MENU' VOLTERRA 2025 MENU' AU	TUNNALE		_			MENU' VOLTERRA 2	25 MENU' AUTUNNALE				
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	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	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
PASTA AL POMODORO E			pasta pom e capperi no	pasta pom e capperi no	PASTA AL POMODORO E						
CAPPERI	pasta s.g. al pom. E capperi	pasta s.g. al pom. E capperi	formaggio	formaggio	CAPPERI	gr 40 pasta/riso int. con verd			<u> </u>		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					
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					
R 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
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					
R 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		MM .	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	legumi o uovo		
INSALATA	insalata				INSALATA						zucchine, carote o patate
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
GI D 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					
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

IENU' VOLTERRA 2025 MENU' AU'	TUNNALE					MENU' VOLTERRA 2	025 MENU' AUTUNNALI	E			
II 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	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	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
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
ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino				ARROSTO DI TACCHINO	carne bianca gr 150		lormaggio	dovo		zucchini, carote e
INSALATA MISTA	insalata mista				INSALATA MISTA						patate
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
FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio atagionata		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO STAGIONATO	ricotta o mozzarella gr 100					aarni maara a naaa
FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato		carni o pesce	carni o pesce	FORMAGGIO STAGIONATO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce zucchine, carote o
FAGIOLINI LESSI	fagiolini lessi				FAGIOLINI LESSI					-	patate
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
R FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
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 SPINAC/ZUCCHINI E RICOTTA	frittata di spinaci/zucchini e ricotta	paota e.g. un one	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					
				Minestra no piselli no							
MINESTRA DI LEGUMI Hamburger/Polpettone DI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd		uovo, formaggio o	uovo, formaggio o		pasta o riso all'olio hamburger senza
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		polpette di patate	polpette di patate		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)
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.		NO I IOLLLI, aiua veidula	PANE	NO				1	parate
N I DISE	pane s.y.	pane s.y.	1		LANGE		+	+	1	1	1

ENU' VOLTERRA 2025 MENU' AU	TUNNALE					MENU' VOLTERRA 20	25 MENU' AUTUNNALE	:			
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	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	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
PASTA AL RAGU'	pasta s.g. al ragù	pasta s.g. al ragù		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 peso
											zucchini, carote e
SPINACI SALTATI	spinaci saltati		spinaci no burro	spinaci no burro	SPINACI SALTATI	spinaci con olio a crudo					patate
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
RISO AL RADICCHIO/ZUCCA	nutta		riso con verdure no	riso con verdure no	RISO AL RADICCHIO/ZUCCA	no banane, caoni, ava e nom					
/FINOCCHI	riso al radicchio/zucca/finocchi	riso al radicchio/zucca/finocchi	formaggio	formaggio	/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		
T OCCO TIC CIMOTE	polio di lililolio				1 OCCO TIC CIMONE	pono g. 100		iomaggio	dovo o logalili		zucchini, carote e
INSALATA MISTA	insalata mista				INSALATA MISTA					1	patate
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
						_					
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
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					
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
DEGOE IN OBSOTA III I	pesce in crosta di patate(ok) o	pesce in crosta di patate(ok) o	(verifica ingredienti	(verifica ingredienti	.,					carni, uova,	
PESCE IN CROSTA o gratinato POMODORI O FINOCCHI	gratinato s.g. pomodori o finocchi	gratinato s.g.	pangrattato)	pangrattato)	carni, formaggio o legumi POMODORI O FINOCCHI	pesce con olio a crudo gr 200			legumi o formaggio	formaggi, legumi	zucchine, carote o patate
											p
PANE	pane s.g.	pane s.g.	1		PANE	NO				1	
I 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 lesso/frittata		uovo lesso/frittata no lat	uovo lesso/frittata no lat	UOVO LESSO/FRITTATA	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					zucchine, carote o
INSALATA	insalata				INSALATA						patate
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO				+	
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' AL	JTUNNALE					MENU' VOLTERRA 20	25 MENU' AUTUNNALE				
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	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	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
MINESTRA/CREMA DI	min, di patate e porri/zucca o	min, di patate e porri/zucca o	minestra di patate e	minestra di patate e	MINESTRA/CREMA DI						minestra di zucchine/carote o
PORRI/ZUCCA/ZUCCHINE	zucch. con riso o pasta s.g.	zucch. con riso o pasta s.g.	porri/zucca/zucch. no latte	porri/zucca/zucch. no latte	PORRI/ZUCCA/ZUCCH.	gr 40 pasta/riso int. con verd					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					
U N FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
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					carni o pesce
FAGIOLI LESSI	fagioli lessi			55	FAGIOLI LESSI	no fagioli e patate, si verdura					zucchine, carote o
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
M A 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, Ffrutta ammessa					frutta (preferire mela)
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)	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			formaggo, uovo o legumi	carni, uova, formaggi o legumi	
INSALATA	insalata	rg	,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	INSALATA	,			-3		zucchine, carote o patate
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
M E FRUTTA	frutta	pane s.g.			NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
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	pasta s.y.alia mailiara	tacchino no latte	tacchino no latte	TACCHINO	gr 150		pesce, uovo, formaggio o legumi			pasia all'olio
			laccinio no latte	taccinio no latte	CAROTE A FILINI	91 130		o leguiiii	legumi		
CAROTE A FILINI	carote a filini					NO					
PANE GI O FRUTTA	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
				Minestra no piselli no	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					minestra di zucchine/carote o
MINESTRA DI VERDURA	min. verd con riso o pasta s.g.	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio prosciutto crudo, uovo,	prosciutto crudo, uovo,	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'olio
FORMAGGIO	formaggio		carni o pesce	carni o pesce	FORMAGGIO	ricotta o mozzarella gr 100					carni magre o pesce
PATATE LESSE	patate lesse				PATATE LESSE	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura					
V PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
N FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' IN	IVERNALE					MENU' VOLTERRA 2	025 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	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 cucchialno di formaggio. MF	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
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					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 arroste no olio
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
I 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 AL FORNO	pesce al forno				carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			uovo, formaggio o legumi	pesce (verifica igr)	
FINOCCHI ALL'OLIO	FINOCCHI ALL'OLIO				FINOCCHI ALL'OLIO						finocchi lessi
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
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
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					
R FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
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				verfica 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						zucchine, carote o patate
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
FRUTTA	frutta CREMA DI CAROTE/VERDURE	CREMA DI CAROTE/VERDURE			NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
CREMA DI CAROTE/VERDURE	S.G CON RISO, PASTA S.G. O	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)

ENU' VOLTERRA 2025 MENU' INV	/ERNALE					MENU' VOLTERRA 2	25 MENU' INVERNALE				
II 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	IPOPROTEICA con pasta integrale(cotture SENZA SALE e olio, da aggiungere a crudo)Pesì 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
	oonza giatino (oig.) itt	(tonoru tracco)			THE THE LEGISLE WITH THE	oucomanic at romaggior mi	no mararo	no ourm	no carm o pococ	no posso	aiota ili bialioo
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 pesc
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
CREMA DI ZUCCA O	CREMA DI ZUCCA O PORRI/VERDURE S.G CON RISO, PASTA S.G. O CROSTINI	CREMA DI ZUCCA O PORRI/VERDURE S.G CON RISO,	CREMA DI VERD. NO	Minestra no piselli no	CREMA DI ZUCCA O						
PORRI/VERDURA	S.G.	PASTA S.G. O CROSTINI S.G.	LATTE	formaggio	PORRI/VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta all'oilio
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					
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'olic
STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA				STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	came 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
PANE				,	PANE	NO					
	pane s.g.	pane s.g.									
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
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					
I 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	
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	2.2.2.3.000 d.g. o mono di posoc		p. 2000	CAROTE AL LIMONE	an poode gr 200			good	. smaggi o logulii	
PANE FRUTTA	pane s.g. frutta	pane s.g.			PANE NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				+	-

ENU' VOLTERRA 2025 MENU' IN	NVERNALE					MENU' VOLTERRA 2	025 MENU' INVERNALE				
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	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	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
			pasta al tonno no	pasta al tonno no							
PASTA AL TONNO	pasta s.g. al tonno	pasta s.g. al tonno	formaggio	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					
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
TROTTA	nata				NO NIWI	no banane, caom, ava e nom					
PASTA AL RAGU'	pasta s.g. al ragù	pasta s.g. al ragù		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 pes
INSALATA	insalata				INSALATA						zucchine, carote o
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
TANE	pane s.g.	pane s.g.			TANE	NO					
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi			1	+	+
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					
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 zucchine/carote o pasta all'olio
UOVO LESSO/FRITTATA	uovo lesso/frittata		uovo lesso/frittata no lat	uovo lesso/frittata no lat	UOVO LESSO/FRITTATA	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo					carni o pesce ai fe
PURE'	purè di patate		patate lesse	patate lesse	PURE'	NO PATATE E LEGUMI, Altra verdura				1	patate lesse
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE YOGURT NO FRUTTA SECCA E	NO		1	1		+

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' IN\	/ERNALE					MENU' VOLTERRA 2	025 MENU' INVERNALE				
IV settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al giutine (tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	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	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
PASTA POMODORO E	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,	pasta pom e origano no	pasta pom e origano no							
ORIGANO	Pasta s.g. con pom. E origano	Pasta s.g. con pom. E origano	formaggio	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
5.4 O.O. W. A. DOMODODO					ELOIOURII AL BOMODODO						zucchine, carote o
FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini al pomodoro				FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini con olio a crudo					patate
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
FRUTTA IRISO ALLA	frutta				NO KIWI RISO ALLA	no banane, cachi, uva e fichi					
ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/ FINOCCHI	riso alle verdure	riso alle verdure	riso con verdure no formaggio	riso con verdure no formaggio	ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/FIN OCCHI	gr 40 pasta/riso int. con verd					riso o pasta all'olio
FINOCCHI	riso alle verdure	liso alle verdure			OCCHI	gr 40 pasta/riso int. con verd				1	riso o pasta ali 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					
					FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO						
DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	frutta o dolce no latte	FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa		1			frutta
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
i omoborto	ENONOTE C.C.	E to to the e.e.	prosciutto crudo, uovo,	prosciutto crudo, uovo,	0.1.0	gr to pastarrios int. son vord					paota an one
FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato		carni o pesce	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					
1 7 4 1 2	pano o.g.	pano o.g.			7.030						
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					minoctro di
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					zucchine/carote o pasta all'olio
OAROTEN ORTH	3.g.roroma con crostini 3.g.	s.g.roroma con crosum s.g.	(verifica ingredienti	(verifica ingredienti	CAROTES GRA	gi 40 pastarriso int. con verd			formaggo, uovo o	carni, uova,	pasta ali olio
PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.	pesce gratinato s.g.	pangrattato)	pangrattato)	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			legumi	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
TATALE ANNOUTO/LEGGE	parate arrostoriesse				TATALE ANNOUTO/LEGGE	NOT ATALE E LEGOWI, and vertura					TIO OIIO
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
GI FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
				Minestra no piselli no		,,					
MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd					pasta o riso all'olio
DOLLO AL LIMONE	nelle el limene				DOLLO AL LIMONE	nelle av 150		pesce, uovo o	uovo o logumi		
POLLO AL LIMONE	pollo al limone				POLLO AL LIMONE	pollo gr 150		formaggio	uovo o legumi		Tueshine
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					
/	pane s.y.	pane s.g.			LANE			1			
FRUTTA	frutta		1	<u> </u>	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi	<u> </u>	1			

ENU' VOLTERRA 2025 MENU' PRI	RIMAVERILE	1	•			MENU' VOLTERRA 20	25 MENU' PRIMAVERILI				
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 KIMI RV	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	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
					RAVIOLI BURRO E SALVIA						
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	(verifica ingr)	gr 40 pasta/riso int. con verd				verfica 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 pes
			,								zucchini, carote e
INSALATA MISTA	insalata mista				INSALATA MISTA	-					patate
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					minestra di
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					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
PURE'	purè di patate		patate lesse	patate lesse	PURE'	NO PATATE E LEGUMI, Altra verdura					patate lesse
											İ
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					-
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
PASTA ALLA MARINARA			pasta alla marinara no	pasta alla marinara no	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E						
(AGLIO E PREZZEMOLO) PESCE IN CROSTA o gratinato	pasta s.g.alla marinara pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	pasta s.g.alla marinara pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	formaggio (verifica ingredienti pangrattato)	formaggio (verifica ingredienti pangrattato)	PREZZEMOLO) carni, formaggio o legumi	gr 40 pasta/riso int. con verd pesce con olio a crudo gr 200			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi	pasta all'olio pesce al limone
POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA	pomodori o cetrioli		, and the second	,	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA					33, -3	zucchine, carote o
					BANE						
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO	NO					
DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	frutta o dolce no latte	FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa					frutta
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		
											zucchine, carote d
INSALATA	insalata				INSALATA						patate
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
				Minestra no piselli no		, ,					1
MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	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 fe
CAROTE A FILINI	carote a filini				CAROTE A FILINI						
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
			1	1					1		

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' PR	IMAVERILE					MENU' VOLTERRA 20:	25 MENU' PRIMAVERIL	E			
		ridotta tolleranza al glutine			NO PESCE, UOVO CRUDO,	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					
II settimana	senza glutine (s.g.) RV	(tollera tracce)	no latte	no latte e piselli	FRUTTA SECCA E KIWI RV	cucchiaino di formaggio. MF	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
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					
J N 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
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					
A R FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
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
M PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
E R 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					
GI O FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					minestra di
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					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					
N FRUTTA	frutta	<u> </u>	<u> </u>		NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi	<u> </u>				

ENU' VOLTERRA 2025 MENU' PR	RIMAVERILE					MENU' VOLTERRA 20	25 MENU' PRIMAVERILE				
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	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	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
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
PROSCIUTTO CRUDO	prosciutto crudo		verifica ingr	verifica ingr	PROSCIUTTO CRUDO	sostiutire 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 arrost no olio
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
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					
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
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
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 lesso/frittata		uovo lesso/frittata no lat	uovo lesso/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
PANE	pane s.g.	pane s.g.			PANE	NO					
FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					

MENU' VOLTERRA 2025 MENU' PR	IMAVERILE					MENU' VOLTERRA 20	25 MENU' PRIMAVERILI	E			
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	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	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce	dieta in bianco
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			formaggo, 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					
U N FRUTTA IPASTA CON	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					
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 A 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, Ffrutta 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					
E R 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					
GI O FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					minestra di
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					zucchine/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					
V E N FRUTTA	frutta				NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi					