

## Menù invernale DPDB Celiachia

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1° settimana</b>	-Pasta di grano saraceno e lenticchie -Bocconcini di pollo al limone -Insalata	-Pasta di mais con ragù vegetale - Merluzzo gratinato* al limone -Spinaci	-Riso e verza - Frittata - Carote al vapore	-Vellutata di ceci e zucca -Polpette di carne - Insalata	-Orecchiette di grano saraceno con i broccoli - Polpettone di pesce e patate
<b>2° settimana</b>	<b>Piatto unico:</b> Pasta di grano saraceno e piselli - Insalata di finocchi e arancia	-Pasta di mais e cavolo -Frittata di spinaci	-Riso e zucca - Hamburger - Bietole	-Pasta di riso integrale e fagioli - Pesce gratinato* - Broccoli	-Risotto con il radicchio - Formaggio - Spinaci
<b>3° settimana</b>	-Pasta di mais al sugo -Uovo - Scarole capperi e olive	-Pasta di grano saraceno e ceci -Polpettone di ricotta e spinaci	-Riso e verza - Cotolette di pollo -Insalata mista	- Vellutata di patate e zucca -Hamburger di manzo - Insalata di carote	-Riso piselli e carote -Pesce gratinato*
<b>4° settimana</b>	-Riso con il minestrone -Formaggio -Insalata mista	- Pasta di mais al sugo -Polpettone di pesce, patate e carote	- Riso con la zucca - Frittata di spinaci	- Pasta di riso integrale con il cavolo - Salsicce di vitello -Insalata	-Pasta di grano saraceno e lenticchie - Pesce al forno - Carote al forno
<b>5° settimana</b>	-Pasta di mais al pesto - Frittata con il pomodoro - Scarole capperi e olive	- Riso con lenticchie -Spezzatino di pollo - Patate all'insalata	<b>Piatto unico:</b> Pasta di mais con sugo, piselli, formaggio e carne alla bolognese -Insalata mista	- Risotto con i porri e lo zafferano -Polpettone di pesce e patate	-Pasta di grano saraceno e fagioli -Frittata di broccoli

Ogni giorno va aggiunto una porzione di pane e una di frutta, tranne quando ci sono le patate come contorno. In quel caso non va servito il pane.

La scuola si riserva di sostituire le varietà di verdure e di pesce in caso di mancata fornitura.

I metodi di preparazione delle uova sono suscettibili di variazione.

La pasta può essere sostituita con il cous cous di mais e/o di riso.

In grassetto i piatti unici.

**\*con pan grattato senza glutine**

I cereali (e pseudocereali) più comuni che non contengono glutine sono: riso, mais, miglio, grano saraceno, amaranto e quinoa. Quindi per rispettare la maggiore similitudine possibile della ricetta possono essere utilizzate le paste di questi cereali.