

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

MENÙ PRIVO DI GLUTINE

CELIACHIA

1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pane*	Pane*	Pane*	Pane*
Frutta fresca	Succo di frutta#	Crostatina*	Frutta fresca
Timballo di Pasta* senza besciamella	Risotto alla zucca/ zucchini/ asparagi senza besciamella	Pasta* al pomodoro	Pasta* e piselli
Provola di latte <i>oppure</i> verdure gratinate con pangrattato*	Prosciutto cotto*	Bocconcini di parmigiano	Mozzarella
Insalata verde/pomodori	Insalata di lattuga e carote	Insalata di pomodori	Insalata di pomodori
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pane*	Pane*	Pane*	Pane*
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Succo di frutta
Pasta* al pomodoro	Pasta* e fagioli	Passato di verdura con Pasta*	Lasagne* al forno
Pollo al forno	Vitello al forno <i>oppure</i> verdure gratinate con pangrattato*	Polpette con Pane* al sugo	Vitello alla pizzaiola <i>oppure</i> verdure gratinate con pangrattato*
Insalata verde	Bieta	Spinaci	Spinaci
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pane*	Pane*	Pane*	Pane*
Succo di frutta #	Banana	Banana	Frutta fresca
Pasta* e lenticchie	Pasta* al pomodoro	Lasagne* al forno	Pizza margherita *
Arista di maiale <i>oppure</i> verdure gratinate con pangrattato*	Cotoletta* di pollo al forno	Prosciutto cotto* oppure verdure gratinate con pangrattato*	Bocconcini di parmigiano
Fagiolini	Insalata di pomodori	Insalata verde	Insalata verde
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pane*	Pane*	Pane*	Pane*
Banana	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta* al tonno	Pizza margherita*	Pasta* e lenticchie	Pasta* e ceci
Bastoncini di merluzzo*	mozzarella <i>oppure</i> verdure gratinate con pangrattato*	Coscia di pollo al forno	Tacchino al tegame
Carote	Insalata mista	Insalata di carote	Carote insalata
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pane*	Pane*	Pane*	Pane*
Frutta fresca	Succo di frutta#	Yogurt alla frutta #	Banana
Minestra di verdure con Pasta*	Pasta* e patate	Pasta* al pomodoro	Pasta* al pomodoro
Vitello alla pizzaiola	Merluzzo in umido	Merluzzo/platessa panato con pangrattato* o in umido	Bastoncini di merluzzo*
Patate al forno	Zucchine trifolate	Patate al forno	Patate al forno

*** PRODOTTI DIETETICI SENZA GLUTINE**

**# CONSULTARE L' ETICHETTA ED EVENTUALMENTE IL PRONTUARIO DELL' AIC
PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE.**