



MENU' DIETA LEGGERA

INVERNALE 2021-2022

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA	VI SETTIMANA
	RISO ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	MENU'	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO
LUN	PESCE AL VAPORE	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO	PESCE AL VAPORE	PETTO DI POLLO	PESCE AL VAPORE
	CAROTE O PATATE A VAPORE					
	MELA O PERA					
	MENU'	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO
MAR	PETTO DI POLLO	PESCE AL VAPORE	PESCE AL VAPORE	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO
	CAROTE O PATATE A VAPORE					
	MELA O PERA					
	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	MENU	PASTA ALL'OLIO
MER	PESCE AL VAPORE	PETTO DI POLLO				
	CAROTE O PATATE A VAPORE					
	MELA O PERA					
	RISO ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO
GIO	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO	PESCE AL VAPORE	PESCE AL VAPORE
	CAROTE O PATATE A VAPORE					
	MELA O PERA					
	PASTA ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO
VEN	PESCE AL VAPORE					
	CAROTE O PATATE A VAPORE					
	MELA O PERA					

Caratteristiche: DIETA LEGGERA (IN BIANCO): E' PREDISPOSTA DALLA CUCINA ALTERNANDO I PIATTI SOTTOELENCATI

PASTA O RISO ASCIUTTI

CARNE BIANCA O PESCE A VAPORE

VERDURA : ALTERNATE CAROTE VAPORE O PATATE A VAPORE , FRUTTA: MELA O PERA

DIETISTA: Benedetti Marta