MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRAMENU' AUTUNNALE

	I settimana A	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	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 AL POMODORO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	PESCE AL FORNO	pesce al forno			PESCE AL FORNO	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	POMODORI O FINOCCHI	POMODORI O FINOCCHI	POMODORI O FINOCCHI					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa				
MAR	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 DI CAROTE	MINESTRA/CREMA DI CAROTE	MINESTRA/CREMA DI CAROTE	MINESTRA/CREMA DI CAROTE	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	ARISTA ARROSTO	arista arrosto			ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	SECONDO NO SUINO	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 LESSE O CON AGLIO E PREZZEMOLO	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				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MER	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	PASTA AL PESTO	PASTA ALL'OLIO/VERD	PASTA ALL'OLIO/VERD	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	ricotta o mozzarella gr 100				
	SPINACI SALTATI	spinaci saltati		spinaci no burro	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI	spinaci con olio a crudo				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
GIO	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	RISO /PASTA CON VERDURE NO FAVE E PISELLI	RISO /PASTA CON VERDURE	RISO /PASTA CON VERDURE	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo al forno			POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	legumi o uovo	
	INSALATA	insalata			INSALATA	INSALATA	INSALATA	INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
VEN	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	UOVO CON POMODORO	uovo al pomodoro			UOVO AL POMODORO	UOVO AL POMODORO	SECONDO NO UOVO	UOVO AL POM	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	FAGIOLINI ALL'OLIO	fagiolini all'olio			FAGIOLINI ALL'OLIO	FAGIOLINI ALL'OLIO	FAGIOLINI ALL'OLIO	FAGIOLINI ALL'OLIO					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				

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

CIRFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

	Il settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**RISO ALLA PARMIGIANA**	riso alla parmigiana	riso alla parmigiana	riso all'olio senza formaggio	RISO ALLA PARMIGIANA	RISO ALLA PARMIGIANA	RISO ALLA PARMIGIANA	RISO ALLA PARMIGIANA	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino			ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo	
	INSALATA MISTA	insalata mista			INSALATA MISTA	Insalata no fave	INSALATA MISTA	INSALATA MISTA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MAR	**PASTA AL POMODORO**	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	ricotta o mozzarella gr 100				
	FAGIOLINI LESSI	fagiolini lessi			FAGIOLINI LESSI	FAGIOLINI LESSI	FAGIOLINI LESSI	FAGIOLINI LESSI					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MER	**PASTA ALL'OLIO**	pasta s.g. 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	FRITTATA DI SPINAC/ZUCCHINI E RICOTTA	FRITTATA DI SPINACI/ZUCCHINI E RICOTTA	SECONDO NO UOVO	FRITTATA DI SPINACI/ZUCCHINI E RICOTTA	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	CAROTE A FILINI	carote a filini			CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
GIO	**MINESTRA DI LEGUMI**	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	Hamburger/Polpettone DI MANZO E PATATE	hamburger di manzo e patate s.g.	hamburger di manzo e patate s.g.	hamburger no formaggio	Hamburger DI MANZO E PATATE	Hamburger DI MANZO E PATATE	Hamburger DI MANZO E PATATE NO UOVO	Polpette/polpettone	carne bianca gr 150		uovo, formaggio o polpette di patate	uovo, formaggio o polpette di patate	
	SPINACI AL LIMONE/BIETOLE	spinaci al limone/bietole			SPINACI AL LIMONE/BIETOLE	SPINACI AL LIMONE/BIETOLE	SPINACI AL LIMONE/BIETOLE	SPINACI AL LIMONE/BIETOLE					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Ffrutta ammessa				
VEN	**CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO**	crema di pomodori s.g.	crema di pomodori s.g.	minestra no formaggio	CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO	CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO	CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO	CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	POLPETTE DI TONNO/FIL PESCE E PATATE	polpette di tonno e patate sg	polpette di tonno e patate sg	polpette di patate e tonno e no formaggio	POLPETTE DI TONNO E PATATE (verifica ingr)	POLPETTE DI TONNO E PATATE	HAMBURGER NO UOVO	carni, formaggio o legumi	filetto di pesce gr 200			uovo, formaggio o legumi	carni, uovo, formaggio o legumi
	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 DI PESCE (verifica ingr)	CROCCHETTE DI PESCE (verifica ingr)	FILETTO DI PESCE	carni, formaggio o legumi	filetto di pesce gr 200			uova, formaggi o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	PISELLI ALL'OLIO	piselli all'olio			PISELLI ALL'OLIO	VERD NO FAVE E PISELLI	PISELLI ALL'OLIO	PISELLI ALL'OLIO	no piselli, altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				

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

CIRFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

	III settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**PASTA AL RAGU'**	pasta s.g. al ragù	pasta s.g. al ragù	pasta al ragù no formaggio	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	gr 40 pasta/riso int. con verd		pasta al pom	pasta al pom	
	FORMAGGIO	formaggio		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO	ricotta o mozzarella gr 100				
	SPINACI SALTATI	spinaci saltati		spinaci no burro	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI	spinaci con olio a crudo				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MAR	**RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI**	riso al radicchio/zucca/finocchi	riso al radicchio/zucca/finocchi	riso con verdure no formaggio	RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI	RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI	RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI	RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	POLLO AL LIMONE	pollo al limone			POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi	
	INSALATA MISTA	insalata mista			INSALATA MISTA	Insalata no fave	INSALATA MISTA	INSALATA MISTA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MER	**MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO**	minestra con zucchini e riso		minestra con zucchine e riso no formaggio	MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO	MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO	MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO	MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	ARISTA AL FORNO	arista arrosto			ARISTA AL FORNO	ARISTA AL FORNO	ARISTA AL FORNO	ARISTA AL FORNO	SECONDO NO SUINO	carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi	
	PURE'	purè di patate		patate lesse	PURE'	PURE'	PURE'	PURE'	NO PATATE E LEGUMI, Altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
GIO	**PASTA AL POMODORO**	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	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)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi
	POMODORI O FINOCCHI	pomodori o finocchi			POMODORI O FINOCCHI	POMODORI O FINOCCHI	POMODORI O FINOCCHI	POMODORI O FINOCCHI					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa				
VEN	**MINESTRA DI LEGUMI**	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	UOVO LESSO/FRITTATA	uovo lesso/frittata		uovo lesso/frittata no lat	UOVO LESSO/FRITTATA	UOVO LESSO/FRITTATA	SECONDO NO UOVO	UOVO LESSO/FRITTATA	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	INSALATA	insalata			INSALATA	Insalata no fave	INSALATA	INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				

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

CIRFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' AUTUNNALE

	IV settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	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.	min, di patate e porri/zucca o zucch. con riso o pasta s.g.	minestra di patate e porri/zucca/zucch. no latte	MINESTRA/CREMA DI PORRI/ZUCCA/ZUCCH.	MINESTRA/CREMA DI PORRI/ZUCCA/ZUCCH.	MINESTRA/CREMA DI PORRI/ZUCCA/ZUCCHINE	MINESTRA/CREMA DI PORRI/ZUCCA/ZUCCH.	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	ARROSTO DI MANZO	arrosto di manzo			ARROSTO DI MANZO	ARROSTO DI MANZO	ARROSTO DI MANZO	ARROSTO DI MANZO	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	formaggio	
	FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	fagiolini al prezzemolo			FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	FAGIOLINI AL PREZZEMOLO					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MAR	**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	PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO	PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO	PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FRITTATA DI VERDURE	frittata di verdure		frittata no latte	FRITTATA DI VERDURE	FRITTATA DI VERDURE NO PISELLI	SECONDO NO UOVO	FRITTATA DI VERDURE	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	FAGIOLI LESSI	fagioli lessi			FAGIOLI LESSI	FAGIOLI LESSI	FAGIOLI LESSI	FAGIOLI LESSI	no fagioli e patate, si verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Ffrutta ammessa				
MER	**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 POMODORO E RICOTTA	PASTA AL POMODORO E RICOTTA	PASTA AL POMODORO E RICOTTA	PASTA AL POMODORO E RICOTTA	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.	pesce gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			formaggo, uovo o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	INSALATA	insalata			INSALATA	Insalata no fave	INSALATA	INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
GIO	**PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)**	pasta s.g.alla marinara	pasta s.g.alla marinara	pasta alla marinara no formaggio	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	TACCHINO	tacchino		tacchino no latte	TACCHINO	TACCHINO	TACCHINO	TACCHINO	gr 150		pesce, uovo, formaggio o legumi	uovo, formaggio o legumi	
	CAROTE A FILINI	carote a filini			CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
VEN	**MINESTRA DI VERDURA**	min. verd con riso o pasta s.g.	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	minestra di verdure	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FORMAGGIO	formaggio		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO	ricotta o mozzarella gr 100				
	PATATE LESSE	patate lesse			PATATE LESSE	PATATE LESSE	PATATE LESSE	PATATE LESSE	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				

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

CIRFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

	I settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	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.	min. verd e piselli con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	minestra di verdure e piselli	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA E PISELLI	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	ARISTA ARROSTO	arista arrosto			ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	SECONDO NO SUINO	carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi	
	PATATE ARROSTO/PURE'	patate arrosto/purè		patate lesse	PATATE ARROSTO/PURE'	PATATE ARROSTO/PURE'	PATATE ARROSTO/PURE'	PATATE ARROSTO/PURE'	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MAR	PASTA AL POMODORO	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	PESCE AL FORNO	pesce al forno			PESCE AL FORNO	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 ALL'OLIO	FINOCCHI ALL'OLIO	FINOCCHI ALL'OLIO					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MER	PASTA AL RAGU'	pasta s.g. al ragù	pasta s.g. al ragù	pasta al ragù no formaggio	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	gr 40 pasta/riso int. con verd		pasta al pom	pasta al pom	
	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo al forno			POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (COSCE-ANCHE) 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 SALTATI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI	spinaci con olio a crudo				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
GIO	RAVIOLI BURRO E SALVIA	RAVIOLI S.G. BURRO E SALVIA	RAVIOLI S.G. BURRO E SALVIA	pasta all'olio no formaggio	RAVIOLI BURRO E SALVIA (verifica ingr)	RAVIOLI BURRO E SALVIA	PASTA OLIO E FORMAGGIO	RAVIOLI BURRO E SALVIA (verifica ingr)	gr 40 pasta/riso int. con verd				verfica ingr ravioli
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	ricotta o mozzarella gr 100				
	INSALATA	insalata			INSALATA	Insalata no fave	INSALATA	INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
VEN	CREMA DI CAROTE/VERDURE	CREMA DI CAROTE/VERDURE S.G CON RISO, PASTA S.G. O	CREMA DI CAROTE/VERDURE S.G CON RISO, PASTA S.G. O CROSTINI S.G.	crema di verd, no latte	CREMA DI CAROTE/VERDURE	Crema/minestra no fave	CREMA DI CAROTE/VERDURE	CREMA DI CAROTE/VERDURE	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	UOVO CON POMODORO	uovo al pomodoro			UOVO AL POMODORO	UOVO AL POMODORO	SECONDO NO UOVO	UOVO AL POM	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	PISELLI	piselli all'olio			PISELLI	VERD NO FAVE E PISELLI	PISELLI	PISELLI	no piselli, altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Ffrutta ammessa				

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	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	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 pomodoro E OLIVE s.g.	pasta al pom. E OLIVE no formaggio	PASTA AL POMODORO E OLIVE	PASTA AL POMODORO E OLIVE	PASTA AL POMODORO E OLIVE	PASTA AL POMODORO E OLIVE	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	ricotta o mozzarella gr 100				
	INSALATA MISTA	insalata mista			INSALATA MISTA	Insalata no fave	INSALATA MISTA	INSALATA MISTA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa				
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 ZUCCA O PORRI/VERDURE S.G CON RISO, PASTA S.G. O CROSTINI S.G.	CREMA DI VERD. NO LATTE	CREMA DI ZUCCA O PORRI/VERDURA	Crema/minestra no fave	CREMA DI ZUCCA O PORRI/VERDURA	CREMA DI ZUCCA O PORRI/VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino			ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo	
	PATATE LESSE	patate lesse			PATATE LESSE	PATATE LESSE	PATATE LESSE	PATATE LESSE	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MER	**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	POLENTA ALL'OLIO/PASTA AGLIO,OLIO E PEPERONCINO	POLENTA ALL'OLIO/PASTA AGLIO,OLIO E PEPERONCINO	POLENTA ALL'OLIO/PASTA AGLIO,OLIO E PEPERONCINO	polenta cotta gr 80 ss				
	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA			STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	STRACCETTI/FETTINE ALLA PIZZAIOLA	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo, formaggio o legumi	
	PISELLI	piselli all'olio			PISELLI	VERD NO FAVE E PISELLI	PISELLI	PISELLI	no piselli, altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
GIO	**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 BURRO E PARMIGIANO	RISO/PASTA BURRO E PARMIGIANO	RISO/PASTA BURRO E PARMIGIANO	RISO/PASTA BURRO E PARMIGIANO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FRITTATA DI SPINACI E RICOTTA	frittata di spinaci e ricotta		frittata no latte	FRITTATA DI SPINACI E RICOTTA	FRITTATA DI SPINACI E RICOTTA	SECONDO NO UOVO	FRITTATA DI SPINACI E RICOTTA	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA			FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
VEN	**MINESTRA DI LEGUMI**	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	MINESTRA DI LEGUMI	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 TONNO E PATATE (verifica ingr)	POLPETTE DI TONNO E PATATE	HAMBURGER NO UOVO	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 DI PESCE (verifica ingr)	CROCCHETTE DI PESCE (verifica ingr)	FILETTO DI PESCE	carni, formaggio o legumi	filetto di pesce gr 200			uova, formaggi o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	CAROTE AL LIMONE	carote al limone			CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				

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

CIRFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' INVERNALE

	III settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**PASTA AL tonno/merluzzo**	pasta s.g. al tonno/merluzzo	pasta s.g. al tonno/merluzzo	pasta al tonno/merluzzo no formaggio	PASTA AL tonno/merluzzo (verifica ingr)	PASTA AL tonno/merluzzo	PASTA AL tonno/merluzzo	PASTA AL POM O ALL'OLIO	gr 40 pasta/riso int. con verd			pasta al pom	pasta al pom
	PASTA ALL'OLIO	pasta s.g. 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 s.g. o fettina di tacchino	cotoletta no latte (verifica ingr)	COTOLETTA DI TACCHINO (verifica ingr)	COTOLETTA DI TACCHINO (verifica ingr)	COTOLETTA DI TACCHINO NO UOVO	COTOLETTA DI TACCHINO (verifica ingr)	carne bianca ferri gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi	
	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA			BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA	bietola lessa				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MAR	**PASTA AL RAGU'**	pasta s.g. al ragù	pasta s.g. al ragù	pasta al ragù no formaggio	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	PASTA AL RAGU'	gr 40 pasta/riso int. con verd		pasta al pom	pasta al pom	
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	ricotta o mozzarella gr 100				
	INSALATA	insalata			INSALATA	Insalata no fave	INSALATA	INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MER	**PASTA AL POMODORO**	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	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)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA O GRATINATO	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi
	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA			FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA	FINOCCHI IN INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
GIO	**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 DI LEGUMI CON PASTA/ORZO/FARRO	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI CON PASTA/ORZO/FARRO	MINESTRA DI LEGUMI CON PASTA/ORZO/FARRO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	ARISTA AL FORNO	arista arrosto			ARISTA AL FORNO	ARISTA AL FORNO	ARISTA AL FORNO	ARISTA AL FORNO	SECONDO NO SUINO	carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi	
	CAROTE AL LIMONE	carote al limone			CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
VEN	**MINESTRA DI VERDURA**	min. verd con riso o pasta s.g.	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	minestra di verdure	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	UOVO LESSO/FRITTATA	uovo lesso/frittata		uovo lesso/frittata no lat	UOVO LESSO/FRITTATA	UOVO LESSO/FRITTATA	SECONDO NO UOVO	UOVO LESSO/FRITTATA	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	PURE'	purè di patate		patate lesse	PURE'	PURE'	PURE'	PURE'	verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Ffrutta ammessa				

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

	IV settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	PASTA POMODORO E ORIGANO	Pasta s.g. con pom. E origano	Pasta s.g. con pom. E origano	pasta pom e origano no formaggio	PASTA POMODORO E ORIGANO	PASTA POMODORO E ORIGANO	PASTA POMODORO E ORIGANO	PASTA POMODORO E ORIGANO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FRITTATA AL FORMAGGIO	frittata al formaggio		frittata no latte	FRITTATA AL FORMAGGIO	FRITTATA AL FORMAGGIO	SECONDO NO UOVO	FRITTATA AL FORMAGGIO	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini al pomodoro			FAGIOLINI AL POMODORO	FAGIOLINI AL POMODORO	FAGIOLINI AL POMODORO	FAGIOLINI AL POMODORO	fagiolini con olio a crudo				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MAR	RISO ALLA ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/ FINOCCHI	riso alle verdure	riso alle verdure	riso con verdure no formaggio	RISO ALLA ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/FINOCCHI	RISO ALLA ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/FINOCCHI	RISO ALLA ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/ FINOCCHI	RISO ALLA ZUCCA/SPINACI/CAVOLFIORE/FINOCCHI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	POLPETTONE DI MANZO	polpett. Manzo s.g.	polpett. Manzo s.g.	POLPETTE di MANZO no formaggio	POLPETTONE DI MANZO (verifica ingr)	POLPETTONE DI MANZO	HAMBURGER DI MANZO NO UOVO	Polpette/polpettone	carne bianca gr 150		polpet. di patate	polpet. di patate	
	CAROTE AL LIMONE	carote al limone			CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE	CAROTE AL LIMONE					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa				
MER	LASAGNE CON VERDURE O AL POMODORO	LASAGNE S.G.	LASAGNE S.G.	Pasta con verd. O al pom. NO LAT	LASAGNE CON VERDURE O AL POMODORO	LASAGNE CON VERDURE no piselli O AL POMODORO	PASTA PASTICCIATA NO UOVO CON VERDURE O AL POMODORO	LASAGNE (verifica ingr) CON VERD O POM	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	ricotta o mozzarella gr 100				
	INSALATA	insalata			INSALATA	Insalata no fave	INSALATA	INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
GIO	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 DI CAROTE/PORRI	MINESTRA/CREMA DI CAROTE/PORRI	MINESTRA/CREMA DI CAROTE/PORRI	MINESTRA/CREMA DI CAROTE/PORRI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.	pesce gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			formaggo, uovo o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	PATATE ARROSTO/LESSE	patate arrosto/lesse			PATATE ARROSTO/LESSE	PATATE ARROSTO/LESSE	PATATE ARROSTO/LESSE	PATATE ARROSTO/LESSE	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
VEN	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	POLLO AL LIMONE	pollo al limone			POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi	
	CAVOLO CRAUTO A FILINI	CAVOLO CRAUTO A FILINI			CAVOLO CRAUTO A FILINI	CAVOLO CRAUTO A FILINI	CAVOLO CRAUTO A FILINI	CAVOLO CRAUTO A FILINI					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				

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

CIRFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

MENU' DIETETICI VOLTERRAMENU' PRIMAVERILE

	I settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	**RAVIOLI BURRO E SALVIA**	RAVIOLI S.G. BURRO E SALVIA	RAVIOLI S.G. BURRO E SALVIA	pasta all'olio no formaggio	RAVIOLI BURRO E SALVIA (verifica ingr)	RAVIOLI BURRO E SALVIA	PASTA OLIO E FORMAGGIO	RAVIOLI BURRO E SALVIA (verifica ingr)	gr 40 pasta/riso int. con verd				verfica ingr ravioli
	FORMAGGIO FRESCO	formaggio fresco		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	FORMAGGIO FRESCO	ricotta o mozzarella gr 100				
	INSALATA MISTA	insalata mista			INSALATA MISTA	Insalata no fave	INSALATA MISTA	INSALATA MISTA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MAR	**MINESTRA DI VERDURA**	min. verd con riso o pasta s.g.	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	minestra di verdure	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	ARISTA ARROSTO	arista arrosto			ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	ARISTA ARROSTO	SECONDO NO SUINO	carni no maiale, uovo, formaggio o pesce	pesce, uovo o formaggio	formaggio o legumi	
	PURE'	purè di patate		patate lesse	PURE'	PURE'	PURE'	PURE'	NO PATATE E LEGUMI, Altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MER	**PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)**	pasta s.g.alla marinara	pasta s.g.alla marinara	pasta alla marinara no formaggio	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	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)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi
	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA	pomodori o cetrioli			POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa				
GIO	**RISO /PASTA CON PEPERONI**	riso o pasta s.g. con verdure	riso o pasta s.g. con verdure	riso/pasta con verdure no formaggio	RISO /PASTA CON VERDURE	RISO /PASTA CON VERDURE	RISO /PASTA CON VERDURE	RISO /PASTA CON VERDURE	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	POLLO (PETTO- COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo al forno			POLLO (PETTO- COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (PETTO- COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (PETTO- COSCE-ANCHE) AL FORNO	POLLO (PETTO- COSCE-ANCHE) AL FORNO	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	legumi o uovo	
	INSALATA	insalata			INSALATA	Insalata no fave	INSALATA	INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
VEN	**MINESTRA DI LEGUMI**	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	UOVO CON POMODORO	uovo al pomodoro			UOVO AL POMODORO	UOVO AL POMODORO	SECONDO NO UOVO	UOVO AL POM	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	CAROTE A FILINI	carote a filini			CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI	CAROTE A FILINI					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				

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

CIRFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

MENU' DIETETICI VOLTERRAMENU' PRIMAVERILE

	Il settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	no maiale	no carni	no carni e pesce	no pesce
LUN	PASTA AL POMODORO	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FRITTATA DI PATATE	frittata di patate		frittata no latte	FRITTATA DI PATATE	FRITTATA DI PATATE	SECONDO NO UOVO	FRITTATA DI PATATE	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine trifolate			ZUCCHINE TRIFOLATE	ZUCCHINE TRIFOLATE	ZUCCHINE TRIFOLATE	ZUCCHINE TRIFOLATE	zucchine lesse				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Ffrutta ammessa				
MAR	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	PASTA AL PESTO	PASTA ALL'OLIO/VERD	PASTA ALL'OLIO/VERD	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FORMAGGIO STAGIONATO	formaggio stagionato		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	FORMAGGIO STAGIONATO	ricotta o mozzarella gr 100				
	INSALATA	insalata			INSALATA	Insalata no fave	INSALATA	INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MER	PASTA ALL'OLIO	pasta s.g. 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	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo	
	INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)	insalata mista con mais s.g.			INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)	Insalata no fave	INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)	INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)					
	INSALATA CON CAROTE	INSALATA CON CAROTE			INSALATA CON CAROTE	INSALATA CON CAROTE	INSALATA CON CAROTE	INSALATA CON CAROTE					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
GIO	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.	CREMA DI POMODORI/PANE E POMODORO	CREMA DI POMODORI/PANE E POMODORO	CREMA DI POMODORI/PANE E POMODORO	CREMA DI POMODORI/PANE E POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	ARROSTO DI MANZO	arrosto di manzo			ARROSTO DI MANZO	ARROSTO DI MANZO	ARROSTO DI MANZO	ARROSTO DI MANZO	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	formaggio	
	FAGIOLI LESSI	fagioli lessi			FAGIOLI LESSI	FAGIOLI LESSI	FAGIOLI LESSI	FAGIOLI LESSI	no fagioli e patate, si verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
VEN	MINESTRA DI VERDURA	min. verd con riso o pasta s.g.	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	minestra di verdure	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA	MINESTRA DI VERDURA	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 TONNO E PATATE (verifica ingr)	POLPETTE DI TONNO E PATATE	HAMBURGER NO UOVO	carni, formaggio o legumi	filetto di pesce gr 200			uovo, formaggio o legumi	carni, uovo, formaggio o legumi
	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 DI PESCE (verifica ingr)	CROCCHETTE DI PESCE (verifica ingr)	FILETTO DI PESCE	carni, formaggio o legumi	filetto di pesce gr 200			uova, formaggi o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	PISELLI STUFATI	piselli stufati			PISELLI STUFATI	VERD NO FAVE E PISELLI	PISELLI STUFATI	PISELLI STUFATI	no piselli, altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				

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

CIRFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

MENU' DIETETICI VOLTERRAMENU' PRIMAVERILE

	III settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	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	MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO	MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO	MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO	MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	PROSCIUTTO CRUDO	prosciutto crudo		verifica ingr	PROSCIUTTO CRUDO	PROSCIUTTO CRUDO	PROSCIUTTO CRUDO	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
	PATATE ARROSTO/LESSE	patate arrosto			PATATE ARROSTO	PATATE ARROSTO	PATATE ARROSTO/LESSE	PATATE ARROSTO	NO PATATE E LEGUMI, altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MAR	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 PANGRATTATO (verifica ingr)	PASTA POM E PANGRATTATO (verifica ingr.)	PASTA CON POMODORI E PANGRATTATO	PASTA POM E PANGRATTATO (verifica ingr.)	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	POLLO AL LIMONE	pollo al limone			POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	POLLO AL LIMONE	pollo gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo o legumi	
	FAGIOLINI	fagiolini all'olio			FAGIOLINI	FAGIOLINI	FAGIOLINI	FAGIOLINI					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MER	PASTA AL tonno/merluzzo	pasta s.g. al tonno/merluzzo	pasta s.g. al tonno/merluzzo	pasta al tonno/merluzzo no formaggio	PASTA AL tonno/merluzzo (verifica ingr)	PASTA AL tonno/merluzzo	PASTA AL tonno/merluzzo	PASTA AL POM O ALL'OLIO	gr 40 pasta/riso int. con verd			pasta al pom	pasta al pom
	PASTA ALL'OLIO	pasta s.g. 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	FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO	ricotta o mozzarella gr 100				
	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA			BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA	BIETOLA SALTATA	bietola lessa				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
GIO	PASTA AL POMODORO	pasta s.g. al pomodoro	pasta s.g. al pomodoro	pasta al pomodoro no formaggio	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	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)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato (verifica ingr)	PESCE IN CROSTA o gratinato	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			legumi o formaggio	carni, uova, formaggi, legumi
	POMODORI IN INSALATA	pomodori in insalata			POMODORI IN INSALATA	POMODORI IN INSALATA	POMODORI IN INSALATA	POMODORI IN INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	DOLCE/DESSERT	dolce s.g.	dolce s.g.	frutta o dolce no latte	DOLCE NO FRUTTA SECCA	DOLCE	DOLCE/DESSERT NO UOVO	FRUTTA NO KIWI O DOLCE NO FRUTTA SECCA	no dolce, frutta ammessa				
VEN	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi con riso o pasta s.g.	min. legumi no formaggio	MINESTRA DI LEGUMI	CREMA/MINESTRA NO PISELLI E FAVE	MINESTRA DI LEGUMI	MINESTRA DI LEGUMI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	UOVO LESSO/FRITTATA	uovo lesso/frittata		uovo lesso/frittata no lat	UOVO LESSO/FRITTATA	UOVO LESSO/FRITTATA	SECONDO NO UOVO	UOVO LESSO/FRITTATA	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	INSALATA	insalata			INSALATA	Insalata no fave	INSALATA	INSALATA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				

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

CIRFOOD - USO INTERNO

MENU' DIETETICI VOLTERRA MENU' PRIMAVERILE

MENU' DIETETICI VOLTERRAMENU' PRIMAVERILE

	IV settimana	senza glutine (s.g.) RV	ridotta tolleranza al glutine (tollera tracce)	no latte	NO FRUTTA SECCA A GUSCIO E ARACHIDI RV	NO FAVE E PISELLI RV	NO UOVO RV	NO PESCE, UOVO CRUDO, FRUTTA SECCA E KIWI RV	MMV.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.	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 s.g. al pesto s.g. o all'olio	pasta all'olio/verd no parmigiano	PASTA ALL'OLIO/VERD	PASTA AL PESTO	PASTA ALL'OLIO/VERD	PASTA ALL'OLIO/VERD	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.	pesce gratinato s.g.	(verifica ingredienti pangrattato)	PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO (verifica ingr	PESCE GRATINATO	carni, formaggio o legumi	pesce con olio a crudo gr 200			formaggo, uovo o legumi	carni, uova, formaggi o legumi
	INSALATA O POMODORI	insalata o pomodori			INSALATA O POMODORI	Insalata no fave	INSALATA O POMODORI	INSALATA O POMODORI					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
MAR	**PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI**	pasta s.g. con lenticchie o in minestra	pasta s.g. con lenticchie o in minestra	pasta o minestra no formaggio	PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI	PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI	PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI	PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FRITTATA DI POMODORI O AL FORMAGGIO	frittata di pomodori o al formaggio		frittata no latte	FRITTATA DI POMODORI O AL FORMAGGIO	FRITTATA DI POMODORI O AL FORMAGGIO	SECONDO NO UOVO	FRITTATA DI POM O AL FORMAGGIO	frittata di 3 albumi e verdure o altro secondo				
	INSALATA MISTA	insalata mista			INSALATA MISTA	Insalata no fave	INSALATA MISTA	INSALATA MISTA					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	YOGURT	yogurt no cereali e malto s.g.	yogurt no cereali e malto s.g.	frutta o budino di soia	YOGURT NO FRUTTA SECCA	YOGURT	YOGURT	YOGURT NO FRUTTA SECCA E KIWI	NO YOGURT, Ffrutta ammessa				
MER	**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 POMODORI	CREMA DI POMODORI	CREMA DI POMODORI	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/POLPETTONE DI MANZO E SPINACI AL LIMONE (verifica ingr)	POLPETTE/POLPETTONE DI MANZO E SPINACI AL LIMONE	HAMBURGER DI MANZO E SPINACI NO UOVO	Polpette/polpettone	carne bianca gr 150		polpet. di patate e spin o pesce	polpet. di patate e spin.	
	PISELLI	piselli all'olio			PISELLI	VERD NO FAVE E PISELLI	PISELLI	PISELLI	no piselli, altra verdura				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
GIO	**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 AL POMODORO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	ARROSTO DI TACCHINO	arrosto di tacchino			ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	ARROSTO DI TACCHINO	carne bianca gr 150		pesce, uovo o formaggio	uovo	
	VERDURE MISTE (CAROTE E FAGIOLINI)	verdure miste		verdure no burro	VERDURE MISTE	VERDURE MISTE	VERDURE MISTE (CAROTE E FAGIOLINI)	VERDURE MISTE					
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				
VEN	**MINESTRA DI VERDURA**	min. verd con riso o pasta s.g.	min. verd con riso o pasta s.g.	minestra no formaggio	minestra di verdure	Crema/minestra no piselli e fave	MINESTRA DI VERDURA	MINESTRA DI VERDURA	gr 40 pasta/riso int. con verd				
	FORMAGGIO	formaggio		prosciutto crudo, uovo, carni o pesce	FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO	FORMAGGIO	ricotta o mozzarella gr 100				
	PATATE LESSE o CON AGLIO E PREZZEMOLO	patate lesse o con aglio e prezzemolo			PATATE LESSE o CON AGLIO E PREZZEMOLO	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				
	PANE	pane s.g.	pane s.g.		PANE (verifica ingr)	PANE	PANE	PANE	NO				
	FRUTTA	frutta			NO FRUTTA SECCA	FRUTTA	FRUTTA	NO KIWI	no banane, cachi, uva e fichi				

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

CIRFOOD - USO INTERNO