

SCHEDA DIETA SPECIALE

MOTIVI CULTURALI - DIETA VEGANA 4

PASTA e ALTRI CEREALI / PANE e SOSTITUTI		VEGETARIANA 4 (VEGANA) NO CARNE / PESCE / UOVA / LATTE E DERIVATI
PRIMI	PASTA SECCA / FRESCA / SURGELATA / SEMOLINO DI GRANO: semola / farina di grano; senza / con uova	PRODOTTI SENZA UOVA NO uovo
	PASTA / CHICCHI / FARINA DI ALTRI CEREALI: cous-cous / farro (in chicchi / pasta di) / kamut (pasta di) / mais (farina / pasta di) / miglio (in chicchi) / orzo (in chicchi) / riso (in chicchi)	va bene
	PASTA ALL'UOVO RIPIENA: cappelletti / tortellini al formaggio (NO formaggio fuso) / ravioli / tortelloni ricotta e spinaci / con altre verdure / altri formati; base ripieno (uovo; parmigiano); in brodo vegetale (NO dado); al pomodoro, e/o altre verdure; con aromi (salvia); parmigiano	PASTA CON SALSA / PASSATO DI LEGUMI / SENZA UOVO / LATTE E DERIVATI DI ORIGINE ANIMALE (SI riso / soia) NO uovo / latte e derivati di origine animale / pasta all'uovo, pasta ripena
PANE	PANE COMUNE, TOSCANO (senza aggiunta di grassi) / PIADINA, FORNARINA (con olio extra vergine di oliva) / CRACKERS, FETTE BISCOTTATE, GRISSINI (con olio specificato: arachide / girasole / mais / soia)	PRODOTTI CON ALTRI INGREDIENTI / PIZZA AL POMODORO / SENZA UOVO / LATTE, FORMAGGI DI ORIGINE ANIMALE (SI riso / soia)
	PIZZA / CROSTONI: pane toscano / base per pizza (farina tipo 0; lievito naturale; olio extra vergine oliva); aromi (origano); capperi; pomodoro; mozzarella (NO formaggio fuso)	NO uovo / latte e derivati di origine animale
DOLCI	TORTE DA FORNO / BISCOTTI SECCHI: farina tipo 0; lievito; uova; latte, yogurt; olio arachide (per prodotti confezionati: di girasole / mais / soia); frutta secca (noci, pinoli); cacao, cioccolato; frutta fresca; marmellata, miele; zucchero	PRODOTTI SENZA UOVO / LATTE E DERIVATI DI ORIGINE ANIMALE (SI riso / soia)
	FIOCCHI CEREALI: cereali in fiocchi; cacao; miele, zucchero	NO uovo / latte e derivati di origine animale
	GELATI CONFEZIONATI: farina; uova; latte, yogurt, panna; frutta secca (nocciole, pinoli); cacao, cioccolato; frutta; zucchero; additivi	
RICETTE PRIMI		VEGETARIANA 4 (VEGANA) NO CARNE / PESCE / UOVA / LATTE E DERIVATI
CARNE	AL RAGU' DI CARNE / E BESCIAPELLA: vitellone, carote, cipolla, pomodoro, sedano; farina tipo 0, latte, noce moscata; parmigiano	PRODOTTI CON LEGUMI / E VERDURE / SENZA CARNE,
	AL PROSCIUTTO COTTO / O SPECK / E RUCOLA / E BESCIAPELLA: prosciutto cotto / speck a crudo; rucola a crudo; farina tipo 0, latte, noce moscata; parmigiano	AFFETTATI / PESCE / UOVA / SENZA BESCIAPELLA (latte) / SENZA LATTE E FORMAGGI DI ORIGINE ANIMALE (SI riso / soia) / SENZA UOVA
PESCE	AL TONNO / O FREDDA CON POMODORINI: tonno sott'olio di oliva; cipolla, pomodoro / pomodorini; prezzemolo; capperi; olive nere	NO carne, affettati / pesce / uova / latte e derivati di origine animale
	AL PESCE MISTO / ALLE VONGOLE: pesce misto / vongole; aglio, cipolla, pomodoro, prezzemolo	
FORM.	CON FORMAGGI / E VERDURE / E SPEZIE / E FRUTTA SECCA: parmigiano / altri formaggi; verdure / erbe aromatiche (basilico); spezie (zafferano); noci / pinoli	
UOVA	PASSATELLI: impasto (uovo, parmigiano, pangrattato, noce moscata); brodo vegetale (NO dado)	PASTA SECCA / FRESCA SENZA UOVO / CON PASSATO DI LEGUMI / SENZA LATTE E DERIVATI DI ORIGINE ANIMALE (SI riso / soia) NO passatelli / uovo / latte e derivati di origine animale
LEGU.	CON LEGUMI / E BESCIAPELLA: ceci / fagioli / legumi misti / lenticchie rosse / piselli; altre verdure, pomodoro; aromi (prezzemolo, rosmarino); farina tipo 0, latte, noce moscata; parmigiano	PRODOTTI CON LEGUMI / E VERDURE / SENZA BESCIAPELLA (latte) / SENZA LATTE E FORMAGGI DI ORIGINE ANIMALE (SI riso / soia)
	LEGUMI PER BRODI / PER CREME / PER MINESTRE / PER PASSATI: ceci / fagioli / legumi misti / lenticchie rosse / piselli; altre verdure, patate, pomodoro; aromi (prezzemolo, rosmarino); parmigiano	NO carne, affettati / pesce / latte e derivati di origine animale
VERD.	AL POMODORO / AI POMODORINI / E/O ALTRE VERDURE / E BESCIAPELLA: una o più verdure; pomodoro / pomodorini; aromi (basilico, prezzemolo, origano); capperi; farina tipo 0, latte, noce moscata; parmigiano	
	VERDURE PER BRODI / PER CREME CON BESCIAPELLA / PER MINESTRE / PER PASSATI: una o più verdure; pomodoro; aromi (basilico, prezzemolo); farina tipo 0, latte, noce moscata; parmigiano	

RICETTE SECONDI		VEGETARIANA 4 (VEGANA) NO CARNE / PESCE / UOVA / LATTE E DERIVATI
CARNE	CARNE DI MAIALE: carne a fettine / a pezzo intero; al pomodoro ; e/o altre verdure; brodo vegetale (NO dado); aromi (alloro / salvia); birra / vino bianco; succo di limone; latte, parmigiano; uovo; farina tipo 0 / pangrattato	LEGUMI (fagioli / lentic. / piselli) / AL POMODORO / A POLPETTE, POLPETTONE / AL TEGAME / LESSATI
	CARNE DI VITELLONE: carne a fettine / a pezzo intero / macinata; pomodoro ; e/o altre verdure; brodo vegetale (NO dado); aromi (alloro / origano / prezzemolo); spezie (noce moscata); capperi, olive; birra / vino bianco; latte, parmigiano; uovo; farina tipo 0 / pangrattato; prosciutto cotto	/ SENZA CARNE, AFFETTATI / PESCE / UOVA / LATTE E DERIVATI DI ORIGINE ANIMALE (SI riso / soia)
	CARNI BIANCHE (AGNELLO / CONIGLIO / POLLO / TACCHINO): carne a fettine / a pezzo intero / a tocchetti per spezzatino / spiedino; pomodoro ; e/o altre verdure; brodo vegetale (NO dado); aromi (origano / prezzemolo / rosmarino / salvia / ecc.); spezie (noce moscata); capperi, olive; birra / vino bianco; latte, parmigiano; uovo; farina tipo 0 / pangrattato; succo di limone	NO carne, affettati / pesce / uovo / latte e derivati di origine animale
	BRESAOLA / PROSCIUTTO COTTO / CRUDO / SPECK	
PESCE	FILETTI DI PESCE BIANCO SURGELATO / GAMBERI / SEPPIA, SEPPIOLINI AL FORNO / ALLA PIASTRA / IN INSALATA / AL POMODORO: filetti di pesce (coda di rospo / halibut / lingua / merluzzo / platessa) senza spine / gamberi ecuador / seppia, seppiolini; pangrattato / farina tipo 0; aromi (aglio, prezzemolo / origano / rosmarino); succo di limone; pomodoro, e/o altre verdure; capperi, olive nere	LEGUMI (fagioli / lentic. / piselli) / AL POMODORO / A POLPETTE, POLPETTONE / AL TEGAME / LESSATI /
	FILETTI DI PESCE BIANCO SURGELATO A COTOLETTA / CROCCHETTA / POLPETTA: filetti di pesce (halibut / lingua / merluzzo / platessa) senza spine; pangrattato; latte, parmigiano; uovo; patata	/ SENZA CARNE, AFFETTATI / PESCE / UOVA / LATTE E DERIVATI DI ORIGINE ANIMALE (SI riso / soia) NO pesce / carne, affettati / uovo / latte e
	TONNO: tonno sott'olio di oliva ben sgocciolato / al naturale	derivati di origine animale
FORM.	FORMAGGI FRESCHI / SEMI STAGIONATI / STAGIONATI	LATTE E DERIVATI DI ORIGINE VEGETALE / PRODOTTI CON LEGUMI / SENZA LATTE E DERIVATI DI ORIGINE ANIMALE (SI riso / soia) / UOVO / CARNE, AFFETTATI / PESCE
	POLPETTINE / CROCHETTE DI RICOTTA AL FORNO: ricotta di mucca; latte; noce moscata; parmigiano; patate (e spinaci) / riso / miglio; pangrattato; uovo	NO uovo / carni / pesce / latte e derivati di origine animale
UOVA	SALAME MATTO: impasto passatelli a polpettone, al forno / bollito in brodo vegetale (NO dado)	PRODOTTI CON LEGUMI E VERDURE / SENZA UOVO / CARNE, AFFETTATI /
	UOVA STRAPAZZATE / A FRITTATA SEMPLICE / CON VERDURE / ARROTOLATA: uova; latte, parmigiano, fontina; una o più verdure; prosciutto cotto	SENZA PESCE / LATTE E DERIVATI DI ORIGINE ANIMALE (SI riso / soia) NO pesce / carne, affettati / uovo /
	UOVO SODO	latte e derivati di origine animale
RICETTE CONTORNI		VEGETARIANA 4 (VEGANA) NO CARNE / PESCE / UOVA / LATTE E DERIVATI
VERD.	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	PRODOTTI CON ALTRI INGREDIENTI /
	VERDURE COTTE DI STAGIONE / SURGELATE LESSATE / A VAPORE / ALLA PIASTRA / AL GRATIN / AL FORNO / CON BESCIAPELLA: una o più verdure ; pangrattato; aromi (aglio / origano / prezzemolo); farina tipo 0, latte, parmigiano; spezie (noce moscata)	SENZA LATTE E DERIVATI DI ORIGINE ANIMALE (SI riso / soia) / UOVO / AFFETTATI
	VERDURE COTTE DI STAGIONE / SURGELATE IN PURE' / A CROCCHETTE / IN CROSTATATA: una o più verdure; farina tipo 0; latte, parmigiano; uovo; spezie (noce moscata)	NO affettati / uovo / latte e derivati di origine animale
LEGU.	LEGUMI LESSATI / AL TEGAME: ceci / fagioli / piselli; brodo vegetale (NO dado); aromi (aglio / cipolla / prezzemolo); pomodoro, e/o altre verdure	va bene
ALTRO		VEGETARIANA 4 (VEGANA) NO CARNE / PESCE / UOVA / LATTE E DERIVATI
frutta	FRUTTA FRESCA di STAGIONE	va bene
latte	LATTE / YOGURT	ATTENZIONE: VERIFICARE POSSIBILE UTILIZZO DI LATTE DI SOIA / DI RISO NO latte e derivati di origine animale
altri dolci	CARAMELLE / MARMELLATA / MIELE / SUCCHI FRUTTA / ZUCCHERO	va bene
salse	SALSA VERDE: capperi, olio extra vergine oliva, prezzemolo, tonno, uovo sodo	SOLO CON OLIO E PREZZEMOLO NO tonno / uovo
olio	OLIO EXTRA VERGINE OLIVA / ARACHIDE	va bene