

COMUNE DI MASSA

MENU INVERNALE NIDO

Dieta no lattosio

Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
Prima	<p><u>Passato di verdura con riso</u> (all. 9)</p> <p><u>Stracchino no lattosio</u> (all. 7)</p> <p>Finochi gratinati</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Pasta al pomodoro</u> (all. 1, 9)</p> <p><u>Sformato di uova e spinaci*</u> (all. 3)</p> <p>Julienne di carote</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Vellutata di ceci con pasta o crostini</u> (all. 1, 9)</p> <p>Prosciutto cotto</p> <p>Insalata di stagione</p> <p><u>Dolce no lattosio</u> (all. 1, 3) o <u>Yogurt no lattosio</u> (all. 7)</p>	<p><u>Pasta al pesto, patate e fagiolini*</u> (all. 1)</p> <p><u>Stracetti di pollo in umido</u> (all. 9) / coscia di pollo arrosto</p> <p>Spinaci* all'olio</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Pasta all'olio e salvia</u> (all. 1)</p> <p><u>Plattessa* gratinata</u> (all. 1, 4)</p> <p>Patate prezzemolate</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
Seconda	<p><u>Chicche al pomodoro</u> (all. 1, 9)</p> <p><u>Sformato vegetariano gratinato*</u> (all. 3)</p> <p>Carote mignon crude</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Pizza Margherita no lattosio</u> (all. 1, 7, 9)</p> <p><u>Mozzarella no lattosio</u> (all. 7)</p> <p>Misto di crudità</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Passato di verdura con pasta</u> (all. 1, 9)</p> <p>Arisa al forno</p> <p>Patatine arrosto</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Pepite di tacchino impanate al forno</u> (all. 1)</p> <p>Verdure* cotte miste</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Pasta al pomodoro</u> (all. 1, 9)</p> <p><u>Crocchette di merluzzo* al forno</u> (all. 1, 3, 4)</p> <p>Broccoletti o cavolfiore</p> <p><u>Yogurt senza lattosio</u> (all. 7)</p>
Terza	<p><u>Pasta al pomodoro</u> (all. 1, 9)</p> <p><u>Frittata con prosciutto</u> (all. 3)</p> <p>Spinaci* all'olio</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Lasagne al pomodoro</u> (all. 1, 3, 9)</p> <p><u>Stracchino no lattosio</u> (all. 7)</p> <p>Insalata di stagione</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Zuppa di fagioli</u> (all. 1, 9)</p> <p><u>Polpettine di bovino al forno</u> (all. 3, 9)</p> <p>Carote lesse</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Risotto con zucca / con carote</u></p> <p><u>Stracetti di pollo in umido</u> (all. 9) / coscia di pollo arrosto</p> <p>Finochi in insalata</p> <p><u>Yogurt no lattosio</u> (all. 7)</p>	<p><u>Pasta al tonno</u> (all. 1, 4, 9)</p> <p><u>Tortino vegetariano gratinato*</u> (all. 3)</p> <p>Purea di patate no latte</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
Quarta	<p>Tortino con farina di ceci (ceccina)</p> <p>Bietolina* all'olio</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Pasta all'olio</u> (all. 1)</p> <p><u>Pizza Margherita no lattosio</u> (all. 1, 7, 9)</p> <p><u>Mozzarella no lattosio</u> (all. 7)</p> <p>Misto di crudità</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Passato di verdura con orzo perlato</u> (all. 1, 9)</p> <p><u>Pepite di tacchino impanate al forno</u> (all. 1)</p> <p>Patatine arrosto</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p><u>Pasta al ragout</u> (all. 1, 9)</p> <p><u>Tortino di patate e porri</u> (all. 3)</p> <p>Finochi in insalata</p> <p><u>Dolce no lattosio</u> (all. 1, 3) o <u>Yogurt no lattosio</u> (all. 7)</p>	<p><u>Polentina di mais morbida al pomodoro</u> (all. 9)</p> <p><u>Crocchette di plattessa*</u> (all. 1, 3, 4)</p> <p>Verdure* cotte miste</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>

TABELLA ALLERGENI, sostanze che provocano allergie o intolleranze nel rispetto del Regolamento CE 1169/2011.

I piatti in grassetto contengono allergeni.

1. Cereali contenente glutine, cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	6. Sola e prodotti a base di sola, tranne l'olio e grasso di sola	11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi ml sesamo
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei	7. Latte e prodotti a base di latte, incluso lattosio	12. Anidride solforosa e solfiti (se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l come SO2)
3. Uova e prodotti a base di uova	8. Frutta a guscio, cioè mandorle, noci comuni, anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati	13. Lupini e prodotti a base di lupini
4. Pesce e prodotti a base di pesce	9. Seldano e prodotti a base di seldano	14. Molluschi e prodotti a base di molluschi
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi	10. Senape e prodotti a base di senape	

I piatti contrassegnati con * potrebbero essere surgelati o contenere alimenti surgelati.

Dott.ssa Baroni Enrica, Diettista

Enrica Baroni