



DIETA PRIVA DI LATTE E DERIVATI
ESTATE 2021-2022



**Controllare l'eventuale presenza di lattosio nel pangrattato ed eventualmente sostituire con farina di mais*

09/05 – 29/07	1^ SETTIMANA	2^SETTIMANA	3^SETTIMANA	4^ SETTIMANA
LUNEDÌ	09/05 – 06/06 – 04/07	16/05 – 13/06 – 11/07	23/05 – 20/06 – 18/07	30/05 – 27/06 – 25/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Riso all'olio no latte Crocchette di lenticchie e zucchine no latte* Carote prezzemolate Pane	Pasta alla mediterranea no latte Pollo al forno Pomodori Pane	Pasta al pomodoro e basilico no latte Verdure ripiene di magro no latte* Zucchine trifolate Pane	Pasta al pesto di zucchine no latte Bocconcini di pollo dorati Insalata con semi oleosi Pane
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	frutta mista di stagione	frutta mista di stagione	gelato no latte
MARTEDÌ	10/05 – 07/06 – 05/07	17/05 – 14/06 – 12/07	24/05 – 21/06 – 19/07	31/05 – 28/06 – 26/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta integrale alle verdure no latte Arrostito di tacchino agli aromi Zucchine trifolate Pane	Pasta al pesto verde no latte Filetto di platessa gratinato* Carote julienne Pane	Pasta all'olio no latte Legumi agli aromi Pomodori Pane	Riso al pomodoro e basilico no latte Totani al forno gratinati* Fagiolini all'olio extr. oliva Pane
Merenda ove prevista	gelato no latte	frutta mista di stagione	torta casalinga no latte	frutta mista di stagione
MERCOLEDÌ	11/05 – 08/06 – 06/07	18/05 – 15/06 – 13/07	25/05 – 22/06 – 20/07	01/06 – 29/06 – 27/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta al pomodoro no latte Filetto di halibut dorato al forno* Insalata mista Pane	Insalatona di verdure miste Pizza rossa con prosciutto cotto Pane	Pasta con pesce azzurro (sgombro) Cotoletta di pollo al forno* Verdure miste in insalata Pane	Pinimonio di verdure Pasta alle erbe no latte Pomodori Pane
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	pane e marmellata	frutta mista di stagione	Frappè di frutta fresca no latte
GIOVEDÌ	12/05 – 09/06 – 07/07	19/05 – 16/06 – 14/07	26/05 – 23/06 – 21/07	02/06 – 30/06 – 28/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta al pesto di mandorle no latte Prosciutto crudo di Parma Pomodori Pane	Tagliatelle al ragù no latte Frittata al forno no latte Fagiolini Pane	Riso con zucchine no latte Pepite di filetto di merluzzo* Fagiolini all'olio extr. oliva Pane	Lasagne vegetali no latte Tortino di legumi* no latte Verdure miste in insalata con semi oleosi Pane
Merenda ove prevista	torta casalinga no latte	gelato no latte	frutta mista di stagione	frutta mista di stagione
VENERDÌ	13/05 – 10/06 – 08/07	20/05 – 17/06 – 15/07	27/05 – 24/06 – 22/07	03/06 – 01/07 – 29/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta con pomodorini e basilico no latte Erbazzone* no latte Fagiolini all'olio extr. oliva – Insalata Pane	Riso all'olio no latte Polpette di cannellini* no latte Patate arrosto Pane	Pasta integrale pomodoro no latte Ceci croccanti al forno Carote julienne Pane	Pasta con melanzane no latte Arrostito freddo di lonza Verdure grigliate Pane
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	frutta mista di stagione	gelato no latte	pane e marmellata