

	1^ SETTIMANA	Intolleranza Latte e derivati	Intolleranza Pomodoro	Intolleranza Uovo	Intolleranza Pesce	NO Carne Maiale	NO Carne	Vegetariani	Vegani
Lunedì	Passato di verdura con riso integrale								
	Pizza margherita	<i>Pizza rossa + p. cotto</i>	<i>Pizza bianca</i>						<i>Pizza rossa</i>
	Yogurt alla Frutta	<i>Budino veg</i>							<i>Budino veg</i>
Martedì	Pasta alla norma		<i>Pasta alle melanzane</i>						
	Stracchino	<i>Uovo sodo</i>							<i>Lenticchie</i>
	Patate al forno								
	Pane e frutta								
Mercoledì	Minestra di ceci con orzo								
	Cosci di pollo arrosto						<i>burger vegetale</i>	<i>burger vegetale</i>	<i>burger vegetale</i>
	Insalata								
	Pane e frutta								
Giovedì	Pasta ai filetti di trota		<i>idem s/p</i>		<i>Pasta al pesto</i>			<i>Pasta al pesto</i>	<i>Pasta al pesto s/l</i>
	Prosciutto cotto/crudo					<i>Omelette</i>	<i>Omelette</i>	<i>Omelette</i>	<i>Ceci</i>
	Zucchine trifolate								
	Pane e frutta								
Venerdì	Pasta al pomodoro		<i>Pasta all'olio evo</i>						
	Omelette di spinaci	<i>Frittata di spinaci</i>		<i>Mozzarella</i>					<i>Polpette vegetali</i>
	Fagiolini al vapore								
	Pane e frutta								

	2^ SETTIMANA	Intolleranza Latte e derivati	Intolleranza Pomodoro	Intolleranza Uovo	Intolleranza Pesce	NO Carne Maiale	NO Carne	Vegetariani	Vegani
Lunedì	Pasta alla pizzaiola		<i>Pasta ragù vegetale bianco</i>						
	Affettato di tacchino						<i>fagioli</i>	<i>fagioli</i>	<i>fagioli</i>
	Carote filangee								
	Pane e frutta								
Martedì	Pasta integrale al pesto	<i>idem s/l</i>							<i>idem s/l</i>
	Insalata di ceci e pomodori		<i>ceci all'olio</i>						
			<i>insalata</i>						
	Pane e frutta								
Mercoledì	Gnocchi alla crema di zucca*	<i>idem s/l</i>							<i>idem s/l</i>
	Mozzarella	<i>Uovo sodo</i>							<i>Polpette vegetali</i>
	Insalata rosso-verde								
	Pane e frutta								
Giovedì	Pasta all'olio evo								
	Bocconcini di tacchino alla pizzaiola		<i>Bocconcini di tacchino al limone</i>				<i>Cotoletta vegetale</i>	<i>Cotoletta vegetale</i>	<i>Cotoletta vegetale</i>
	Purè di patate	<i>Patate lesse</i>							<i>Patate lesse</i>
	Pane e frutta								
Venerdì	Riso al pomodoro		<i>Riso all'olio evo</i>						
	Sgombro pomodorini e olive		<i>Sgombro limone, prezzemolo e olive</i>		<i>burger vegetale</i>			<i>burger vegetale</i>	<i>burger vegetale</i>
	Spinaci al vapore								
	Pane + Dessert	<i>Budino veg</i>							<i>Budino veg</i>

	3^ SETTIMANA	Intolleranza Latte e derivati	Intolleranza Pomodoro	Intolleranza Uovo	Intolleranza Pesce	NO Carne Maiale	NO Carne	Vegetariani	Vegani
Lunedì	Pasta al pomodoro		<i>Pasta all'olio evo</i>						
	Bastoncini di Merluzzo	<i>Idem senza latte, uova e derivati</i>		<i>Idem senza latte, uova e derivati</i>	<i>Cotoletta vegetale</i>			<i>Cotoletta vegetale</i>	<i>Cotoletta vegetale</i>
	Fagioli cannellini								
	Pane e frutta								
Martedì	Passato di verdura con riso integrale	<i>Pizza rossa + prosciutto cotto</i>							
	Pizza Margherita		<i>Pizza bianca</i>						<i>Pizza rossa</i>
	Yogurt alla Frutta	<i>Budino veg</i>							<i>Budino veg</i>
Mercoledì	Pasta al ragù vegetale		<i>idem s/p</i>						
	Prosciutto cotto					<i>Frittata con verdure</i>	<i>Frittata con verdure</i>	<i>Frittata con verdure</i>	<i>Lenticchie</i>
	Insalata								
	Pane e frutta								
Giovedì	Pasta al ragù		<i>Pasta al pesto</i>			<i>Pasta al pesto</i>	<i>Pasta al pesto</i>	<i>Pasta al pesto</i>	<i>Pasta al pesto s/l</i>
	Scaglie di grana	<i>Uovo sodo</i>		<i>Parmigiano</i>					<i>Polpette vegetali</i>
	Verdure al forno								
	Pane e frutta								
Venerdì	Riso zafferano e ceci	<i>Idem s/l</i>							<i>Idem s/l</i>
	Arrosto di vitella						<i>Burger vegetale</i>	<i>Burger vegetale</i>	<i>Burger vegetale</i>
	Carote stufate								
	Pane e frutta								

	4^ SETTIMANA	Intolleranza latte e derivati	Intolleranza Pomodoro	Intolleranza Uovo	Intolleranza Pesce	No carne maiale	No carne	Vegetariani	Vegani
Lunedì	Pasta al salmone	<i>Idem s/l</i>			<i>Pasta all'olio evo</i>			<i>Pasta all'olio evo</i>	<i>Pasta all'olio evo</i>
	Omelette al formaggio	<i>Frittata s/l</i>		<i>Prosciutto cotto</i>					<i>Lenticchie</i>
	Finocchi crudi								
	Pane e frutta								
Martedì	Lasagne al pomodoro	<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Lasagne alle verdure</i>	<i>Pasta al pomodoro</i>					<i>Pasta al pomodoro</i>
	Scaglie di grana	<i>Prosciutto cotto</i>		<i>Parmigiano</i>					<i>Ceci</i>
	Insalata								
	Pane e frutta								
Mercoledì	Pasta all'olio evo								
	Hamburger	<i>Idem solo carne</i>		<i>idem solo carne</i>			<i>burger vegetale</i>	<i>burger vegetale</i>	<i>burger vegetale</i>
	Pisellini								
	Pane e frutta								
Giovedì	Riso alla zucca	<i>idem s/l</i>							<i>idem s/l</i>
	Scorfano all'isolana		<i>Idem s/p</i>		<i>Uovo sodo</i>			<i>Uovo sodo</i>	<i>Polpette vegetali</i>
	Carote al vapore								
	Dessert	<i>Budino veg</i>							<i>Budino veg</i>
Venerdì	Pasta integrale al pomodoro e basilico		<i>Pasta integrale al pesto</i>						
	Tortino di legumi	<i>idem senza latte, uova e derivati</i>		<i>idem senza latte, uova e derivati</i>					<i>idem senza latte, uova e derivati</i>
	Ins. Rosso-verde								
	Pane e frutta								

	5^ SETTIMANA	Intolleranza al latte e derivati	Intolleranza Pomodoro	Intolleranza Uovo	Intolleranza Pesce	No carne maiale	No carne	Vegetariani	Vegani
Lunedì	Passato di verdura con miglio								
	Arista al forno					<i>burger vegetale</i>	<i>burger vegetale</i>	<i>burger vegetale</i>	<i>burger vegetale</i>
	Insalata di cavolo cappuccio								
	Pane e frutta								
Martedì	Pasta all'olio extravergine								
	Bocconcini di tacchino erbette						<i>Mozzarella</i>	<i>Mozzarella</i>	<i>Lenticchie</i>
	Carote filangee								
	Pane e frutta								
Mercoledì	Passato di verdura con riso integrale	<i>Pizza rossa + prosciutto cotto</i>							
	Pizza Margherita		<i>Pizza bianca</i>						<i>Pizza rossa</i>
	Yogurt alla Frutta	<i>Budino veg</i>							<i>Budino veg</i>
	Pasta integrale al pesto	<i>Idem s/l</i>							<i>Idem s/l</i>
Giovedì	Sformato di verdura	<i>Idem senza latte/uova e derivati</i>		<i>Idem senza latte/uova e derivati</i>					<i>Idem senza latte/uova e derivati</i>
	Insalata								
	Pane e frutta								
	Pasta di Alice		<i>Pasta al ragù vegetale</i>				<i>Pasta al ragù vegetale</i>	<i>Pasta al ragù vegetale</i>	<i>Pasta al ragù vegetale</i>
Venerdì	Prosciutto cotto/crudo					<i>Scaglie di grana</i>	<i>Scaglie di grana</i>	<i>Scaglie di grana</i>	<i>Ceci</i>
	Finocchi crudi								
	Pane e frutta								

	6^ SETTIMANA	Intolleranza al latte e derivati	Intolleranza Pomodoro	Intolleranza Uovo	Intolleranza Pesce	No carne maiale	No carne	Vegetariani	Vegani
Lunedì	Pasta alla pizzaiola		<i>Pasta al pesto</i>						
	Petto di pollo panato						<i>Cotoletta vegetale</i>	<i>Cotoletta vegetale</i>	<i>Cotoletta vegetale</i>
	Insalata								
	Pane e frutta								
Martedì	Riso all'olio evo								
	Bastoncini di merluzzo	<i>Idem senza latte/uova e derivati</i>		<i>Idem senza latte/uova e derivati</i>	<i>Omelette alle verdure</i>			<i>Omelette alle verdure</i>	<i>Bocconcini di Seitan con pisellini</i>
	Pisellini								
	Pane e Dessert	<i>Budino veg</i>							<i>Budino veg</i>
Mercoledì	Pasta al ragù di lenticchie rosse		<i>Idem s/p</i>						
	Pecorino	<i>Uovo sodo</i>							<i>Formaggio veg.</i>
	Carote al vapore								
	Pane e frutta								
Giovedì	Passato di verdure con miglio								
	Arrosto di Vitella						<i>burger vegetale</i>	<i>burger vegetale</i>	<i>burger vegetale</i>
	Patate lesse								
	Pane e frutta								
Venerdì	Lasagne al pesto	<i>Pasta al pesto s/l</i>		<i>Pasta al pesto</i>					<i>Pasta al pesto s/l</i>
	Stracchino	<i>Prosciutto cotto</i>							<i>Ceci</i>
	Carote filangee								
	Pane e frutta								

La dieta per i disturbi transitori:

Riso/pasta all'olio EXTRAVERGINE senza parmigiano

Carne bianca/pesce al vapore*

Carote/patate/finocchi lessi

***N.B: Nelle diete vegetariane carne e pesce sono sostituiti con ricotta/ robiola mentre nelle diete vegane sono sostituiti con mousse di mela e banana/mela**