata<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione |
| <b>MERCOLEDI</b> | Riso al pomodoro<br>Polpettine di pesce<br>Insalata mista<br>Bietole saltate<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                               | <b><u>Riso agli spinaci</u></b><br>Polpettine di pesce<br>Insalata mista<br>Bietole saltate<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Riso al pomodoro<br><b><u>Bocconcini di pollo finto fritto</u></b><br>Insalata mista<br>Bietole saltate<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione    | Riso al pomodoro<br><b><u>Polpettine di pesce no uovo</u></b><br>Insalata mista<br>Bietole saltate<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione         | Riso al pomodoro<br>Polpettine di pesce<br>Insalata mista<br>Bietole saltate<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione   | Riso al pomodoro<br>Polpettine di pesce<br>Insalata mista<br>Bietole saltate<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | Riso al pomodoro<br>Polpettine di pesce<br>Insalata mista<br>Bietole saltate<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Riso al pomodoro<br><b><u>Formaggio</u></b><br>Insalata mista<br>Bietole saltate<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                                   | Riso al pomodoro<br>Polpettine di pesce<br>Insalata mista<br>Bietole saltate<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | <b><u>Riso al pomodoro no parmigiano</u></b><br>Polpettine di pesce<br>Insalata mista<br>Bietole saltate<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione  |
| <b>GIOVEDI</b>   | Fusilli all'olio<br>Bocconcini di pollo al latte<br>Pisellini saltati<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                    | Fusilli all'olio<br>Bocconcini di pollo al latte<br>Pisellini saltati<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Fusilli all'olio<br>Bocconcini di pollo al latte<br>Pisellini saltati<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                    | Fusilli all'olio<br>Bocconcini di pollo al latte<br>Pisellini saltati<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                    | <b><u>Pasta s.g. all'olio Bocconcini di pollo al latte con farina s.g.</u></b><br>Pisellini saltati<br>Insalata verde<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione      | Fusilli all'olio<br>Bocconcini di pollo al latte<br>Pisellini saltati<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Fusilli all'olio<br>Bocconcini di pollo al latte<br>Pisellini saltati<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                                   | Fusilli all'olio<br><b><u>Bocconcini di tofu al latte</u></b><br>Pisellini saltati<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione               | Fusilli all'olio<br><b><u>Formaggio</u></b><br>Pisellini saltati<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | <b><u>Fusilli all'olio no parmigiano</u></b><br><b><u>Bocconcini di pollo all'olio</u></b><br>Pisellini saltati<br>Insalata verde<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione                                 |
| <b>VENERDI</b>   | Farfalle al pesto<br>Frittata di patate<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                               | Farfalle al pesto<br>Frittata di patate<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | Farfalle al pesto<br>Frittata di patate<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                               | Farfalle al pesto<br><b><u>Merluzzo al forno</u></b><br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                  | <b><u>Pasta s.g. al pesto</u></b><br>Frittata di patate<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione                               | <b><u>Farfalle all'olio e basilico</u></b><br>Frittata di patate<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Farfalle al pesto<br>Frittata di patate<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Farfalle al pesto<br>Frittata di patate<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                                       | Farfalle al pesto<br>Frittata di patate<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | <b><u>Farfalle all'olio e basilico (no parmigiano)</u></b><br><b><u>Frittata di patate no latticini</u></b><br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione                  |

## MENÙ DIETETICO PRIMAVERILE/ESTIVO 2021 - SETTIMANA 4

### Centro di socializzazione

| menù del giorno  |  | privo di pomodoro  | privo di pesce  | privo di uova  | privo di glutine   | privo di frutta a guscio   | privo di carne di suino  | lacto-ovo-vegetariani   | privo di carne   | privo di latticini   |
|------------------|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|
| <b>LUNEDÌ</b>    | Penne al pomodoro fresco<br>Pollo finto fritto<br>Fagiolini al limone<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione        | <b><u>Penne alle verdure no pomodoro</u></b><br>Pollo finto fritto<br>Fagiolini al limone<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                      | Penne al pomodoro fresco<br>Pollo finto fritto<br>Fagiolini al limone<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione         | Penne al pomodoro fresco<br><b><u>Pollo finto fritto no uovo</u></b><br>Fagiolini al limone<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione        | <b><u>Pasta s.g. al pomodoro fresco</u></b><br><b><u>Pollo finto fritto con pangrattato s.g.</u></b><br>Fagiolini al limone<br>Insalata verde<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione | Penne al pomodoro fresco<br>Pollo finto fritto<br>Fagiolini al limone<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Penne al pomodoro fresco<br>Pollo finto fritto<br>Fagiolini al limone<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione        | Penne al pomodoro fresco<br><b><u>Tofu/Seitan finto fritto</u></b><br>Fagiolini al limone<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | Penne al pomodoro fresco<br><b><u>Merluzzo finto fritto</u></b><br>Fagiolini al limone<br>Insalata verde<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | <b><u>Penne al pomodoro fresco no parmigiano</u></b><br>Pollo finto fritto<br>Fagiolini al limone<br>Insalata verde<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione   |
| <b>MARTEDÌ</b>   | Lasagne al ragù Stracchino<br>Insalata mista<br>Zucchine all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                              | <b><u>Lasagne al ragù bianco</u></b><br>Stracchino<br>Insalata mista<br>Zucchine all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Lasagne al ragù Stracchino<br>Insalata mista<br>Zucchine all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                               | <b><u>Pasta pasticciata al ragù / pasta al ragù</u></b><br>Stracchino<br>Insalata mista<br>Zucchine all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione         | <b><u>Lasagne s.g. al ragù</u></b><br>Stracchino<br>Insalata mista<br>Zucchine all'olio<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione   | Lasagne al ragù Stracchino<br>Insalata mista<br>Zucchine all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Lasagne al ragù Stracchino<br>Insalata mista<br>Zucchine all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                              | <b><u>Lasagne al pomodoro</u></b><br>Stracchino<br>Insalata mista<br>Zucchine all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                        | <b><u>Lasagne al pomodoro</u></b><br>Stracchino<br>Insalata mista<br>Zucchine all'olio<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                   | <b><u>Pasta al ragù (no parmigiano)</u></b><br><b><u>Prosciutto cotto (no latticini)</u></b><br>Insalata mista<br>Zucchine all'olio<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione                                   |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | Passato di fagioli con pasta<br>Muffin di verdure<br>Bietola all'olio<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | <b><u>Passato di fagioli no pomodoro con pasta</u></b><br>Muffin di verdure<br>Bietola all'olio<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione          | Passato di fagioli con pasta<br>Muffin di verdure<br>Bietola all'olio<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | Passato di fagioli con pasta<br><b><u>Muffin di verdure no uovo</u></b><br>Bietola all'olio<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | <b><u>Passato di fagioli s.g. con pasta s.g.</u></b><br>Muffin di verdure<br>Bietola all'olio<br>Finocchi in insalata<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione                         | <b><u>Passato di fagioli no frutta a guscio con pasta</u></b><br>Muffin di verdure<br>Bietola all'olio<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Passato di fagioli con pasta<br>Muffin di verdure<br>Bietola all'olio<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Passato di fagioli con pasta<br>Muffin di verdure<br>Bietola all'olio<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                 | Passato di fagioli con pasta<br>Muffin di verdure<br>Bietola all'olio<br>Finocchi in insalata<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione            | Passato di fagioli con pasta<br><b><u>Muffin di verdure no latticini</u></b><br>Bietola all'olio<br>Finocchi in insalata<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione  |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | Sedani alle melanzane<br>Polpette di manzo al forno<br>Pomodori in insalata<br>Tris di verdure<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | <b><u>Sedani alle melanzane no pomodoro</u></b><br>Polpette di manzo al forno<br><b><u>Insalata verde</u></b><br>Tris di verdure<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Sedani alle melanzane<br>Polpette di manzo al forno<br>Pomodori in insalata<br>Tris di verdure<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione  | Sedani alle melanzane<br><b><u>Polpette di manzo al forno no uovo</u></b><br>Pomodori in insalata<br>Tris di verdure<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | <b><u>Pasta s.g. alle melanzane</u></b><br>Polpette di manzo al forno<br>Pomodori in insalata<br>Tris di verdure<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione                              | Sedani alle melanzane<br>Polpette di manzo al forno<br>Pomodori in insalata<br>Tris di verdure<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione                                 | Sedani alle melanzane<br>Polpette di manzo al forno<br>Pomodori in insalata<br>Tris di verdure<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Sedani alle melanzane<br><b><u>Polpette di legumi al forno</u></b><br>Pomodori in insalata<br>Tris di verdure<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione | Sedani alle melanzane<br><b><u>Frittata di zucchine</u></b><br>Pomodori in insalata<br>Tris di verdure<br>Pane toscano<br>Frutta di stagione   | <b><u>Penne alle melanzane no latticini (e no parmigiano)</u></b><br><b><u>Polpette di manzo al forno no latticini</u></b><br>Pomodori in insalata<br>Tris di verdure<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione |
| <b>VENERDÌ</b>   | Riso all'ortolana<br>Filetè di merluzzo gratinato<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione         | Riso alle verdure no pomodoro<br>Filetè di merluzzo gratinato<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione                               | Riso all'ortolana<br><b><u>Petto di pollo al forno</u></b><br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione | Riso all'ortolana<br>Filetè di merluzzo gratinato<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione                               | Riso all'ortolana<br><b><u>Filetè di merluzzo gratinato con pangrattato s.g.</u></b><br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br><b><u>Pane s.g.</u></b><br>Frutta di stagione                     | Riso all'ortolana<br>Filetè di merluzzo gratinato<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione   | Riso all'ortolana<br>Filetè di merluzzo gratinato<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione         | Riso all'ortolana<br><b><u>Frittata di zucchine</u></b><br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione                  | Riso all'ortolana<br>Filetè di merluzzo gratinato<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br>Pane Toscano<br>Frutta di stagione                   | <b><u>Riso all'ortolana no parmigiano</u></b><br>Filetè di merluzzo gratinato<br>Carote all'olio<br>Insalata mista<br><b><u>Pane no latticini</u></b><br>Frutta di stagione  |