

DIETA PRIVA DI GLUTINE
MENU' PRIMARIA ESTATE - ANNO SCOLASTICO 2023-2024
UTILIZZARE LEGUMI SENZA GLUTINE



dal 13/05 al 05/07	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
LUNEDÌ	13/05 - 10/06	20/05 - 17/06	27/05 - 24/06	03/06 - 01/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta s/glutine al pesto e pomodorini Parmigiano reggiano DOP Bietole all'olio evo e limone Pane s/glutine	Pomodori Tortelli d'erbetta s/glutine (piatto unico) Pane s/glutine	Pasta s/glutine al pesto di zucchine Cotoletta di tacchino s/glutine Insalata Pane s/glutine	Pasta s/glutine all'olio evo e parmigiano reggiano Pepite di filetto di nasello s/glutine Pomodori Pane s/glutine
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	frutta mista di stagione	frutta mista di stagione	frutta mista di stagione
MARTEDÌ	14/05 - 11/06	21/05 - 18/06	28/05 - 25/06	04/06 - 02/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta s/glutine alla parmigiana Sovracosce di pollo agli aromi Carote julienne Pane s/glutine	Riso al pomodoro e basilico Polpette di carne bianca s/glutine Zucchine all'olio evo e limone Pane s/glutine	Riso alla parmigiana Polpette di legumi s/glutine Zucchine all'olio evo Pane s/glutine	Pasta s/glutine al pesto verde Frittata alle verdure s/glutine Fagiolini all'olio evo Pane s/glutine
Merenda ove prevista	gelato s/glutine	Yogurt alla frutta	Torta casalinga s/glutine	yogurt alla frutta
MERCOLEDÌ	15/05 - 12/06	22/05 - 19/06	29/05 - 26/06	05/06 - 03/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta s/glutine al ragù di carne Lenticchie agli aromi Insalata verde Pane s/glutine	Pasta s/glutine alle zucchine Filetto di nasello alla pizzaiola s/glutine Insalata verde Pane s/glutine	Pizza s/glutine margherita Carote julienne Pane s/glutine	Riso ai piselli Hamburger di bovino Insalata mista Pane s/glutine
Merenda ove prevista	yogurt alla frutta	Pane s/glutine e marmellata	frutta mista di stagione	Focaccia s/glutine
GIOVEDÌ	16/05 - 13/06	23/05 - 20/06	30/05 - 27/06	06/06 - 04/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Riso con melanzane Filetto di platessa all'olio evo, limone e prezzemolo Fagiolini all'olio evo Pane s/glutine	Pasta s/glutine ai formaggi Lonza di maiale al forno Patate e fagiolini Pane s/glutine	Gnocchi di patate s/glutine al pomodoro Scaloppina di pollo al limone s/glutine Pomodori Pane s/glutine	Pasta s/glutine al ragù di carne Crocchette di lenticchie e verdure s/glutine Zucchine all'olio e limone Pane s/glutine
Merenda ove prevista	Torta casalinga s/glutine	Focaccia s/glutine	yogurt alla frutta	frutta mista di stagione
VENERDÌ	17/05 - 14/06	24/05 - 21/06	31/05 - 28/06	07/06 - 05/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Riso con zucchine e zafferano Prosciutto cotto alta qualità Verdure miste in insalata Pane s/glutine	Pasta s/glutine al pomodoro e basilico Legumi agli aromi Carote julienne Pane s/glutine	Pasta s/glutine alla mediterranea (pomodoro, carote e zucchine) Filetto di halibut gratinato al forno s/glutine Bietole al vapore Pane s/glutine	Pasta s/glutine al pomodoro e basilico Filetto di pesce alla mugnaia s/glutine Carote julienne Pane s/glutine
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	frutta mista di stagione	gelato s/glutine	Pane s/glutine e marmellata