

COMUNE DI MASSA

MENU INVERNALE

DIETA PRIVA DI PESCE

Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	Riso Zucca /carote (all. 3, 7) Mozzarella (all.7) Finocchi in insalata Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Sformato di ricotta e spinaci* (all. 3, 7) Julienne di carote Frutta fresca di stagione	Vellutata di ceci con pasta o crostini (all. 1, 3, 7, 9) Prosciutto cotto Insalata di stagione Dolce casalingo (all. 1,3,7) o Yogurt (all. 7)	Pasta al pesto, patate e fagiolini* (all. 1, 3, 7) Straccetti di pollo in umido (all. 9) / coscia di pollo arrosto Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Ravioli burro e salsa (all. 1, 3, 7, 8) Fettina al Forno Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione
Seconda	Gnocchi al pomodoro (all. 1, 3, 9) Sformato vegetariano gratinato* (all. 3, 7) Carote cotte Frutta fresca di stagione	Pizza Margherita (all. 1, 7, 9) Caciotta (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con pasta (all. 1, 3, 7, 9) Arista al forno Patatine arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta olio e grana (all. 1, 3, 7) Pepite di tacchino impanate al forno (all. 1) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione	Pasta in salsa aurora (all. 1, 3, 7, 9) Crocchette di Patate al forno (all. 1, 3, 7) Insalata di stagione Dolce casalingo (all. 1,3,7) o Yogurt (all. 7)
Terza	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Frittata con prosciutto (all. 3, 7) Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Lasagne (all. 1, 3, 7, 9) Stracchino (all. 7) Insalata di stagione Frutta fresca di stagione	Zuppa di fagioli (all. 1, 3, 7, 9) Polpettine di bovino al forno (all. 3, 7, 9) Carote lesse Frutta fresca di stagione	Straccetti di pollo in umido (all. 9) / coscia di pollo arrosto Finocchi trifolati Dolce casalingo (all. 1,3,7) o Yogurt (all. 7)	Pasta al Pomodoro (all. 1, 3, 9) Tortino vegetariano gratinato* (all. 3, 7) Purca di patate (all. 7) Frutta fresca di stagione
Quarta	Pasta all'olio e grana (all. 1, 3, 7) Tortino con farina di ceci (ceccina) Bietolina* all'olio Frutta fresca di stagione	Pizza Margherita (all. 1, 7, 9) Pecorino (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con orzo perlato (all. 1, 3, 7, 9) Pepite di tacchino impanate al forno (all. 1) Pataline arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta al ragout (all. 1, 3, 7, 9) Tortino di patate e porri (all. 3, 7) Insalata di stagione Dolce casalingo (all. 1,3,7) o Yogurt (all. 7)	Potentina di mais morbida al pomodoro (all. 3, 7, 9) Crocchette di patate (all. 1, 3) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione

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
- 2. **Crostacei** e prodotti a base di crostacei
- 3. **Uova** e prodotti a base di uova
- 4. **Pesce** e prodotti a base di pesce
- 5. **Arachidi** e prodotti a base di arachidi
- 6. **Soia** e prodotti a base di soia, tranne l'olio e grasso di soia
- 7. **Latte** e prodotti a base di latte, incluso lattosio
- 8. **Frutta a guscio**, cioè mandorle, noci comuni, anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati
- 9. **Sedano** e prodotti a base di sedano
- 10. **Senape** e prodotti a base di senape
- 11. **Semi di sesamo** e prodotti a base di semi, mi sesamo
- 12. **Anidride solforosa e solfiti** (se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l) come SO2
- 13. **Lupini** e prodotti a base di lupini
- 14. **Molluschi** e prodotti a base di molluschi

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

Dott.ssa Baroni Enrica, Dietista

Enrica Baroni