

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' AUTUNNALE						MENU' VOLTERRA 2025 MENU' AUTUNNALE						
						IPOPROTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sul primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF						
	I settimana A	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV		no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
L U N	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	pasta s.g. al pom. E capperi	pasta s.g. al pom. E capperi	pasta pom e capperi no formaggio	pasta pom e capperi no formaggio	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	PESCE AL FORNO	pesce al forno				carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			uovo, formaggio o legumi	carni, uova, formaggi, legumi	
	POMODORI O FINOCCHI	pomodori o finocchi				POMODORI O FINOCCHI						zucchine, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	frutta o dolce no latte	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa					frutta
	MINESTRA/CREMA DI CAROTE	minestra con riso o pasta s.g./crema con crostini s.g.	minestra con riso o pasta s.g./crema con crostini s.g.	minestra/crema no formaggio	minestra/crema no formaggio	MINESTRA/CREMA DI CAROTE	gr 40 pasta/riso int. con verd					
M A R	ARISTA ARROSTO	arista arrosto				ARISTA ARROSTO	SECONDO NO SUINO	carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi		arista senza sugo
	PATATE LESSE O CON AGLIO E PREZZEMOLO	patate lesse o con aglio e prezzemolo				PATATE LESSE O CON AGLIO E PREZZEMOLO	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura					patate lesse
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	PASTA AL PESTO	Pasta s.g. al pesto s.g. o all'olio	Pasta s.g. al pesto s.g. o all'olio	pasta all'olio/verd no parmigiano	pasta all'olio/verd no parmigiano	PASTA ALL'OLIO/VERD	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO FRESCO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce
M E R	SPINACI SALTATI	spinaci saltati		spinaci no burro	spinaci no burro	SPINACI SALTATI	spinaci con olio a crudo					zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	RISO /PASTA CON VERDURE	riso o pasta s.g. con verdure	riso o pasta s.g. con verdure	riso/pasta con verdure no formaggio	riso/pasta con verdure NO PISELLI no formaggio	RISO /PASTA CON VERDURE	gr 40 pasta/riso int. con verd					riso o pasta all'olio
	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo al forno				POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	legumi o uovo		
	INSALATA	insalata				INSALATA						zucchine, carote o patate
G I O	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta o riso all'olio
	UOVO CON POMODORO	uovo al pomodoro				UOVO AL POM	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carni o pesce ai ferri
	FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini all'olio				FAGIOLINI ALL'OLIO						zucchine, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
V E N	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, fomaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre le etichette degli alimenti.

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' AUTUNNALE						MENU' VOLTERRA 2025 MENU' AUTUNNALE						
	Il settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	IPOPOTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sul primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
L U N	RISO ALLA PARMIGIANA	riso alla parmigiana	riso alla parmigiana	riso all'olio senza formaggio	riso all'olio senza formaggio	RISO ALLA PARMIGIANA	gr 40 pasta/riso int. con verd					riso olio e formaggio
	ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino				ARROSTO DI TACCHINO	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo		arrosto senza sugo
	INSALATA MISTA	insalata mista				INSALATA MISTA						zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M A R	PASTA AL POMODORO	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO STAGIONATO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce
	FAGIOLINI LESSI	fagiolini lessi				FAGIOLINI LESSI						zucchini, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M E R	PASTA ALL'OLIO	pasta s.g. all' olio	pasta s.g. all' olio	pasta all'olio no formaggio	pasta all'olio no formaggio	PASTA ALL'OLIO						
	FRITTATA DI SPINACI/ZUCCHINI E RICOTTA	frittata di spinaci/zucchini e ricotta		frittata no latte	frittata no latte	FRITTATA DI SPINACI/ZUCCHINI E RICOTTA	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carni o pesce
	CAROTE A FILINI	carote a filini				CAROTE A FILINI						
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
G I O	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta o riso all'olio
	Hamburger/Polpettone DI MANZO E PATATE	hamburger di manzo e patate s.g.	hamburger di manzo e patate s.g.	hamburger no formaggio	hamburger no formaggio	Polpette/polpettone	carne bianca gr 150		uovo, formaggio o polpette di patate	uovo, formaggio o polpette di patate		hamburger senza sugo
	SPINACI AL LIMONE/BIETOLE	spinaci al limone/bietole				SPINACI AL LIMONE/BIETOLE						zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Ffrutta ammessa					frutta (preferire mela)
V E N	CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO/RISO-PASTA IN BRODO VEGETALE	crema di pomodori s.g./riso-pasta s.g. in brodo	crema di pomodori s.g./riso- pasta s.g. in brodo	minestra no formaggio	minestra no formaggio	CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO/RISO-PASTA IN BRODO VEGETALE	gr 40 pasta/riso int. con verd					
	POLPETTE DI TONNO E PATATE	polpette di tonno e patate sg	polpette di tonno e patate sg	polpette di patate e tonno no formaggio	polpette di patate e tonno no formaggio	carni, formaggio o legumi	filetto di pesce gr 200			uovo, formaggio o legumi	carni, uovo, formaggio o legumi	filetto di pesce
	CROCCHETTE/SFORMATO DI PESCE	crocchette s.g. o filetto di pesce	crocchette s.g. o filetto di pesce	crocchette no latte o filetto di pesce	crocchette no latte o filetto di pesce	carni, formaggio o legumi	filetto di pesce gr 200			uova, formaggi o legumi	carni, uova, formaggi o legumi	filetto di pesce
	PISELLI ALL'OLIO	piselli all'olio			NO PISELLI, altra verdura	PISELLI ALL'OLIO	no piselli, altra verdura					zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, fomaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre le etichette degli alimenti.

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' AUTUNNALE

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' AUTUNNALE

							IPOPROTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sul primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF					
III settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV			no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
L U N	PASTA AL RAGU'	pasta s.g. al ragù	pasta s.g. al ragù	pasta al ragù no formaggio	pasta al ragù no formaggio	PASTA AL RAGU'	gr 40 pasta/riso int. con verd		pasta al pom	pasta al pom		pasta all'olio
	FORMAGGIO	formaggio		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce
	SPINACI SALTATI	spinaci saltati		spinaci no burro	spinaci no burro	SPINACI SALTATI	spinaci con olio a crudo					zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M A R	RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI	riso al radicchio/zucca/finocchi	riso al radicchio/zucca/finocchi	riso con verdure no formaggio	riso con verdure no formaggio	RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI	gr 40 pasta/riso int. con verd					riso o pasta all'olio
	POLLO AL LIMONE	pollo al limone				POLLO AL LIMONE	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi		
	INSALATA MISTA	insalata mista				INSALATA MISTA						zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M E R	MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO	minestra con zucchini e riso		minestra con zucchine e riso no formaggio	minestra con zucchine e riso no formaggio	MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO	gr 40 pasta/riso int. con verd					
	ARISTA AL FORNO	arista arrosto				ARISTA AL FORNO	SECONDO NO SUINO	carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi		arista senza sugo
	PURE'	purè di patate		patate lesse	patate lesse	PURE'	NO PATATE E LEGUMI, Altra verdura					patate lesse
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
G I O	PASTA AL POMODORO	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	PESCE IN CROSTA o gratinato	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	(verifica ingredienti pangrattato)		pesce con olio a crudo gr 200			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi	pesce al limone
	POMODORI O FINOCCHI	pomodori o finocchi				POMODORI O FINOCCHI						zucchini, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	frutta o dolce no latte	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa					frutta
V E N	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta o riso all'olio
	UOVO LESSO/FRITTATA	uovo lessso/frittata		uovo lessso/frittata no lat	uovo lessso/frittata no lat	UOVO LESSO/FRITTATA	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carni o pesce ai ferri
	INSALATA	insalata				INSALATA						zucchini, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, fomaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre le etichette degli alimenti.

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' AUTUNNALE

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' AUTUNNALE

	IV settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollerare tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	IPOPOTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sui primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
L U N	MINESTRA/CREMA DI PORRI/ZUCCA/ZUCCHINE	min. di patate e porri/zucca o zucch. con riso o pasta s.g.	min. di patate e porri/zucca o zucch. con riso o pasta s.g.	minestra di patate e porri/zucca/zucch. no latte	minestra di patate e porri/zucca/zucch. no latte	MINESTRA/CREMA DI PORRI/ZUCCA/ZUCCH.	gr 40 pasta/riso int. con verd					minestra di zucchine/carote o pasta all'olio
	ARROSTO DI MANZO	arrosto di manzo				ARROSTO DI MANZO	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	formaggio		arrosto senza sugo
	FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	fagiolini al prezzemolo				FAGIOLINI AL PREZZEMOLO						zucchine, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M A R	PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO	pasta s.g. aglio, olio e peperoncino	pasta s.g. aglio, olio e peperoncino	pasta aglio olio e peperoncino no formaggio	pasta aglio olio e peperoncino no formaggio	PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	FRITTATA DI VERDURE	frittata di verdure		frittata no latte	frittata no piselli no formaggio	FRITTATA DI VERDURE	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carne o pesce
	FAGIOLI LESSI	fagioli lessi				FAGIOLI LESSI	no fagioli e patate, si verdura					zucchine, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Ffrutta ammessa					frutta (preferire mela)
M E R	PASTA AL POMODORO E RICOTTA	pasta s.g. al pom. e ricotta	pasta s.g. al pom. e ricotta	pasta al pom no latte	pasta al pom no latte	PASTA AL POMODORO E RICOTTA	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta al pomodoro o all'olio
	PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.	pesce gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	(verifica ingredienti pangrattato)	carne, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			formaggio, uovo o legumi	carne, uova, formaggi o legumi	pesce al limone
	INSALATA	insalata				INSALATA						zucchine, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
G I O	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	pasta s.g. alla marinara	pasta s.g. alla marinara	pasta alla marinara no formaggio	pasta alla marinara no formaggio	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	TACCHINO	tacchino		tacchino no latte	tacchino no latte	TACCHINO	gr 150		pesce, uovo, formaggio o legumi	uovo, formaggio o legumi		
	CAROTE A FILINI	carote a filini				CAROTE A FILINI						
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
V E N	MINESTRA DI VERDURA	min. verd con riso o pasta s.g.	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd					minestra di zucchine/carote o pasta all'olio
	FORMAGGIO	formaggio		prosciutto crudo, uovo, carne o pesce	prosciutto crudo, uovo, carne o pesce	FORMAGGIO	ricotta o mozzarella gr 100					carne magre o pesce
	PATATE LESSE	patate lesse				PATATE LESSE	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, formaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre le etichette degli alimenti.

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' INVERNALE

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' INVERNALE							MENU' VOLTERRA 2025 MENU' INVERNALE					
	I settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	IPOPOTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sul primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
L U N	MINESTRA DI VERDURA E PISELLI	min. verd e piselli con riso o pasta s.g.	min. verd e piselli con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd					minestra di zucchine/carote o pasta all'olio
	ARISTA ARROSTO	arista arrosto				ARISTA ARROSTO	SECONDO NO SUINO	carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi		arista senza sugo
	PATATE ARROSTO/PURE'	patate arrosto/purè		patate lesse	patate lesse	PATATE ARROSTO/PURE'	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura					patate lesse o arrosto no olio
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M A R	PASTA AL POMODORO	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	PESCE AL FORNO	pesce al forno				carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			uovo, formaggio o legumi	pesce (verifica ingr)	
	FINOCCHI ALL'OLIO	FINOCCHI ALL'OLIO				FINOCCHI ALL'OLIO						finocchi lessi
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M E R	PASTA AL RAGU'	pasta s.g. al ragu'	pasta s.g. al ragu'	pasta al ragu' no formaggio	pasta al ragu' no formaggio	PASTA AL RAGU'	gr 40 pasta/riso int. con verd			pasta al pom	pasta al pom	pasta all'olio
	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo al forno				POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	legumi o uovo		
	SPINACI SALTATI	spinaci saltati		spinaci no burro	spinaci no burro	SPINACI SALTATI	spinaci con olio a crudo					zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
G I O	RAVIOLI BURRO E SALVIA	RAVIOLI S.G. BURRO E SALVIA	RAVIOLI S.G. BURRO E SALVIA	pasta all'olio no formaggio	pasta all'olio no formaggio	RAVIOLI BURRO E SALVIA (verifica ingr)	gr 40 pasta/riso int. con verd				verifica ingr ravioli	pasta all'olio
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO FRESCO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce
	INSALATA	insalata				INSALATA						zucchini, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
V E N	CREMA DI CAROTE/VERDURE S.G CON RISO, PASTA S.G. O CROSTINI S.G.	CREMA DI CAROTE/VERDURE S.G CON RISO, PASTA S.G. O CROSTINI S.G.	CREMA DI CAROTE/VERDURE S.G CON RISO, PASTA S.G. O CROSTINI S.G.	crema di verd, no latte	Minestra no piselli no formaggio	CREMA DI CAROTE/VERDURE	gr 40 pasta/riso int. con verd					crema di carote/PASTA OLIO
	UOVO CON POMODORO	uovo al pomodoro				UOVO AL POM	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carni o pesce ai ferri
	PISELLI	piselli all'olio			NO PISELLI, altra verdura	PISELLI	no piselli, altra verdura					zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Ffrutta ammessa					frutta (preferire mela)

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, fomaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre le etichette degli alimenti.

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' INVERNALE

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' INVERNALE

	Il settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tolera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	IPOPOTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sul primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
L U N	PASTA AL POMODORO E OLIVE	pasta al pomodoro E OLIVE s.g.	pasta al pomodoro E OLIVE s.g.	pasta al pom. E OLIVE no formaggio	pasta al pom. E OLIVE no formaggio	PASTA AL POMODORO E OLIVE	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO STAGIONATO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce
	INSALATA MISTA	insalata mista				INSALATA MISTA						zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	frutta o dolce no latte	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa					frutta
M A R	CREMA DI ZUCCA O PORRI/VERDURA	CREMA DI ZUCCA O PORRI/VERDURE S.G CON RISO, PASTA S.G. O CROSTINI S.G.	CREMA DI ZUCCA O PORRI/VERDURE S.G CON RISO, PASTA S.G. O CROSTINI S.G.	CREMA DI VERD. NO LATTE	Minestra no piselli no formaggio	CREMA DI ZUCCA O PORRI/VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino				ARROSTO DI TACCHINO	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo		arrosto senza sugo
	PATATE LESSE	patate lesse				PATATE LESSE	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M E R	POLenta ALL'OLIO/PASTA AGLIO,OLIO E PEPERONCINO	Polenta all'olio s.g./pasta s.g. aglio e olio	OK/PASTA SG AGLIO E OLIO	Polenta all'olio/pasta aglio, olio e peperoncino no formaggio	Polenta all'olio/pasta aglio, olio e peperoncino no formaggio	POLenta ALL'OLIO/PASTA AGLIO,OLIO E PEPERONCINO	polenta cotta gr 80 ss					polenta/pasta all'olio
	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA				STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo, formaggio o legumi		fettina ai ferri
	PISELLI	piselli all'olio			NO PISELLI, altra verdura	PISELLI	no piselli, altra verdura					zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
G I O V E N	RISO/PASTA BURRO E PARMIGIANO	riso/pasta s.g. burro e formaggio	riso/pasta s.g. burro e formaggio	riso/pasta all'olio senza formaggio	riso/pasta all'olio senza formaggio	RISO/PASTA BURRO E PARMIGIANO	gr 40 pasta/riso int. con verd					riso/pasta olio e formaggio
	FRITTATA DI SPINACI E RICOTTA	frittata di spinaci e ricotta		frittata no latte	frittata no latte	FRITTATA DI SPINACI E RICOTTA	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carni o pesce
	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA				FINOCCHI IN INSALATA						finocchi lessi
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta o riso all'olio
	POLPETTE DI TONNO E PATATE	polpette di tonno e patate sg	polpette di tonno e patate sg	polpette di patate e tonno no formaggio	polpette di patate e tonno no formaggio	carni, formaggio o legumi	filetto di pesce gr 200			uovo, formaggio o legumi	carni, uovo, formaggio o legumi	filetto di pesce
	CROCCHETTE DI PESCE	crocchette s.g. o filetto di pesce	crocchette s.g. o filetto di pesce	crocchette no latte o filetto di pesce	crocchette no latte o filetto di pesce	carni, formaggio o legumi	filetto di pesce gr 200			uova, formaggi o legumi	carni, uova, formaggi o legumi	filetto di pesce
	CAROTE AL LIMONE	carote al limone				CAROTE AL LIMONE						
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, formaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre le etichette degli alimenti.

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' INVERNALE

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' INVERNALE

III settimana		senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza ai glutine (tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	IPOPOTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sul primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
L U N	PASTA AL TONNO	pasta s.g. al tonno	pasta s.g. al tonno	pasta al tonno no formaggio	pasta al tonno no formaggio	PASTA AL POM O ALL'OLIO	gr 40 pasta/riso int. con verd			pasta al pom	pasta al pom	pasta all'olio
	PASTA ALL'OLIO	pasta s.g. all' olio	pasta s.g. all' olio	pasta all'olio no formaggio	pasta all'olio no formaggio	PASTA ALL'OLIO						
	COTOLETTA DI TACCHINO	cotoletta s.g. o fettina di tacchino	cotoletta s.g. o fettina di tacchino	cotoletta no latte (verifica ingr)	cotoletta no latte (verifica ingr)	COTOLETTA DI TACCHINO (verifica ingr)	carne bianca ferri gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi		tacchino ai ferri
	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA				BIETOLA SALTATA	bietola lessa					zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
M E R	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	PASTA AL RAGU'	pasta s.g. al ragù	pasta s.g. al ragù	pasta al ragù no formaggio	pasta al ragù no formaggio	PASTA AL RAGU'	gr 40 pasta/riso int. con verd		pasta al pom	pasta al pom		pasta all'olio
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO FRESCO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce
	INSALATA	insalata				INSALATA						zucchini, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
G I O	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	PASTA AL POMODORO	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	PESCE IN CROSTA O GRATINATO	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	(verifica ingredienti pangrattato)	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi	pesce al limone
	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA				FINOCCHI IN INSALATA						finocchi lessi
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
V E N	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	MINESTRA DI LEGUMI CON PASTA/ORZO/FARRO	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI CON PASTA/ORZO/FARRO	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta o riso all'olio
	ARISTA AL FORNO	arista arrosto				ARISTA AL FORNO	SECONDO NO SUINO	carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi		arista senza sugo
	CAROTE AL LIMONE	carote al limone				CAROTE AL LIMONE						
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	MINESTRA DI VERDURA	min. verd con riso o pasta s.g.	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd					minestra di zucchini/carote o pasta all'olio
	UOVO LESSO/FRITTATA PURE'	uovo lessso/frittata purè di patate		uovo lessso/frittata no lat patate lesse	uovo lessso/frittata no lat patate lesse	UOVO LESSO/FRITTATA PURE'	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carni o pesce ai ferri patate lesse
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Ffrutta ammessa					frutta (preferire mela)

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, formaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre le etichette degli alimenti.

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' INVERNALE

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' INVERNALE

						IPOPROTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sul primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF						
IV settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV		no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco	
L U N	PASTA POMODORO E ORIGANO	Pasta s.g. con pom. E origano	Pasta s.g. con pom. E origano	pasta pom e origano no formaggio	pasta pom e origano no formaggio	PASTA POMODORO E ORIGANO	gr 40 pasta/riso int. con verd				pasta all'olio	
	FRITTATA AL FORMAGGIO	frittata al formaggio		frittata no latte	frittata no latte	FRITTATA AL FORMAGGIO	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				carni o pesce	
	FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini al pomodoro				FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini con olio a crudo				zucchine, carote o patate	
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M A R	RISO ALLA ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/ FINOCCHI	riso alle verdure	riso alle verdure	riso con verdure no formaggio	riso con verdure no formaggio	RISO ALLA ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/FIN OCCHI	gr 40 pasta/riso int. con verd				riso o pasta all'olio	
	POLPETTONE DI MANZO	polpett. Manzo s.g.	polpett. Manzo s.g.	POLPETTE di MANZO no formaggio	POLPETTE di MANZO no formaggio	Polpette/polpettone	carne bianca gr 150		polpet. di patate	polpet. di patate		
	CAROTE AL LIMONE	carote al limone				CAROTE AL LIMONE						
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	frutta o dolce no latte	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa				frutta	
M E R	LASAGNE CON VERDURE O AL POMODORO	LASAGNE S.G.	LASAGNE S.G.	Pasta con verd. O al pom. NO LAT	Pasta con verd. NO PISELLI o al pom. NO LAT	LASAGNE (verifica ingr) CON VERD O POM	gr 40 pasta/riso int. con verd				pasta all'olio	
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO STAGIONATO	ricotta o mozzarella gr 100				carni magre o pesce	
	INSALATA	insalata				INSALATA					zucchine, carote o patate	
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
G I O	MINESTRA/CREMA DI CAROTE/PORRI	minestra con riso o pasta s.g./crema con crostini s.g.	minestra con riso o pasta s.g./crema con crostini s.g.	minestra/crema no formaggio	minestra/crema no formaggio	MINESTRA/CREMA DI CAROTE/PORRI	gr 40 pasta/riso int. con verd				minestra di zucchine/carote o pasta all'olio	
	PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.	pesce gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	(verifica ingredienti pangrattato)	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			formaggio, uovo o legumi	carni, uova, formaggi o legumi	pesce al limone
	PATATE ARROSTO/LESSE	patate arrosto/lesse				PATATE ARROSTO/LESSE	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura				patate lesse o arrosto no olio	
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
V E N	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd				pasta o riso all'olio	
	POLLO AL LIMONE	pollo al limone				POLLO AL LIMONE	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi		
	CAVOLO CRAUTO A FILINI	CAVOLO CRAUTO A FILINI				CAVOLO CRAUTO A FILINI					zucchine, carote o patate	
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, fomaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre le etichette degli alimenti.

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' PRIMAVERILE												
MENU' VOLTERRA 2025 MENU' PRIMAVERILE												
	I settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	IPOPOTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sul primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
L U N	RAVIOLI BURRO E SALVIA	RAVIOLI S.G. BURRO E SALVIA	RAVIOLI S.G. BURRO E SALVIA	pasta all'olio no formaggio	pasta all'olio no formaggio	RAVIOLI BURRO E SALVIA (verifica ingr)	gr 40 pasta/riso int. con verd				verifica ingr ravioli	pasta all'olio
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO FRESCO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce
	INSALATA MISTA	insalata mista				INSALATA MISTA						zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M A R	MINESTRA DI VERDURA	min. verd con riso o pasta s.g.	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd					minestra di zucchini/carote o pasta all'olio
	ARISTA ARROSTO	arista arrosto				ARISTA ARROSTO	SECONDO NO SUINO	carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi		arista senza sugo
	PURE'	purè di patate		patate lesse	patate lesse	PURE'	NO PATATE E LEGUMI, Altra verdura					patate lesse
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M E R	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	pasta s.g. alla marinara	pasta s.g. alla marinara	pasta alla marinara no formaggio	pasta alla marinara no formaggio	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	PESCE IN CROSTA o gratinato	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	(verifica ingredienti pangrattato)	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi	pesce al limone
	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA	pomodori o cetrioli				POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA						zucchini, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	frutta o dolce no latte	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa					frutta
G I O	RISO /PASTA CON VERDURE	riso o pasta s.g. con verdure	riso o pasta s.g. con verdure	riso/pasta con verdure no formaggio	riso/pasta con verdure NO PISELLI no formaggio	RISO /PASTA CON VERDURE	gr 40 pasta/riso int. con verd					riso o pasta all'olio
	POLLO (PETTO- COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo al forno				POLLO (PETTO- COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	legumi o uovo		
	INSALATA	insalata				INSALATA						zucchini, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
V E N	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta o riso all'olio
	UOVO AL POMODORO	uovo al pomodoro				UOVO AL POM	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carni o pesce ai ferri
	CAROTE A FILINI	carote a filini				CAROTE A FILINI						
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, fomaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre gli ingredienti degli alimenti.

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' PRIMAVERILE												
MENU' VOLTERRA 2025 MENU' PRIMAVERILE							MENU' VOLTERRA 2025 MENU' PRIMAVERILE					
	Il settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	IPOPOTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sul primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
L U N	PASTA AL POMODORO	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	FRITTATA DI PATATE	frittata di patate		frittata no latte	frittata no latte	FRITTATA DI PATATE	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carni o pesce
	ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine trifolate				ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine lesse					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Ffrutta ammessa					frutta (preferire mela)
M A R	PASTA AL PESTO	Pasta s.g. al pesto s.g. o all'olio	Pasta s.g. al pesto s.g. o all'olio	pasta all'olio/verd no parmigiano	pasta all'olio/verd no parmigiano	PASTA ALL'OLIO/VERD	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO STAGIONATO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce
	INSALATA	insalata				INSALATA						zucchine, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
M E R	PASTA ALL'OLIO	pasta s.g. all' olio	pasta s.g. all' olio	pasta all'olio no formaggio	pasta all'olio no formaggio	PASTA ALL'OLIO						
	ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino				ARROSTO DI TACCHINO	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo		arrosto senza sugo
	INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)	insalata mista con mais s.g.				INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)						zucchini, carote e patate
	INSALATA CON CAROTE	INSALATA CON CAROTE				INSALATA CON CAROTE						solo carote
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
G I O	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	CREMA DI POMODORI/PANE E POMODORO	crema di pomodori s.g./pane s.g. al pomodoro	crema di pomodori s.g./pane s.g. al pomodoro	minestra no formaggio o pane e pom.	minestra no formaggio o pane e pom.	CREMA DI POMODORI/PANE E POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd					
	ARROSTO DI MANZO	arrosto di manzo				ARROSTO DI MANZO	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	formaggio		arrosto senza sugo
	FAGIOLI LESSI	fagioli lessi				FAGIOLI LESSI	no fagioli e patate, si verdura					zucchine, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
V E N	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	MINESTRA DI VERDURA	min. verd con riso o pasta s.g.	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd					minestra di zucchine/carote o pasta all'olio
	POLPETTE DI TONNO E PATATE	polpette di tonno e patate sg	polpette di tonno e patate sg	polpette di patate e tonno no formaggio	polpette di patate e tonno no formaggio	carni, formaggio o legumi	filetto di pesce gr 200			uovo, formaggio o legumi	carni, uovo, formaggio o legumi	filetto di pesce
	CROCCHETTE DI PESCE/FILETTO DI PESCE	crocchette s.g. o filetto di pesce	crocchette s.g. o filetto di pesce	crocchette no latte o filetto di pesce	crocchette no latte o filetto di pesce	carni, formaggio o legumi	filetto di pesce gr 200			uova, formaggi o legumi	carni, uova, formaggi o legumi	filetto di pesce
	PISELLI STUFATI	piselli stufati			NO PISELLI, altra verdura	PISELLI STUFATI	no piselli, altra verdura					zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, fomaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre gli ingredienti degli alimenti.

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' PRIMAVERILE

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' PRIMAVERILE

		senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	IPOPOTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sul primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
L U N	III settimana											
	MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO	minestra con zucchini e riso		minestra con zucchine e riso no formaggio	minestra con zucchine e riso no formaggio	MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO	gr 40 pasta/riso int. con verd					min zucchine e riso o pasta all'olio
	PROSCIUTTO CRUDO	prosciutto crudo		verifica ingr	verifica ingr	PROSCIUTTO CRUDO	sostituire con carne bianca gr 150	formaggio, uovo, carni o pesce	formaggio, uovo o pesce	formaggio, uovo o legumi	formaggio, uovo, carni o legumi	carni o pesce
	PATATE ARROSTO/LESSE	patate arrosto				PATATE ARROSTO	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura					patate lesse o arrosto no olio
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
M A R	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	PASTA CON POMODORI E PANGRATTATO	pasta s.g. al pom	pasta s.g. al pom	pasta pom e pane gratt. (verifica ingr.)no formaggio	pasta pom e pane gratt. (verifica ingr.)no formaggio	PASTA POM E PANGRATTATO (verifica ingr.)	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	POLLO AL LIMONE	pollo al limone				POLLO AL LIMONE	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi		
	FAGIOLINI	fagiolini all'olio				FAGIOLINI						zucchine, carote o patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
M E R	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	PASTA AL TONNO	pasta s.g. al tonno	pasta s.g. al tonno	pasta al tonno no formaggio	pasta al tonno no formaggio	PASTA AL POM O ALL'OLIO	gr 40 pasta/riso int. con verd			pasta al pom	pasta al pom	pasta all'olio
	PASTA ALL'OLIO	pasta s.g. all' olio	pasta s.g. all' olio	pasta all'olio no formaggio	pasta all'olio no formaggio	PASTA ALL'OLIO						
	FORMAGGIO	formaggio		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce
	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA				BIETOLA SALTATA	bietola lessa					zucchini, carote e patate
G I O	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	PASTA AL POMODORO	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	PESCE IN CROSTA o gratinato	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	(verifica ingredienti pangrattato)	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi	pesce al limone
	POMODORI IN INSALATA	pomodori in insalata				POMODORI IN INSALATA						zucchine, carote o patate
V E N	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	frutta o dolce no latte	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa					frutta
	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta o riso all'olio
	UOVO LESSO/FRITTATA	uovo lessso/frittata		uovo lessso/frittata no lat	uovo lessso/frittata no lat	UOVO LESSO/FRITTATA	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carni o pesce ai ferri
	INSALATA	insalata				INSALATA						zucchine, carote o patate
V E N	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, fomaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre gli ingredienti degli alimenti.

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' PRIMAVERILE

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' PRIMAVERILE

		senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	IPOPOTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesi indicati a crudo, ad eccezione della polenta. Sul primo piatto ammesso un cucchiaino di formaggio. MF	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
L U N	IV settimana											
	PASTA AL PESTO	Pasta s.g. al pesto s.g. o all'olio	Pasta s.g. al pesto s.g. o all'olio	pasta all'olio/verd no parmigiano	pasta all'olio/verd no parmigiano	PASTA ALL'OLIO/VERD	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.	pesce gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	(verifica ingredienti pangrattato)	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			formaggio, uovo o legumi	carni, uova, formaggi o legumi	pesce al limone
	INSALATA O POMODORI	insalata o pomodori				INSALATA O POMODORI						zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
M A R	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI	pasta s.g. con lenticchie o in minestra	pasta s.g. con lenticchie o in minestra	pasta o minestra no formaggio	pasta o minestra no formaggio	PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta o riso all'olio
	FRITTATA DI POMODORI O AL FORMAGGIO	frittata di pomodori o al formaggio		frittata no latte	frittata no latte	FRITTATA DI POM O AL FORMAGGIO	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carni o pesce
	INSALATA MISTA	insalata mista				INSALATA MISTA						zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
M E R	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Frutta ammessa					frutta (preferire mela)
	CREMA DI POMODORI	crema di pomodori s.g./riso- pasta s.g. in brodo	crema di pomodori s.g./riso- pasta s.g. in brodo	crema di verd, no formaggio	crema di verd, no formaggio	CREMA DI POMODORI	gr 40 pasta/riso int. con verd					
	POLPETTE/POLPETTONE DI MANZO E SPINACI AL LIMONE	polpett. Manzo s.g.	polpett. Manzo s.g.	POLPETTE di MANZO no formaggio	POLPETTE di MANZO no formaggio	Polpette/polpettone	carne bianca gr 150		polpet. di patate e spin o pesce	polpet. di patate e spin.		
	PISELLI	piselli all'olio			NO PISELLI, altra verdura	PISELLI	no piselli, altra verdura					zucchini, carote e patate
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
G I O	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	pasta s.g. al pom. E capperi	pasta s.g. al pom. E capperi	pasta pom e capperi no formaggio	pasta pom e capperi no formaggio	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
	ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino				ARROSTO DI TACCHINO	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo		arrosto senza sugo
	VERDURE MISTE (CAROTE E FAGIOLINI)	verdure miste		verdure no burro	verdure no burro	VERDURE MISTE						carote
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
V E N	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
	MINESTRA DI VERDURA	min. verd con riso o pasta s.g.	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	Minestra no piselli no formaggio	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd					minestra di zucchini/carote o pasta all'olio
	FORMAGGIO	formaggio		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce
	PATATE LESSE o CON AGLIO E PREZZEMOLO	patate lesse o con aglio e prezzemolo				PATATE LESSE o CON AGLIO E PREZZEMOLO	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura					patate lesse
	PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
	FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

Quando viene indicato un alimento da escludere, sono esclusi anche i suoi derivati (ex NO LATTE= no latte, latticini, formaggi, prodotti che contengono latte). Verificare sempre gli ingredienti degli alimenti.