MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

	I settimana A	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola, aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. Integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**PASTA AL POMODORO E CAPPERI**	pasta s.g. al pom. E capperi	pasta pom e capperi no formaggio	PASTA ALL'OLIO E CAPPERI	PASTA ALL'OLIO E CAPPERI	PASTA ALL'OLIO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI					
	PESCE AL FORNO	pesce al forno		CARNE			PESCE AL FORNO	PESCE AL FORNO	PESCE AL FORNO				uovo, formaggio o legumi	carni, uova, formaggi, legumi
	POMODORI O FINOCCHI	pomodori o finocchi		VERD AMMESSA NO POM	VERD AMMESSA NO POM	VERD AMMESSA NO POM	POMODORI O FINOCCHI	POMODORI O FINOCCHI	POMODORO I FINOCCHI					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	FRUTTA O DOLCE NO LATTE, UOVO E SOIA	FRUTTA O DOLCE NO SOIA, CACAO, FRUTTA A GUSCIO	DOLCE NO FRUTTA A GUSCIO E CACAO	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO					
MAR	**MINESTRA/CREMA DI CAROTE**	minestra con riso o pasta s.g./crema con crostini s.g.	minestra/crema no formaggio	MIN VERD AMMESSE NO POM NO LEGUMI	MIN VERD AMMESSE NO POM	MIN VERD AMMESSE NO POM	MINESTRA/CREMA DI CAROTE	MINESTRA/CREMA DI CAROTE	MINESTRA/CREMA DI CAROTE					
	ARISTA ARROSTO	arista arrosto		ARISTA ARROSTO			ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO		carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi	
	PATATE LESSE O CON AGLIO E PREZZEMOLO	patate lesse o con aglio e prezzemolo		PATATE			PATATE LESSE O CON AGLIO E PREZZEMOLO	PATATE LESSE O CON AGLIO E PREZZEMOLO	PATATE LESSE O CON AGLIO E PREZZEMOLO					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MER	**PASTA AL PESTO**	Pasta s.g. al pesto s.g. o all'olio	pasta all'olio/verd no parmigiano	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO/VERD	PASTA AL PESTO	PASTA ALL'OLIO/VERD	verifica ingr. Pesto				
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO					
	SPINACI SALTATI	spinaci saltati	spinaci no burro	SPINACI	VERD AMMESSA NO SPINACI	VERD AMMESSA NO SPINACI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
GIO	**RISO /PASTA CON VERDURE**	riso o pasta s.g. con verdure	riso/pasta con verdure no formaggio	RISO/PASTA CON VERDURE AMMESSE NO LATTE	RISO/PASTA CON VERDURE AMMESSE	RISO/PASTA CON VERDURE AMMESSE	RISO /PASTA CON VERDURE	RISO /PASTA CON VERDURE NO FAVE E PISELLI	RISO /PASTA CON VERDURE	pasta con verdure no legumi				
	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo al forno		POLLO			POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO			pesce, uovo o formaggio	legumi o uovo	
	INSALATA	insalata		Insalata	VERD.AMMESSA		INSALATA	INSALATA	INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
VEN	**MINESTRA DI LEGUMI**	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MIN VERD AMMESSE NO LEGUMI O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	min. verd no legumi o pasta all'olio				
	UOVO CON POMODORO	uovo al pomodoro		CARNE	UOVO NO POMODORO	UOVO NO POMODORO	UOVO AL POMODORO	UOVO AL POMODORO	SECONDO NO UOVO					
	FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini all'olio		VERD NO LEGUMI	VERD NO FAGIOLINI	VERD NO FAGIOLINI	FAGIOLINI ALL'OLIO	FAGIOLINI ALL'OLIO	FAGIOLINI ALL'OLIO	no legumi, altra verdura				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					

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.

CIRFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

	Il settimana	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola, aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. Integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**RISO ALLA PARMIGIANA**	riso alla parmigiana	riso all'olio senza formaggio	RISO ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO		RISO ALLA PARMIGIANA	RISO ALLA PARMIGIANA	RISO ALLA PARMIGIANA					
	ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino		ARROSTO DI TACCHINO			ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO			pesce, uovo o formaggio	uovo	
	INSALATA MISTA	insalata mista		INSALATA NO POM	VERD . AMMESSA	INS NO POM E CAROTE	INSALATA MISTA	Insalata no fave	INSALATA MISTA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MAR	**PASTA AL POMODORO**	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO					
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO					
	FAGIOLINI LESSI	fagiolini lessi		VERD NO LEGUMI	VERD NO FAGIOLINI	VERD NO FAGIOLINI	FAGIOLINI LESSI	FAGIOLINI LESSI	FAGIOLINI LESSI	no legumi, altra verdura				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MER	**PASTA ALL'OLIO**	pasta s.g. all' olio	pasta all'olio no formaggio	PASTA ALL'OLIO			PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO					
	FRITTATA DI SPINAC/ZUCCHINI E RICOTTA	frittata di spinaci/zucchini e ricotta	frittata no latte	CARNE	FRITTATA CON VERD AMMESSE	FRITTATA CON VERD AMMESSE	FRITTATA DI SPINAC/ZUCCHINI E RICOTTA	FRITTATA DI SPINACI/ZUCCHINI E RICOTTA	SECONDO NO UOVO					
	CAROTE A FILINI	carote a filini		CAROTE		verd. Ammessa NO CAROTE	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
GIO	**MINESTRA DI LEGUMI**	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MIN VERD AMMESSE NO LEGUMI O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	min. verd no legumi o pasta all'olio				
	Hamburger/Polpettone DI MANZO E PATATE	hamburger di manzo e patate s.g.	hamburger no formaggio	HAMBURGER CARNE E PATATE			Hamburger DI MANZO E PATATE	Hamburger DI MANZO E PATATE	Hamburger DI MANZO E PATATE NO UOVO			uovo, formaggio o polpette di patate	uovo, formaggio o polpette di patate	
	SPINACI AL LIMONE/BIETOLE	spinaci al limone/bietole		SPINACI	VERD AMMESSA NO SPINACI	VERD AMMESSA NO SPINACI	SPINACI AL LIMONE/BIETOLE	SPINACI AL LIMONE/BIETOLE	SPINACI AL LIMONE/BIETOLE					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	FRUTTA	YOGURT BANANA	YOGURT NO PERA, CACAO E FRUTTA A GUSCIO	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT					
VEN	**CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO**	crema di pomodori s.g.	minestra no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO	CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO	CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO	ok				
	POLPETTE DI TONNO/FIL PESCE E PATATE	polpette di tonno e patate sg	polpette di patate e tonno e no formaggio	POLPETTA PATATE E CARNE	POLPETTA PATATE E CARNE	POLPETTA PATATE E CARNE	POLPETTE DI TONNO E PATATE (verifica ingr)	POLPETTE DI TONNO E PATATE	HAMBURGER NO UOVO	verifica tonno no olio di arachidi			uovo, formaggio o legumi	carni, uovo, formaggio o legumi
	CROCCHETTE/SFORMATO DI PESCE	crocchette s.g. o filetto di pesce	crocchette no latte o filetto di pesce	CARNE			CROCCHETTE DI PESCE (verifica ingr)	CROCCHETTE DI PESCE (verifica ingr)	FILETTO DI PESCE	verifica ingr pane gratt.			uova, formaggi o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	PISELLI ALL'OLIO	piselli all'olio		VERD NO LEGUMI			PISELLI ALL'OLIO	VERD NO FAVE E PISELLI	PISELLI ALL'OLIO	no legumi, si verdura				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					

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.

ORFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

	III settimana	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola, aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. Integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	PASTA AL RAGU'	pasta s.g. al ragù	pasta al ragù no formaggio	PASTA AL RAGU' BIANCO O RAGU' DI VERDURA	PASTA AL RAGU' BIANCO O RAGU' DI VERD. AMMESSE NO CIPOLLA	PASTA AL RAGU' BIANCO O RAGU' DI VERD. AMMESSE	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'			pasta al pom	pasta al pom	
	FORMAGGIO	formaggio	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO					
	SPINACI SALTATI	spinaci saltati	spinaci no burro	SPINACI	VERD AMMESSA NO SPINACI	VERD AMMESSA NO SPINACI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MAR	RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI	riso al radicchio/zucca/finocchi	riso con verdure no formaggio	RISO/PASTA CON VERDURE AMMESSE NO LATTE			RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI	RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI	RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI					
	POLLO AL LIMONE	pollo al limone		POLLO			POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE			pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi	
	INSALATA MISTA	insalata mista		INSALATA NO POM	VERD . AMMESSA	INS NO POM E CAROTE	INSALATA MISTA	Insalata no fave	INSALATA MISTA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MER	MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO	minestra con zucchini e riso	minestra con zucchine e riso no formaggio	MIN CON ZUCCHINE NO POM NO FORMAGGIO	MIN CON ZUCCHINE NO POM NO CIPOLLA	MIN CON ZUCCHINE NO POM	MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO	MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO	MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO					
	ARISTA AL FORNO	arista arrosto		ARISTA ARROSTO			ARISTA AL FORNO	ARISTA AL FORNO	ARISTA AL FORNO		carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi	
	PURE'	purè di patate	patate lesse	PATATE			PURE'	PURE'	PURE'					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
GIO	PASTA AL POMODORO	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO					
	PESCE IN CROSTA o gratinato	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	CARNE			PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato	(verifica ingredienti pangrattato)			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi
	POMODORI O FINOCCHI	pomodori o finocchi		VERD AMMESSA NO POM	VERD AMMESSA NO POM	VERD AMMESSA NO POM	POMODORI O FINOCCHI	POMODORI O FINOCCHI	POMODORI O FINOCCHI					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	FRUTTA O DOLCE NO LATTE, UOVO E SOIA	FRUTTA O DOLCE NO SOIA, CACAO, FRUTTA A GUSCIO	DOLCE NO FRUTTA A GUSCIO E CACAO	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO					
VEN	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MIN VERD AMMESSE NO LEGUMI O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	min. verd no legumi o pasta all'olio				
	UOVO LESSO/FRITTATA	uovo lesso/frittata	uovo lesso/frittata no lat	CARNE			UOVO LESSO/FRITTATA	UOVO LESSO/FRITTATA	SECONDO NO UOVO					
	INSALATA	insalata		INSALATA	VERD.AMMESSA		INSALATA	Insalata no fave	INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					

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.

ORFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

	IV settimana	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola, aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**MINESTRA/CREMA DI PORRI/ZUCCA/ZUCCHINE**	min, di patate e porri/zucca o zucch. con riso o pasta s.g.	minestra di patate e porri/zucca/zucch. no latte	MIN VERD AMMESSE NO POM NO LEGUMI	MIN VERD AMMESSE NO POM	MIN VERD AMMESSE NO POM	MINESTRA/CREMA DI PORRI/ZUCCA/ZUCCH.	MINESTRA/CREMA DI PORRI/ZUCCA/ZUCCH.	MINESTRA/CREMA DI PORRI/ZUCCA/ZUCCHINE					
	ARROSTO DI MANZO	arrosto di manzo		ARROSTO DI MANZO			ARROSTO DI MANZO	ARROSTO DI MANZO	ARROSTO DI MANZO			pesce, uovo o formaggio	formaggio	
	FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	fagiolini al prezzemolo		VERD NO LEGUMI	VERD NO FAGIOLINI	VERD NO FAGIOLINI	FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	no legumi, altra verdura				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MAR	**PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO**	pasta s.g. aglio, olio e peperoncino	pasta aglio olio e peperoncino no formaggio	PASTA AGLIO E OLIO NO PEPERONCINO			PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO	PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO	PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO					
	FRITTATA DI VERDURE	frittata di verdure	frittata no latte	CARNE	FRITTATA CON VERD AMMESSE	FRITTATA CON VERD AMMESSE	FRITTATA DI VERDURE	FRITTATA DI VERDURE NO PISELLI	SECONDO NO UOVO	fritt. di verdure no legumi				
	FAGIOLI LESSI	fagioli lessi		VERD NO LEGUMI	VERD, NO LEGUMI	VERD, NO LEGUMI	FAGIOLI LESSI	FAGIOLI LESSI	FAGIOLI LESSI	no legumi, altra verdura				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	FRUTTA	YOGURT BANANA	YOGURT NO PERA, CACAO E FRUTTA A GUSCIO	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT					
MER	**PASTA AL POMODORO E RICOTTA**	pasta s.g. al pom. e ricotta	pasta al pom no latte	PASTA ALL'OLIO	PASTA CON RICOTTA NO POM	PASTA CON RICOTTA NO POM	PASTA AL POMODORO E RICOTTA	PASTA AL POMODORO E RICOTTA	PASTA AL POMODORO E RICOTTA					
	PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	CARNE			PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO	(verifica ingredienti pangrattato)			formaggo, uovo o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	INSALATA	insalata		INSALATA	VERD.AMMESSA		INSALATA	Insalata no fave	INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
GIO	**PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)**	pasta s.g.alla marinara	pasta alla marinara no formaggio	PASTA AGLIO, OLIO E PREZZEMOLO	PASTA AGLIO, OLIO E PREZZEMOLO	PASTA AGLIO, OLIO E PREZZEMOLO	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)					
	TACCHINO	tacchino	tacchino no latte	TACCHINO			TACCHINO	TACCHINO	TACCHINO			pesce, uovo, formaggio o legumi	uovo, formaggio o legumi	
	CAROTE A FILINI	carote a filini		CAROTE		verd. Ammessa NO CAROTE	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
VEN	**MINESTRA DI VERDURA**	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	MIN VERD NO POM E LEGUMI	MIN VERD AMMESSE NO POM	MIN VERD AMMESSE NO POM	minestra di verdure	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA	min. verdura no legumi				
	FORMAGGIO	formaggio	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO					
	PATATE LESSE	patate lesse		PATATE			PATATE LESSE	PATATE LESSE	PATATE LESSE					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					

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.

ORFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

	I settimana	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola, aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**MINESTRA DI VERDURA E PISELLI**	min. verd e piselli con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	MIN VERD AMMESSE NO LEGUMI O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	minestra di verdure e piselli	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA E PISELLI	min. verdura no legumi				
	ARISTA ARROSTO	arista arrosto		ARISTA ARROSTO			ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO		carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi	
	PATATE ARROSTO/PURE'	patate arrosto/purè	patate lesse	PATATE			PATATE ARROSTO/PURE'	PATATE ARROSTO/PURE'	PATATE ARROSTO/PURE'					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MAR	**PASTA AL POMODORO**	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO					
	PESCE AL FORNO	pesce al forno		CARNE			PESCE AL FORNO	PESCE AL FORNO	PESCE AL FORNO				uovo, formaggio o legumi	pesce (verifica igr)
	FINOCCHI ALL'OLIO	FINOCCHI ALL'OLIO		FINOCCHIO			FINOCCHI ALL'OLIO	FINOCCHI ALL'OLIO	FINOCCHI ALL'OLIO					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MER	**PASTA AL RAGU'**	pasta s.g. al ragù	pasta al ragù no formaggio	PASTA AL RAGU' BIANCO O RAGU' DI VERDURA	PASTA AL RAGU' BIANCO O RAGU' DI VERD. AMMESSE NO CIPOLLA	PASTA AL RAGU' BIANCO O RAGU' DI VERD. AMMESSE	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'			pasta al pom	pasta al pom	
	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo al forno		POLLO			POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO			pesce, uovo o formaggio	legumi o uovo	
	SPINACI SALTATI	spinaci saltati	spinaci no burro	SPINACI	VERD AMMESSA NO SPINACI	VERD AMMESSA NO SPINACI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
GIO	**RAVIOLI BURRO E SALVIA**	RAVIOLI S.G. BURRO E SALVIA	pasta all'olio no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA BURRO E SALVIA	PASTA BURRO E SALVIA	RAVIOLI BURRO E SALVIA (verifica ingr)	RAVIOLI BURRO E SALVIA	PASTA OLIO E FORMAGGIO	verifica ingr ravioli				verfica ingr ravioli
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO					
	INSALATA	insalata		INSALATA	VERD.AMMESSA		INSALATA	Insalata no fave	INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
VEN	**CREMA DI CAROTE/VERDURE**	Crema di carote/verd S.G CON RISO, PASTA S.G. O CROSTINI S.G.	crema di verd, no latte	CREMA DI CAROTE E PATATE	CREMA VERD AMMESSE NO CIPOLLA	PASTA ALL'OLIO	CREMA DI CAROTE/VERDURE	Crema/minestra no fave	CREMA DI CAROTE/VERDURE	CREMA DI VERDURE NO LEGUMI				
	UOVO CON POMODORO	uovo al pomodoro		CARNE	UOVO NO POMODORO	UOVO NO POMODORO	UOVO AL POMODORO	UOVO AL POMODORO	SECONDO NO UOVO					
	PISELLI	piselli all'olio		VERD NO LEGUMI			PISELLI	VERD NO FAVE E PISELLI	PISELLI	no legumi, si verdura				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	FRUTTA	YOGURT BANANA	YOGURT NO PERA, CACAO E FRUTTA A GUSCIO	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT					

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.

CIRFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

	Il settimana	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola, aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**PASTA AL POMODORO E OLIVE**	pasta al pomodoro E OLIVE s.g.	pasta al pom. E OLIVE no formaggio	PASTA ALL'OLIO E OLIVE	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA AL POMODORO E OLIVE	PASTA AL POMODORO E OLIVE	PASTA AL POMODORO E OLIVE					
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO					
	INSALATA MISTA	insalata mista		INSALATA NO POM	VERD . AMMESSA	INS NO POM E CAROTE	INSALATA MISTA	Insalata no fave	INSALATA MISTA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	FRUTTA O DOLCE NO LATTE, UOVO E SOIA	FRUTTA O DOLCE NO SOIA, CACAO, FRUTTA A GUSCIO	DOLCE NO FRUTTA A GUSCIO E CACAO	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO					
MAR	**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 VERD. NO LATTE	CREMA DI VERD. AMMESSE	CREMA DI VERD. AMMESSE	CREMA DI VERD. AMMESSE	CREMA DI ZUCCA O PORRI/VERDURA	Crema/minestra no fave	CREMA DI ZUCCA O PORRI/VERDURA	CREMA DI VERDURE NO LEGUMI				
	ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino		ARROSTO DI TACCHINO			ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO			pesce, uovo o formaggio	uovo	
	PATATE LESSE	patate lesse		PATATE			PATATE LESSE	PATATE LESSE	PATATE LESSE					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MER	**POLENTA ALL'OLIO/PASTA AGLIO,OLIO E PEPERONCINO**	Polenta all'olio s.g./pasta s.g. aglio e olio	Polenta all'olio/pasta aglio, olio e peperoncino no formaggio	POLENTA ALL'OLIO/PASTA AGLIO E OLIO NO PEPERONCINO	PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO		POLENTA ALL'OLIO/PASTA AGLIO,OLIO E PEPERONCINO	POLENTA ALL'OLIO/PASTA AGLIO,OLIO E PEPERONCINO	POLENTA ALL'OLIO/PASTA AGLIO,OLIO E PEPERONCINO					
	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA		MANZO NO POM	MANZO NO POM	MANZO NO POM	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA			pesce, uovo o formaggio	uovo, formaggio o legumi	
	PISELLI	piselli all'olio		VERD NO LEGUMI			PISELLI	VERD NO FAVE E PISELLI	PISELLI	no legumi, si verdura				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
GIO	**RISO/PASTA BURRO E PARMIGIANO**	riso/pasta s.g. burro e formaggio	riso/pasta all'olio senza formaggio	RISO ALL'OLIO			RISO/PASTA BURRO E PARMIGIANO	RISO/PASTA BURRO E PARMIGIANO	RISO/PASTA BURRO E PARMIGIANO					
	FRITTATA DI SPINACI E RICOTTA	frittata di spinaci e ricotta	frittata no latte	CARNE	FRITTATA CON VERD AMMESSE	FRITTATA CON VERD AMMESSE	FRITTATA DI SPINACI E RICOTTA	FRITTATA DI SPINACI E RICOTTA	SECONDO NO UOVO					
	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA		FINOCCHIO			FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
VEN	**MINESTRA DI LEGUMI**	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MIN VERD AMMESSE NO LEGUMI O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	min. verd no legumi o pasta all'olio				
	POLPETTE DI TONNO E PATATE	polpette di tonno e patate sg	polpette di patate e tonno no formaggio	POLPETTA PATATE E CARNE	POLPETTA PATATE E CARNE	POLPETTA PATATE E CARNE	POLPETTE DI TONNO E PATATE (verifica ingr)	POLPETTE DI TONNO E PATATE	HAMBURGER NO UOVO	verifica tonno no olio di arachidi			uovo, formaggio o legumi	carni, uovo, formaggio o legumi
	CROCCHETTE DI PESCE	crocchette s.g. o filetto di pesce	crocchette no latte o filetto di pesce	CARNE			CROCCHETTE DI PESCE (verifica ingr)	CROCCHETTE DI PESCE (verifica ingr)	FILETTO DI PESCE	verifica ingr pane gratt.			uova, formaggi o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	CAROTE AL LIMONE	carote al limone		CAROTE		verd. Ammessa NO CAROTE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					

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.

ORFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

	III settimana	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola, aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. Integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**PASTA AL tonno/merluzzo**	pasta s.g. al tonno/merluzzo	pasta al tonno/merluzzo no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA AL MERLUZZO NO POM	PASTA AL MERLUZZO NO POM	PASTA AL tonno/merluzzo (verifica ingr)	PASTA AL tonno/merluzzo	PASTA AL tonno/merluzzo	verifica tonno/merluzzo no olio di arachidi			pasta al pom	pasta al pom
	PASTA ALL'OLIO	pasta s.g. all' olio	pasta all'olio no formaggio	PASTA ALL'OLIO			PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO					
	COTOLETTA DI TACCHINO	cotoletta s.g. o fettina di tacchino	cotoletta no latte (verifica ingr)	TACCHINO IMPANATONO UOVO (verifica ingr)			COTOLETTA DI TACCHINO (verifica ingr)	COTOLETTA DI TACCHINO (verifica ingr)	COTOLETTA DI TACCHINO NO UOVO	verifica ingr. Pane gratt.		pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi	
	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA		BIETOLA			BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MAR	**PASTA AL RAGU'**	pasta s.g. al ragù	pasta al ragù no formaggio	PASTA AL RAGU' BIANCO O RAGU' DI VERDURA	PASTA AL RAGU' BIANCO O RAGU' DI VERD. AMMESSE NO CIPOLLA	PASTA AL RAGU' BIANCO O RAGU' DI VERD. AMMESSE	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'			pasta al pom	pasta al pom	
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO					
	INSALATA	insalata		INSALATA	VERD.AMMESSA		INSALATA	Insalata no fave	INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MER	**PASTA AL POMODORO**	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO				
	PESCE IN CROSTA O GRATINATO	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	CARNE			PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA O GRATINATO	carni, formaggio o legumi			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi
	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA		FINOCCHIO			FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
GIO	**MINESTRA DI LEGUMI CON PASTA/ORZO/FARRO**	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MINESTRA DI LEGUMI CON PASTA/ORZO/FARRO	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI CON PASTA/ORZO/FARRO	min. verd no legumi o pasta all'olio				
	ARISTA AL FORNO	arista arrosto		ARISTA ARROSTO			ARISTA AL FORNO	ARISTA AL FORNO	ARISTA AL FORNO		carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi	
	CAROTE AL LIMONE	carote al limone		CAROTE		verd. Ammessa NO CAROTE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
VEN	**MINESTRA DI VERDURA**	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	MIN VERD NO POM E LEGUMI	MIN VERD AMMESSE	MIN VERD AMMESSE	minestra di verdure	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA	min. verdura no legumi				
	UOVO LESSO/FRITTATA	uovo lesso/frittata	uovo lesso/frittata no lat	CARNE			UOVO LESSO/FRITTATA	UOVO LESSO/FRITTATA	SECONDO NO UOVO					
	PURE'	purè di patate	patate lesse	PATATE			PURE'	PURE'	PURE'					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	FRUTTA	YOGURT BANANA	YOGURT NO PERA, CACAO E FRUTTA A GUSCIO	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT					

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.

ORFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

	IV settimana	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola, aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. Integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**PASTA POMODORO E ORIGANO**	Pasta s.g. con pom. E origano	pasta pom e origano no formaggio	PASTA OLIO E ORIGANO	PASTA OLIO E ORIGANO	PASTA OLIO E ORIGANO	PASTA POMODORO E ORIGANO	PASTA POMODORO E ORIGANO	PASTA POMODORO E ORIGANO					
	FRITTATA AL FORMAGGIO	frittata al formaggio	frittata no latte	CARNE			FRITTATA AL FORMAGGIO	FRITTATA AL FORMAGGIO	SECONDO NO UOVO					
	FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini al pomodoro		VERD NO LEGUMI	VERD NO LEGUMI NO POM	VERD NO LEGUMI NO POM	FAGIOLINI AL POMODORO	FAGIOLINI AL POMODORO	FAGIOLINI AL POMODORO	no legumi, altra verdura				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MAR	**RISO ALLA ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/ FINOCCHI**	riso alle verdure	riso con verdure no formaggio	RISO/PASTA CON VERDURE AMMESSE NO LATTE	RISO/PASTA CON VERDURE AMMESSE	RISO/PASTA CON VERDURE AMMESSE	RISO ALLA ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/FINOCCHI	RISO ALLA ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/ FINOCCHI	RISO ALLA ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/ FINOCCHI					
	POLPETTONE DI MANZO	polpett. Manzo s.g.	POLPETTE di MANZO no formaggio	POLPETTA PATATE E MANZO			POLPETTONE DI MANZO (verifica ingr)	POLPETTONE DI MANZO	HAMBURGER DI MANZO NO UOVO			polpet. di patate	polpet. di patate	
	CAROTE AL LIMONE	carote al limone		CAROTE		verd. Ammessa NO CAROTE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	FRUTTA O DOLCE NO LATTE, UOVO E SOIA	FRUTTA O DOLCE NO SOIA, CACAO, FRUTTA A GUSCIO	DOLCE NO FRUTTA A GUSCIO E CACAO	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO					
MER	**LASAGNE CON VERDURE O AL POMODORO**	LASAGNE S.G.	Pasta con verd. O al pom. NO LAT	PASTA CON VERDURE AMMESSE	LASAGNE CON VERD. AMMESSE	LASAGNE CON VERD. AMMESSE	LASAGNE CON VERDURE O AL POMODORO	LASAGNE CON VERDURE no piselli O AL POMODORO	PASTA PASTICCIATA NO UOVO CON VERDURE O AL POMODORO	VERIFICA INGR. PASTA ALL'UOVO				
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO					
	INSALATA	insalata		insalata	VERD.AMMESSA		INSALATA	Insalata no fave	INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
GIO	**MINESTRA/CREMA DI CAROTE/PORRI**	minestra con riso o pasta s.g./crema con crostini s.g.	minestra/crema no formaggio	MIN VERD AMMESSE NO POM NO LEGUMI	MIN VERD AMMESSE NO POM	MIN VERD AMMESSE NO POM	MINESTRA/CREMA DI CAROTE/PORRI	MINESTRA/CREMA DI CAROTE/PORRI	MINESTRA/CREMA DI CAROTE/PORRI					
	PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	CARNE			PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO	(verifica ingredienti pangrattato)			formaggo, uovo o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	PATATE ARROSTO/LESSE	patate arrosto/lesse		PATATE			PATATE ARROSTO/LESSE	PATATE ARROSTO/LESSE	PATATE ARROSTO/LESSE					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
VEN	**MINESTRA DI LEGUMI**	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MIN VERD AMMESSE NO LEGUMI O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	min. verd no legumi o pasta all'olio				
	POLLO AL LIMONE	pollo al limone		POLLO			POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE			pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi	
	CAVOLO CRAUTO A FILINI	CAVOLO CRAUTO A FILINI		CAVOLO CRAUTO	verd. Ammessa NO CAVOLO		CAVOLO CRAUTO A FILINI	CAVOLO CRAUTO A FILINI	CAVOLO CRAUTO A FILINI					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					

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.

ORFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

	I settimana	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola,aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. Integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**RAVIOLI BURRO E SALVIA**	RAVIOLI S.G. BURRO E SALVIA	pasta all'olio no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA BURRO E SALVIA	PASTA BURRO E SALVIA	RAVIOLI BURRO E SALVIA (verifica ingr)	RAVIOLI BURRO E SALVIA	PASTA OLIO E FORMAGGIO	verifica ingr ravioli				verfica ingr ravioli
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO					
	INSALATA MISTA	insalata mista		INSALATA NO POM	VERD . AMMESSA	INS NO POM E CAROTE	INSALATA MISTA	Insalata no fave	INSALATA MISTA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MAR	**MINESTRA DI VERDURA**	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	MIN VERD NO POM E LEGUMI	MIN VERD AMMESSE	MIN VERD AMMESSE	minestra di verdure	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA	min. verdura no legumi				
	ARISTA ARROSTO	arista arrosto		ARISTA ARROSTO			ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO		carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi	
	PURE'	purè di patate	patate lesse	PATATE			PURE'	PURE'	PURE'					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MER	**PASTA ALLA MARINARA (POM, AGLIO E PREZZEMOLO)**	pasta s.g.alla marinara	pasta alla marinara no formaggio	PASTA AGLIO, OLIO E PREZZEMOLO	PASTA AGLIO, OLIO E PREZZEMOLO	PASTA AGLIO, OLIO E PREZZEMOLO	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)					
	PESCE IN CROSTA o gratinato	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	CARNE			PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato	(verifica ingredienti pangrattato)			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi
	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA	pomodori o cetrioli		VERD AMMESSA NO POM	VERD AMMESSA NO POM	VERD AMMESSA NO POM	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	FRUTTA O DOLCE NO LATTE, UOVO E SOIA	FRUTTA O DOLCE NO SOIA, CACAO, FRUTTA A GUSCIO	DOLCE NO FRUTTA A GUSCIO E CACAO	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO					
GIO	**RISO /PASTA CON PEPERONI**	riso o pasta s.g. con verdure	riso/pasta con verdure no formaggio	RISO/PASTA CON VERDURE AMMESSE NO LATTE	RISO/PASTA CON VERDURE AMMESSE	RISO/PASTA CON VERDURE AMMESSE	RISO /PASTA CON VERDURE	RISO /PASTA CON VERDURE	RISO /PASTA CON VERDURE	pasta con verdure no legumi				
	POLLO (PETTO- COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo al forno		POLLO			POLLO (PETTO- COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (PETTO- COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (PETTO- COSCE-ANCHE) AL FORNO			pesce, uovo o formaggio	legumi o uovo	
	INSALATA	insalata		INSALATA	VERD.AMMESSA		INSALATA	Insalata no fave	INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
VEN	**MINESTRA DI LEGUMI**	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MIN VERD AMMESSE NO LEGUMI O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	min. verd no legumi o pasta all'olio				
	UOVO CON POMODORO	uovo al pomodoro		CARNE	UOVO NO POMODORO	UOVO NO POMODORO	UOVO AL POMODORO	UOVO AL POMODORO	SECONDO NO UOVO					
	CAROTE A FILINI	carote a filini		CAROTE		verd. Ammessa NO CAROTE	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					

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.

ORFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

	Il settimana	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola,aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. Integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	PASTA AL POMODORO	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO					
	FRITTATA DI PATATE	frittata di patate	frittata no latte	CARNE			FRITTATA DI PATATE	FRITTATA DI PATATE	SECONDO NO UOVO					
	ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine trifolate		ZUCCHINE			ZUCCHINE TRIFOLATE	ZUCCHINE TRIFOLATE	ZUCCHINE TRIFOLATE					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	FRUTTA	YOGURT BANANA	YOGURT NO PERA, CACAO E FRUTTA A GUSCIO	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT					
MAR	PASTA AL PESTO	Pasta s.g. al pesto s.g. o all'olio	pasta all'olio/verd no parmigiano	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO/VERD	PASTA AL PESTO	PASTA ALL'OLIO/VERD	verifica ingr. Pesto				
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO					
	INSALATA	insalata		INSALATA	VERD.AMMESSA		INSALATA	Insalata no fave	INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MER	PASTA ALL'OLIO	pasta s.g. all' olio	pasta all'olio no formaggio	PASTA ALL'OLIO			PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO					
	ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino		ARROSTO DI TACCHINO			ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO			pesce, uovo o formaggio	uovo	
	INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)	insalata mista con mais s.g.		INSALATA NO POM	VERD . AMMESSA	INS NO POM E CAROTE	INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)	Insalata no fave	INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)					
	INSALATA CON CAROTE	INSALATA CON CAROTE		INSALATA NO POM	VERD . AMMESSA	INS NO POM E CAROTE	INSALATA CON CAROTE	INSALATA CON CAROTE	INSALATA CON CAROTE					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
GIO	CREMA DI POMODORI/PANE E POMODORO	crema di pomodori s.g./pane s.g. al pomodoro	minestra no formaggio o pane e pom.	PASTA/PANE E OLIO	PASTA/PANE E OLIO	PASTA/PANE E OLIO	CREMA DI POMODORI/PANE E POMODORO	CREMA DI POMODORI/PANE E POMODORO	CREMA DI POMODORI/PANE E POMODORO					
	ARROSTO DI MANZO	arrosto di manzo		ARROSTO DI MANZO			ARROSTO DI MANZO	ARROSTO DI MANZO	ARROSTO DI MANZO			pesce, uovo o formaggio	formaggio	
	FAGIOLI LESSI	fagioli lessi		VERD NO LEGUMI	VERD, NO LEGUMI	VERD, NO LEGUMI	FAGIOLI LESSI	FAGIOLI LESSI	FAGIOLI LESSI	contorno no legumi				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE					
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
VEN	MINESTRA DI VERDURA	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	MIN VERD NO POM E LEGUMI	MIN VERD AMMESSE	MIN VERD AMMESSE	minestra di verdure	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA	min. verdura no legumi				
	POLPETTE DI TONNO E PATATE	polpette di tonno e patate sg	polpette di patate e tonno no formaggio	POLPETTA PATATE E CARNE	POLPETTA PATATE E CARNE	POLPETTA PATATE E CARNE	POLPETTE DI TONNO E PATATE (verifica ingr)	POLPETTE DI TONNO E PATATE	HAMBURGER NO UOVO	verifica tonno no olio di arachidi			uovo, formaggio o legumi	carni, uovo, formaggio o legumi
	CROCCHETTE DI PESCE/FILETTO DI PESCE	crocchette s.g. o filetto di pesce	crocchette no latte o filetto di pesce	POLPETTA PATATE E CARNE			CROCCHETTE DI PESCE (verifica ingr)	CROCCHETTE DI PESCE (verifica ingr)	FILETTO DI PESCE	verifica ingr pane gratt.			uova, formaggi o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	PISELLI STUFATI	piselli stufati		VERD NO LEGUMI	PISELLI NO CIPOLLA		PISELLI STUFATI	VERD NO FAVE E PISELLI	PISELLI STUFATI	no legumi, si verdura				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					

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.

ORFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

	III settimana	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola,aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO**	minestra con zucchini e riso	minestra con zucchine e riso no formaggio	MIN CON ZUCCHINE NO POM	MIN CON ZUCCHINE NO POM NO CIPOLLA	MIN CON ZUCCHINE NO POM	MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO	MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO	MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO					
	PROSCIUTTO CRUDO	prosciutto crudo	verifica ingr				PROSCIUTTO CRUDO	PROSCIUTTO CRUDO	PROSCIUTTO CRUDO		formaggio, uovo, carni o pesce	formaggio, uovo o pesce	formaggio, uovo o legumi	formaggio, uovo, carni o legumi
	PATATE ARROSTO/LESSE	patate arrosto		PATATE			PATATE ARROSTO	PATATE ARROSTO	PATATE ARROSTO/LESSE					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MAR	**PASTA CON POMODORI E PANGRATTATO**	pasta s.g. al pom	pasta pom e pane gratt. (verifica ingr.)no formaggio	PASTA OLIO E PANGRATTATO	PASTA OLIO E PANGRATTATO	PASTA OLIO E PANGRATTATO	PASTA POM E PANGRATTATO (verifica ingr)	PASTA POM E PANGRATTATO (verifica ingr.)	PASTA CON POMODORI E PANGRATTATO	verifica ingr. Pane gratt.				
	POLLO AL LIMONE	pollo al limone		POLLO			POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE			pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi	
	FAGIOLINI	fagiolini all'olio		VERD NO LEGUMI	VERD NO FAGIOLINI	VERD NO FAGIOLINI	FAGIOLINI	FAGIOLINI	FAGIOLINI	no legumi, altra verdura				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MER	**PASTA AL tonno/merluzzo**	pasta s.g. al tonno/merluzzo	pasta al tonno/merluzzo no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA AL MERLUZZO NO POM	PASTA AL MERLUZZO NO POM	PASTA AL tonno/merluzzo (verifica ingr)	PASTA AL tonno/merluzzo	PASTA AL tonno/merluzzo	verifica tonno/merluzzo no olio di arachidi			pasta al pom	pasta al pom
	PASTA ALL'OLIO	pasta s.g. all' olio	pasta all'olio no formaggio	PASTA ALL'OLIO			PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO					
	FORMAGGIO	formaggio	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO					
	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA		BIETOLA			BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
GIO	**PASTA AL POMODORO**	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO					
	PESCE IN CROSTA o gratinato	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	CARNE			PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato	(verifica ingredienti pangrattato)			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi
	POMODORI IN INSALATA	pomodori in insalata		VERD AMMESSA NO POM	VERD AMMESSA NO POM	VERD AMMESSA NO POM	POMODORI IN INSALATA	POMODORI IN INSALATA	POMODORI IN INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	FRUTTA O DOLCE NO LATTE, UOVO E SOIA	FRUTTA O DOLCE NO SOIA, CACAO, FRUTTA A GUSCIO	DOLCE NO FRUTTA A GUSCIO E CACAO	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO					
VEN	**MINESTRA DI LEGUMI**	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MIN VERD AMMESSE NO LEGUMI O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MIN VERD AMMESSE O PASTA CON VERDURE AMMESSE	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	min. verd no legumi o pasta all'olio				
	UOVO LESSO/FRITTATA	uovo lesso/frittata	uovo lesso/frittata no lat	CARNE			UOVO LESSO/FRITTATA	UOVO LESSO/FRITTATA	SECONDO NO UOVO					
	INSALATA	insalata		INSALATA	VERD.AMMESSA		INSALATA	Insalata no fave	INSALATA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					

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.

ORFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

	IV settimana	senza glutine (s.g.) RV	no latte	DMR NO PESCE RV, NO POM, LATTE, UOVO, LEGUMI, PEPERONI, MELANZANE	MG NO NICHEL: no pom, alimenti in scatola,aglio, cipolla, spinaci, cavolo,funghi,lattuga, asparagi,alim. Integrali, mais, avena, crostacei,frutta a guscio, fagioli, soia, cacao.	MS: no alim integrali, pom, fagioli, funghi,spinaci, carote, pere, margarina, nocciole e cioccolato	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	no legumi (ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, fagiolini, fave, arachidi, lupini ecc.)	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**PASTA AL PESTO**	Pasta s.g. al pesto s.g. o all'olio	pasta all'olio/verd no parmigiano	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO/VERD	PASTA AL PESTO	PASTA ALL'OLIO/VERD	verifica ingr. Pesto				
	PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	CARNE			PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO	(verifica ingredienti pangrattato)			formaggo, uovo o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	INSALATA O POMODORI	insalata o pomodori		INSALATA NO POM	VERD . AMMESSA	INS NO POM E CAROTE	INSALATA O POMODORI	Insalata no fave	INSALATA O POMODORI					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
MAR	**PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI**	pasta s.g. con lenticchie o in minestra	pasta o minestra no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI NO POM	PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI NO POM	PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI	PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI	PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI	pasta all'olio o in brodo vegetale no legumi				
	FRITTATA DI POMODORI O AL FORMAGGIO	frittata di pomodori o al formaggio	frittata no latte	CARNE	FRITTATA NO POM	FRITTATA NO POM	FRITTATA DI POMODORI O AL FORMAGGIO	FRITTATA DI POMODORI O AL FORMAGGIO	SECONDO NO UOVO					
	INSALATA MISTA	insalata mista		INSALATA NO POM	VERD . AMMESSA	INS NO POM E CAROTE	INSALATA MISTA	Insalata no fave	INSALATA MISTA					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	FRUTTA	YOGURT BANANA	YOGURT NO PERA, CACAO E FRUTTA A GUSCIO	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT					
MER	**CREMA DI POMODORI**	crema di pomodori s.g./riso-pasta s.g. in brodo	crema di verd, no formaggio	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	CREMA DI POMODORI	CREMA DI POMODORI	CREMA DI POMODORI					
	POLPETTE/POLPETTONE DI MANZO E SPINACI AL LIMONE	polpett. Manzo s.g.	POLPETTE di MANZO no formaggio	POLPETTA PATATE E MANZO	POLPETTA DI CARNE NO SPINACI	POLPETTA DI CARNE NO SPINACI	POLPETTE/POLPETTONE DI MANZO E SPINACI AL LIMONE (verifica ingr)	POLPETTE/POLPETTONE DI MANZO E SPINACI AL LIMONE	HAMBURGER DI MANZO E SPINACI NO UOVO			polpet. di patate e spin o pesce	polpet. di patate e spin.	
	PISELLI	piselli all'olio		VERD NO LEGUMI			PISELLI	VERD NO FAVE E PISELLI	PISELLI	no legumi, si verdura				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
GIO	**PASTA AL POMODORO E CAPPERI**	pasta s.g. al pom. E capperi	pasta pom e capperi no formaggio	PASTA ALL'OLIO E CAPPERI	PASTA ALL'OLIO E CAPPERI	PASTA ALL'OLIO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI					
	ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino		ARROSTO DI TACCHINO			ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO			pesce, uovo o formaggio	uovo	
	VERDURE MISTE (CAROTE E FAGIOLINI)	verdure miste	verdure no burro	SOLO CAROTE	SOLO CAROTE	VERD AMMESSA	VERDURE MISTE	VERDURE MISTE	VERDURE MISTE (CAROTE E FAGIOLINI)	carote				
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					
VEN	**MINESTRA DI VERDURA**	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	MIN VERD NO POM E LEGUMI	MIN VERD AMMESSE	MIN VERD AMMESSE	minestra di verdure	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA	min. verdura no legumi				
	FORMAGGIO	formaggio	prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	CARNE			FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO					
	PATATE LESSE o CON AGLIO E PREZZEMOLO	patate lesse o con aglio e prezzemolo		PATATE			PATATE LESSE o CON AGLIO E PREZZEMOLO	PATATE LESSE o CON AGLIO E PREZZEMOLO	PATATE LESSE o CON AGLIO E PREZZEMOLO					
	PANE	pane s.g.		PANE			PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	pane o gallette no soia				
	FRUTTA	frutta		FRUTTA	SI MELA, AGRUMI, BANANA	NO PERA	NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA					

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.

ORFOOD - USO INTERNO