

## MENU INVERNALE DIETA PRIVA DI LATTOSIO

1^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta al pomodoro e basilico S/LATT Mozzarella S/LATTOSIO o Tacchino freddo Insalata Yogurt S/LATTOSIO	Polenta Polpette al pomodoro Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Focaccia/pizza solo pomodoro Prosciutto cotto (½ porzione) Insalata verde Frutta di stagione	Passato di verdure con crostini S/LATT. Hamburger di tacchino Patate al forno Frutta di stagione	Pasta pesto zucchine S/LATT. Merluzzo impanato S/LATT Carote all'olio Frutta di stagione
2^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Passato di verdura con farro/pasta olio S/LATT. Coscette di pollo al forno Carote e piselli all'olio Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico S/LATT Frittata c/zucchine S/LATT. Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Pasta al ragù S/LATT. Prosciutto cotto Carote filangè Frutta di stagione	Pasta olio e salvia S/LATT Lonza arrosto Purè S/LATT. Frutta di stagione	Risotto al pomodoro S/LATT. Merluzzo in umido con salsa al limone Insalata Budino di soia
3^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Gnocchi all'olio S/LATT Prosciutto cotto Finocchi in insalata Frutta di stagione	Pasta alla zafferano S/LATT Fesa di tacchino alla boscaiola S/LATT. Carote e insalata Frutta di stagione	Pasta tricolore all'olio S/LATT Hamburger tacchino S/LATT Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Passato di verdura con farro S/LATT. Bresaola olio e limone <i>Prosciutto cotto infanzia</i> Carote baby Frutta di stagione	Pasta al tonno S/LATT Totani (1/2 porz.) olio e limone Piselli e carote Yogurt S/LATTOSIO
4^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta pomodoro S/LATT Prosciutto cotto Purè S/LATT Budino di soia	Pasta olio e salvia S/LATT. Tonno in umido con pomodoro/nasello con pomodori, capperi e olive Spinaci S/LATT. Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro/ <i>chicche al pomodoro</i> S/LATT Coscette di pollo al forno Piselli trifolate Frutta di stagione	Passato di verdura con lenticchie e orzo S/LATT. Arrosto di vitello Insalata di finocchi Frutta di stagione	Riso all'olio Frittata con zucchine S/LATT Carote a fiammifero Frutta di stagione