

Menù speciale CELIACHIA primavera DPDB

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	-Pasta di mais al sugo -Pesce con pangrattato SG -Finocchi all'insalata	-Riso con carote e piselli -Polpettone di ricotta e spinaci	-Pasta di mais e lenticchie -Frittata di bietole	-Riso e zucca -Hamburger di manzo	-Riso e verza con parmigiano -Formaggio -Fagiolini
2° settimana	-Pasta di grano saraceno con i broccoli -Tocchetti di pollo con limone	-Pasta di mais e cavolo -Pesce alla pizzaiola	-Pasta di grano saraceno e lenticchie -Formaggio provolone di Sorrento -Spinaci	-Riso con il minestrone -Uovo sodo	-Riso e zucchine -Polpettone di merluzzo e patate
3° settimana	-Pasta di mais al pesto -Pesce Gratinato (pan grattato SG) -Insalata	-Pasta di mais al sugo -Ricotta -Fagiolini	LA BANDERA (piatto nazionale dominicano – riso + fagioli + pollo) -Insalata	-Riso e spinaci -Polpette di manzo al sugo con pane SG -Scarole capperi e olive	-Riso e piselli -Uovo sodo -Finocchi al forno gratinati (pan grattato SG)
4° settimana	Pasta di grano saraceno e ceci -Frittata di broccoli	Riso al sugo -Pollo al forno con patate, carote e cavolo	-Riso con la zucca -Pesce Gratinato (pan grattato SG)	-Pasta di mais al sugo con carne e formaggio -Finocchi al forno	-Pasta di mais e cavolo -Pesce con i pomodorini
5° settimana	-Riso con il minestrone di verdure -Frittata di bietole	-Riso e zucca -Pesce gratinato (pangrattato SG)	-Pasta di grano saraceno e lenticchie -Carote, finocchi e cavolfiore al forno	Pasta di mais al ragù di verdure nascoste -Frittata di bietole	Riso e verza -Scaloppina di manzo al limone

SG= senza glutine

Ogni giorno va aggiunto una porzione di **pane SG** e una di frutta.

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.

Dott.ssa Paola Iaccarino Idelson
Biologa nutrizionista, specialista in Scienza dell'alimentazione
Albo professionale dei Biologi Sez A, 055114

