

## DIETA LEGGERA

RIFERIMENTO ALLE LINEE GUIDA ATS BRESCIA “DIETA LEGGERA” 06.10.2025

| <b>Settimana</b> | <b>Lunedì</b>   | <b>Martedì</b>  | <b>Mercoledì</b>   | <b>Giovedì</b>   | <b>Venerdì</b>  |
|------------------|---|---|--|--|---|
| <b>1</b>         | Sedanini all'olio<br>RICOTTA<br>Finocchi AL VAPORE<br>Pane<br>Frutta fresca             | Riso al pomodoro<br>RICOTTA<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca       | MIGLIO ALL'OLIO<br>Fusi di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta fresca | PASTA al pomodoro<br>PESCE AL VAPORE<br>Finocchi julienne<br>Pane integrale<br>Frutta fresca   | PASTA ALL'OLIO<br>RICOTTA<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca                        |
| <b>2</b>         | PASTA ALL'OLIO<br>RICOTTA<br>Carote julienne<br>Pane PORZ INTERA<br>Frutta fresca       | Riso all'olio<br>PESCE AL VAPORE<br>Cavolfiori AL VAPORE<br>Pane<br>Frutta fresca | RISO ALL'OLIO<br>RICOTTA<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca                  | PASTA ALL'OLIO<br>TACCHINO AL VAPORE<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | ORZO IN BRODO VEGETALE<br>Merluzzo* AL VAPORE<br>Finocchi julienne<br>Pane<br>Frutta fresca |
| <b>3</b>         | PASTA AL POMODORO<br>PESCE AL VAPORE<br>Carote julienne<br>Pane<br>Frutta fresca        | ORZO al pomodoro<br>RICOTTA<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca            | PASTA AL POMODORO<br>RICOTTA<br>Cavolo cappuccio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca  | Stelline in brodo vegetale<br>PESCE AL VAPORE<br>Spinaci* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca    | RISO ALL'OLIO<br>RICOTTA<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                    |
| <b>4</b>         | RISO ALL'OLIO<br>TACCHINO AL VAPORE<br>Spinaci* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca       | RISO ALL'OLIO<br>RICOTTA<br>Carote all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca    | PASTA al pomodoro<br>RICOTTA<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca              | Sedanini all'olio<br>RICOTTA<br>Cavolo cappuccio<br>Pane<br>Frutta fresca                      | RISO IN BRODO VEGETALE<br>PESCE AL VAPORE<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca   |
| <b>5</b>         | PASTA ALL'OLIO<br>RICOTTA<br>Carote julienne<br>Pane PORZ INTERA<br>Frutta fresca       | FARRO ALL'OLIO<br>RICOTTA<br>Finocchi AL VAPORE<br>Pane<br>Frutta fresca          | PASTA AL POMODORO<br>PESCE AL VAPORE<br>Carote all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca     | Farfalle ALL'OLIO<br>POLLO AL VAPORE<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Riso all'olio<br>RICOTTA<br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta fresca                         |
| <b>6</b>         | RISO ALL'OLIO<br>PESCE AL VAPORE<br>CAROTE AL VAPORE<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | PASTA ALL'OLIO<br>PESCE AL VAPORE<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca      | RISO ALL'OLIO<br>RICOTTA<br>Cavolfiori AL VAPORE<br>Pane<br>Frutta fresca            | PASTA al pomodoro<br>RICOTTA<br>Spinaci* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                     | Riso all'olio<br>PESCE AL VAPORE<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca            |

## FAVISMO

| <b>Settimana</b> | <b>Lunedì</b>   | <b>Martedì</b>   | <b>Mercoledì</b>   | <b>Giovedì</b>  | <b>Venerdì</b>   |
|------------------|---|--|--|---|--|
| <b>1</b>         | Sedanini all'olio<br>Frittata con patate<br>Finocchi gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca                                 | Riso al pomodoro<br><b>FORMAGGIO</b><br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                                 | Crema di carote con miglio<br>Fusi di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta fresca                                | Gnocchi al pomodoro<br>Tonno all'olio<br>Finocchi julienne<br>Pane integrale<br>Frutta fresca   | Fusilli integrali alla crema di zucca<br>Primo sale<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca |
| <b>2</b>         | Carote julienne<br>Pizza margherita<br>Asiago (1/2 PORZ)<br>Pane ½ PORZ<br>Frutta fresca                                | Riso all'olio<br>Frittata al forno<br>Cavolfiori gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca                                  | Ravioli burro e salvia<br><b>TONNO ALL'OLIO</b><br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca                                     | Penne integrali al ragù di verdure<br><b>NO LEGUMI</b><br>Cotoletta di tacchino<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Minestra di orzo e patate<br>Merluzzo* al limone<br>Finocchi julienne<br>Pane<br>Frutta fresca |
| <b>3</b>         | Fusilli integrali al pomodoro<br>Bastoncini di merluzzo MSC non pre-fritti*<br>Carote julienne<br>Pane<br>Frutta fresca | Orzo al pomodoro<br>Mozzarella<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca  | Cavolo cappuccio<br>Maccheroni pasticciati al ragù di manzo <b>NO LEGUMI</b> (piatto unico)<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Stelline in brodo vegetale<br>Frittata alle verdure <b>NO LEGUMI</b><br>Spinaci* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                        | Risotto allo zafferano<br><b>FORMAGGIO</b><br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca     |
| <b>4</b>         | Polenta<br>Spezzatino di tacchino in umido<br>Spinaci* all'olio (piatto unico)<br>Pane<br>Frutta fresca                 | Ravioli burro e salvia<br><b>TONNO ALL'OLIO</b><br>Carote all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca                | Penne integrali al pomodoro<br>Asiago DOP<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca   | Sedanini all'olio<br>Frittata alle verdure <b>NO LEGUMI</b><br>Cavolo cappuccio<br>Pane<br>Frutta fresca                                  | Minestra di riso<br>Polpette di merluzzo*<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca      |
| <b>5</b>         | Carote julienne<br>Pizza margherita<br>Asiago (1/2 PORZ)<br>Pane ½ PORZ<br>Frutta fresca                                | Passato di verdure <b>NO LEGUMI</b><br>con farro<br>Frittata al forno<br>Finocchi gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca | Penne integrali al pomodoro e olive<br>Tonno all'olio<br>Carote all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                              | Farfalle alla crema di cavolfiore<br>Bocconcini di pollo alla pizzaiola<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca         | Riso all'olio<br><b>FORMAGGIO</b><br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta fresca                   |
| <b>6</b>         | Polenta<br>Spezzatino di manzo<br><b>SOLO CAROTE</b><br>Pane integrale<br>Frutta fresca                                 | Gnocchetti sardi al pesto<br>Polpette di merluzzo<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca                         | Crema di <b>SOLO PATATE</b> con crostini integrali<br>Frittata<br>Cavolfiori gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca                | Fusilli integrali al pomodoro<br>Mozzarella<br>Spinaci* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca   | Riso all'olio<br><b>TONNO ALL'OLIO</b><br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca         |

## NO BOVINO

| <b>Settimana</b> | <b>Lunedì</b>   | <b>Martedì</b>  | <b>Mercoledì</b>   | <b>Giovedì</b>  | <b>Venerdì</b>   |
|------------------|---|---|--|---|--|
| <b>1</b>         | Sedanini all'olio<br>Frittata con patate<br>Finocchi gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca                                 | Riso al pomodoro<br>Tortino di legumi*<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                | Crema di carote con miglio<br>Fusi di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta fresca                            | Gnocchi al pomodoro<br>Tonno all'olio<br>Finocchi julienne<br>Pane integrale<br>Frutta fresca                                     | Fusilli integrali alla crema di zucca<br>Primo sale<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca |
| <b>2</b>         | Carote julienne<br>Pizza margherita<br>Asiago (1/2 PORZ)<br>Pane ½ PORZ<br>Frutta fresca                                | Riso all'olio<br>Frittata al forno<br>Cavolfiori gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca                   | Ravioli burro e salvia<br>Tortino di carote e piselli*<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca                          | Penne integrali al ragù di verdure<br>Cotoletta di tacchino<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca             | Minestra di orzo e patate<br>Merluzzo* al limone<br>Finocchi julienne<br>Pane<br>Frutta fresca |
| <b>3</b>         | Fusilli integrali al pomodoro<br>Bastoncini di merluzzo MSC non pre-fritti*<br>Carote julienne<br>Pane<br>Frutta fresca | Orzo al pomodoro<br>Mozzarella<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca                             | Cavolo cappuccio<br><b>PASTA PASTICCATA CON<br/>POMODORO E LEGUMI</b><br>(piatto unico)<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Stelline in brodo vegetale<br>Frittata alle verdure<br>Spinaci* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                                 | Risotto allo zafferano<br>Tortino di ceci<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca      |
| <b>4</b>         | Polenta<br>Spezzatino di tacchino in umido<br>Spinaci* all'olio<br>(piatto unico)<br>Pane<br>Frutta fresca              | Ravioli burro e salvia<br>Piselli * al pomodoro<br>Carote all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Penne integrali al pomodoro<br>Asiago DOP<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca                                       | Sedanini all'olio<br>Frittata alle verdure<br>Cavolo cappuccio<br>Pane<br>Frutta fresca   | Minestra di riso<br>Polpette di merluzzo*<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca      |
| <b>5</b>         | Carote julienne<br>Pizza margherita<br>Asiago (1/2 PORZ)<br>Pane ½ PORZ<br>Frutta fresca                                | Passato di verdure con farro<br>Frittata al forno<br>Finocchi gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca      | Penne integrali al pomodoro e olive<br>Tonno all'olio<br>Carote all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                          | Farfalle alla crema di cavolfiore<br>Bocconcini di pollo alla pizzaiola<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Riso all'olio<br>Tortino di legumi*<br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta fresca                 |
| <b>6</b>         | Polenta<br><b>POLPETTE DI SOIA</b><br>Piselli* e carote<br>(piatto unico)<br>Pane integrale<br>Frutta fresca            | Gnocchetti sardi al pesto<br>Polpette di merluzzo<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca          | Crema di piselli* e patate con crostini integrali<br>Frittata<br>Cavolfiori gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca             | Fusilli integrali al pomodoro<br>Mozzarella<br>Spinaci* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca   | Riso all'olio<br>Tortino di ceci<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca               |

## NO CARNE

| <b>Settimana</b> | <b>Lunedì</b>   | <b>Martedì</b>  | <b>Mercoledì</b>  | <b>Giovedì</b>   | <b>Venerdì</b>   |
|------------------|---|---|---|--|--|
| <b>1</b>         | Sedanini all'olio<br>Frittata con patate<br>Finocchi gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca                                 | Riso al pomodoro<br>Tortino di legumi*<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                | Crema di carote con miglio<br><b>FORMAGGIO</b><br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta fresca                             | Gnocchi al pomodoro<br>Tonno all'olio<br>Finocchi julienne<br>Pane integrale<br>Frutta fresca                              | Fusilli integrali alla crema di zucca<br>Primo sale<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca |
| <b>2</b>         | Carote julienne<br>Pizza margherita<br>Asiago (1/2 PORZ)<br>Pane ½ PORZ<br>Frutta fresca                                | Riso all'olio<br>Frittata al forno<br>Cavolfiori gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca                   | Ravioli burro e salvia<br>Tortino di carote e piselli*<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca                     | Penne integrali al ragù di verdure<br><b>COTOLETTA VEGETALE</b><br>Fagiolini* all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca  | Minestra di orzo e patate<br>Merluzzo* al limone<br>Finocchi julienne<br>Pane<br>Frutta fresca |
| <b>3</b>         | Fusilli integrali al pomodoro<br>Bastoncini di merluzzo MSC non pre-fritti*<br>Carote julienne<br>Pane<br>Frutta fresca | Orzo al pomodoro<br>Mozzarella<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca                             | Cavolo cappuccio<br><b>PASTA PASTICCIA CON POMODORO E LEGUMI</b><br>(piatto unico)<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Stelline in brodo vegetale<br>Frittata alle verdure<br>Spinaci* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                          | Risotto allo zafferano<br>Tortino di ceci<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca      |
| <b>4</b>         | Polenta<br><b>HAMBURGER VEGETALE</b><br>Spinaci* all'olio<br>(piatto unico)<br>Pane<br>Frutta fresca                    | Ravioli burro e salvia<br>Piselli * al pomodoro<br>Carote all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Penne integrali al pomodoro<br>Asiago DOP<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca                                  | Sedanini all'olio<br>Frittata alle verdure<br>Cavolo cappuccio<br>Pane<br>Frutta fresca                                    | Minestra di riso<br>Polpette di merluzzo*<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca      |
| <b>5</b>         | Carote julienne<br>Pizza margherita<br>Asiago (1/2 PORZ)<br>Pane ½ PORZ<br>Frutta fresca                                | Passato di verdure con farro<br>Frittata al forno<br>Finocchi gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca      | Penne integrali al pomodoro e olive<br>Tonno all'olio<br>Carote all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                     | Farfalle alla crema di cavolfiore<br><b>PESCE</b> alla pizzaiola<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Riso all'olio<br>Tortino di legumi*<br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta fresca                 |
| <b>6</b>         | Polenta<br><b>POLPETTE DI SOIA</b><br>Piselli* e carote<br>(piatto unico)<br>Pane integrale<br>Frutta fresca            | Gnocchetti sardi al pesto<br>Polpette di merluzzo<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca          | Crema di piselli* e patate con crostini integrali<br>Frittata<br>Cavolfiori gratinati<br>Pane<br>Frutta fresca        | Fusilli integrali al pomodoro<br>Mozzarella<br>Spinaci* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                                  | Riso all'olio<br>Tortino di ceci<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca               |

**NO GLUTINE**

| Settimana | Lunedì  | Martedì   | Mercoledì  | Giovedì   | Venerdì  |
|-----------|---|---|--|---|--|
| 1         | <p><b>PASTA NO GLUTINE</b> all'olio<br/>                     Frittata con patate <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Finocchi gratinati <b>PANGRATTATO NO GLUTINE</b><br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p> | <p>Riso al pomodoro<br/> <b>POLPETTE PISELLI NO GLUTINE</b><br/>                     Fagiolini* all'olio<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>   | <p>Crema di carote con <b>RISO</b><br/>                     Fusi di pollo al forno<br/>                     Insalata mista<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>  | <p><b>GNOCCHI NO GLUTINE</b> al pomodoro<br/>                     Tonno all'olio<br/>                     Finocchi julienne<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>  | <p><b>PASTA NO GLUTINE</b> alla crema di zucca <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Primo sale<br/>                     Insalata verde<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>  |
| 2         | <p>Carote julienne<br/> <b>PIZZA NO GLUTINE</b><br/>                     Asiago (1/2 PORZ)<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>   | <p>Riso all'olio<br/>                     Frittata al forno <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Cavolfiori gratinati<br/> <b>PANGRATTATO NO GLUTINE</b><br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p> | <p><b>RAVIOLI NO GLUTINE</b> burro e salvia<br/>                     Tortino di carote e piselli* <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Insalata verde<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>                   | <p><b>PASTA NO GLUTINE</b> al ragù di verdure<br/>                     Cotoletta di tacchino<br/> <b>PANGRATTATO NO GLUTINE</b><br/>                     Fagiolini* all'olio<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>                     | <p>Minestra di <b>RISO</b> e patate<br/>                     Merluzzo* al limone <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Finocchi julienne<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p> |
| 3         | <p><b>PASTA NO GLUTINE</b> al pomodoro<br/> <b>BASTONCINI NO GLUTINE</b><br/>                     Carote julienne<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>  | <p><b>RISO</b> al pomodoro<br/>                     Mozzarella<br/>                     Insalata verde<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>   | <p>Cavolo cappuccio<br/> <b>PASTA NO GLUTINE AL RAGU NO GLUTINE</b> (piatto unico)<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>  | <p><b>PASTINA NO GLUTINE</b> in brodo vegetale<br/>                     Frittata alle verdure <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Spinaci* all'olio<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>                                       | <p>Risotto allo zafferano <b>NO GLUTINE</b><br/> <b>POLPETTE PISELLI NO GLUTINE</b><br/>                     Fagiolini* all'olio<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>              |
| 4         | <p>Polenta <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Spezzatino di tacchino in umido<br/>                     Spinaci* all'olio (piatto unico)<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>                              | <p><b>RAVIOLI NO GLUTINE</b> burro e salvia<br/>                     Piselli * al pomodoro<br/>                     Carote all'olio<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>                            | <p><b>PASTA NO GLUTINE</b> al pomodoro<br/>                     Asiago DOP<br/>                     Insalata verde<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>  | <p><b>PASTA NO GLUTINE</b> all'olio<br/>                     Frittata alle verdure <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Cavolo cappuccio<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>   | <p>Minestra di riso<br/>                     Polpette di merluzzo* <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Fagiolini* all'olio<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>             |
| 5         | <p>Carote julienne<br/> <b>PIZZA NO GLUTINE</b><br/>                     Asiago (1/2 PORZ)<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>   | <p>Passato di verdure con <b>RISO</b><br/>                     Frittata al forno<br/>                     Finocchi gratinati <b>PANGRATTATO NO GLUTINE</b><br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>     | <p><b>PASTA NO GLUTINE</b> al pomodoro e olive<br/>                     Tonno all'olio<br/>                     Carote all'olio<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>   | <p><b>PASTA NO GLUTINE</b> alla crema di cavolfiore <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Bocconcini di pollo alla pizzaiola <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Fagiolini* all'olio<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p> | <p>Riso all'olio<br/> <b>POLPETTE PISELLI NO GLUTINE</b><br/>                     Insalata mista<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>  |
| 6         | <p>Polenta <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Spezzatino di manzo<br/>                     Piselli* e carote (piatto unico)<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>  | <p><b>PASTA NO GLUTINE</b> al pesto <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Polpette di merluzzo <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Insalata verde<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>  | <p>Crema di piselli* e patate con <b>RISO</b><br/>                     Frittata <b>NO GLUTINE</b><br/>                     Cavolfiori gratinati <b>PANGRATTATO NO GLUTINE</b><br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p> | <p><b>PASTA NO GLUTINE</b> al pomodoro<br/>                     Mozzarella<br/>                     Spinaci* all'olio<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>  | <p>Riso all'olio<br/> <b>POLPETTE PISELLI NO GLUTINE</b><br/>                     Fagiolini* all'olio<br/> <b>PANE NO GLUTINE</b><br/>                     Frutta fresca</p>   |

## NO LATTE

| Settimana | Lunedì  | Martedì   | Mercoledì   | Giovedì  | Venerdì   |
|-----------|---|---|---|--|---|
| 1         | Sedanini all'olio <b>NO GRANA</b><br>Frittata con patate <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Finocchi gratinati <b>NO GRANA</b><br>Pane<br>Frutta fresca        | Riso al pomodoro <b>NO GRANA</b><br>Tortino di legumi* <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                           | Crema di carote con miglio <b>NO GRANA</b><br>Fusi di pollo al forno<br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta fresca   | Gnocchi <b>NO LATTE</b> al pomodoro <b>NO GRANA</b><br>Tonno all'olio<br>Finocchi julienne<br>Pane integrale<br>Frutta fresca                                  | Fusilli integrali alla crema di zucca <b>NO LATTE NO GRANA</b><br><b>PESCE AL VAPORE</b><br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca         |
| 2         | Carote julienne<br><b>FOCACCIA AL POMODORO</b><br><b>TONNO PORZ INTERA</b><br>Pane ½ PORZ<br>Frutta fresca  | Riso all'olio <b>NO GRANA</b><br>Frittata al forno <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Cavolfiori gratinati <b>NO GRANA</b><br>Pane<br>Frutta fresca              | <b>RISO ALL'OLIO NO GRANA</b><br>Tortino di carote e piselli* <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca                                       | Penne integrali al ragù di verdure <b>NO GRANA</b><br>Cotoletta di tacchino <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Fagiolini* all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Minestra di orzo e patate <b>NO GRANA</b><br>Merluzzo* al limone<br>Finocchi julienne<br>Pane<br>Frutta fresca                              |
| 3         | Fusilli integrali al pomodoro <b>NO GRANA</b><br>Bastoncini di merluzzo MSC non pre-fritti* <b>NO LATTE</b><br>Carote julienne<br>Pane<br>Frutta fresca | Orzo al pomodoro <b>NO GRANA</b><br><b>PESCE AL VAPORE</b><br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca   | Cavolo cappuccio<br><b>PASTA AL RAGU DI MANZO NO LATTE NO GRANA</b> (piatto unico)<br>Pane integrale<br>Frutta fresca   | Stelline in brodo vegetale <b>NO GRANA</b><br>Frittata alle verdure <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Spinaci* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                     | Risotto allo zafferano <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Tortino di ceci <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca |
| 4         | Polenta<br>Spezzatino di tacchino in umido<br>Spinaci* all'olio (piatto unico)<br>Pane<br>Frutta fresca   | <b>RISO ALL'OLIO NO GRANA</b><br>Piselli * al pomodoro<br>Carote all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca  | Penne integrali al pomodoro <b>NO GRANA</b><br><b>TONNO ALL'OLIO</b><br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca   | Sedanini all'olio <b>NO GRANA</b><br>Frittata alle verdure <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Cavolo cappuccio<br>Pane<br>Frutta fresca                               | Minestra di riso <b>NO GRANA</b><br>Polpette di merluzzo* <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca          |
| 5         | Carote julienne<br><b>FOCACCIA AL POMODORO</b><br><b>TONNO PORZ INTERA</b><br>Pane ½ PORZ<br>Frutta fresca  | Passato di verdure con farro <b>NO GRANA</b><br>Frittata al forno <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Finocchi gratinati <b>NO GRANA</b><br>Pane<br>Frutta fresca | Penne integrali al pomodoro e olive <b>NO GRANA</b><br>Tonno all'olio<br>Carote all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca   | Farfalle alla crema di cavolfiore <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Bocconcini di pollo alla pizzaiola<br>Fagiolini* all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta fresca     | Riso all'olio <b>NO GRANA</b><br>Tortino di legumi* <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta fresca                     |
| 6         | Polenta<br>Spezzatino di manzo<br>Piselli* e carote (piatto unico)<br>Pane integrale<br>Frutta fresca   | Gnocchetti sardi <b>OLIO E BASILICO NO GRANA</b><br>Polpette di merluzzo <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta fresca              | Crema di piselli* e patate con crostini integrali <b>NO GRANA</b><br>Frittata <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Cavolfiori gratinati <b>NO GRANA</b><br>Pane<br>Frutta fresca | Fusilli integrali al pomodoro <b>NO GRANA</b><br><b>BASTONCINI NO LATTE</b><br>Spinaci* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                                      | Riso all'olio <b>NO GRANA</b><br>Tortino di ceci <b>NO LATTE NO GRANA</b><br>Fagiolini* all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca                   |