

MENU'ESTATE DIETE 4° SETTIMANA

	Bianco	No latticini	No pomodoro	No frutta secca	No uovo	No glutine	No carne	No maiale	Vegetariano (no carne, no pesce)	Vegano
Pasta alla carrettiera Insalata di lenticchie, pomodorini e basilico Patate prezzemolate fredde Frutta	Pasta all'olio Insalata di merluzzo		Pasta all'olio Insalata di lenticchie senza pomodoro			Pasta senza glutine alla carrettiera				
Pasta agli aromi Pollo arrosto Pomodori e basilico Frutta	Insalata verde		Insalata verde			Pasta senza glutine agli aromi	Merluzzo arrosto		Burger vegetariano	Ceci al rosmarino
Pappa al pomodoro Mozzarella Insalata con cetrioli e mais Frutta	Riso all'olio	Merluzzo gratinato	Riso all'olio			Pappa al pomodoro senza glutine				Hummus di fagioli
Pasta fredda pesto e pomodorini Frittata Carote filangè Frutta	Pasta all'olio Hamburger all'olio	Pasta fredda pomodorini, olio e basilico Frittata senza latticini	Pasta fredda al pesto	Pasta fredda pomodorini, olio e basilico	Cecina al forno	Pasta fredda senza glutine pesto e pomodorini				Pasta fredda pomodorini, olio e basilico Cecina
Pasta alla norma Formine di mare Zucchine trifolate Frutta	Pasta all'olio		Pasta alla norma senza pomodoro			Pasta senza glutine alla norma Cuori di mare senza glutine	No pesce Bocconcini di carne panata		Formaggio	Insalatona mista con frutta secca

LE SOSTITUZIONI PREVISTE POTREBBERO SUBIRE DELLE ALTERNATIVE GARANTENDO IL RISPETTO DELLA DIETA PREVISTA