

**COMUNE DI MASSA**

**MENU INVERNALE**

**DIETA PRIVA DI MANZO**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>Settimana</b>	<b>Riso Zucca /carote</b> (all. 3, 7) <b>Mozzarella</b> (all. 7) <b>Finoocchi in insalata</b> Frutta fresca di stagione	<b>Pasta al pomodoro</b> (all. 1, 3, 7, 9) <b>Sformato di ricotta e spinaci*</b> (all. 1, 3, 7) <b>Julienne di carote</b> Frutta fresca di stagione	<b>Vellutata di ceci con pasta o crostini</b> (all. 1, 3, 7, 9) <b>Prosciutto cotto</b> <b>Insalata di stagione</b> <b>Dolce casalingo</b> (all. 1, 3, 7) o <b>Yogurt</b> (all. 7)	<b>Pasta al pesto, patate e fagiolini*</b> (all. 1, 3, 7) <b>Straccetti di pollo in umido</b> (all. 9) / <b>coscia di pollo arrosto</b> <b>Spinaci* all'olio</b> Frutta fresca di stagione	<b>Ravioli burro e salvia</b> (all. 1, 3, 7, 8) <b>Platessa* gratinata</b> (all. 1, 4) <b>Patate prezzemolate</b> Frutta fresca di stagione
<b>Prima</b>	<b>Gnocchi al pomodoro</b> (all. 1, 3, 9) <b>Sformato vegetariano gratinato*</b> (all. 3, 7) <b>Carote cotte</b> Frutta fresca di stagione	<b>Pizza Margherita</b> (all. 1, 7, 9) <b>Caciotta</b> (all. 7) <b>Misto di crudità</b> Frutta fresca di stagione	<b>Passato di verdura con pasta</b> (all. 1, 3, 7, 9) <b>Arista al forno</b> <b>Patatine arrosto</b> Frutta fresca di stagione	<b>Pasta olio e grana</b> (all. 1, 3, 7) <b>Pepite di tacchino impanate al forno</b> (all. 1) <b>Verdure* cotte miste</b> Frutta fresca di stagione	<b>Pasta in salsa aurora</b> (all. 1, 3, 7, 9) <b>Crocchette di meluzzo*</b> al forno (all. 1, 3, 4) <b>Dolce casalingo</b> (all. 1, 3, 7) o <b>Yogurt</b> (all. 7) <b>Insalata di stagione</b>
<b>Seconda</b>	<b>Pasta al pomodoro</b> (all. 1, 3, 7, 9) <b>Frittata con prosciutto</b> (all. 3, 7) <b>Spinaci* all'olio</b> Frutta fresca di stagione	<b>Lasagne</b> (all. 1, 3, 7, 9) <b>Stracchino</b> (all. 7) <b>Insalata di stagione</b> Frutta fresca di stagione	<b>Zuppa di fagioli</b> (all. 1, 3, 7, 9) <b>Polpettine di Legumi al forno</b> (all. 3, 7, 9) <b>Carote lesse</b> Frutta fresca di stagione	<b>Riso all'olio</b> (all. 3, 7) <b>Straccetti di pollo in umido</b> (all. 9) / <b>coscia di pollo arrosto</b> <b>Finoocchi trifolati</b> <b>Dolce casalingo</b> (all. 1, 3, 7) o <b>Yogurt</b> (all. 7)	<b>Pasta al tonno</b> (all. 1, 4, 9) <b>Tortino vegetariano gratinato*</b> (all. 3, 7) <b>Purea di patate</b> (all. 7) Frutta fresca di stagione
<b>Terza</b>	<b>Pasta all'olio e grana</b> (all. 1, 3, 7) <b>Tortino con farina di ceci</b> (ceccina) <b>Dietolina* all'olio</b> Frutta fresca di stagione	<b>Pizza Margherita</b> (all. 1, 7, 9) <b>Pecorino</b> (all. 7) <b>Misto di crudità</b> Frutta fresca di stagione	<b>Passato di verdura con orzo perlato</b> (all. 1, 3, 7, 9) <b>Pepite di tacchino impanate al forno</b> (all. 1) <b>Patatine arrosto</b> Frutta fresca di stagione	<b>Pasta al Pomodoro</b> (all. 1, 3, 7, 9) <b>Tortino di patate e porri</b> (all. 3, 7) <b>Insalata di stagione</b> <b>Dolce casalingo</b> (all. 1, 3, 7) o <b>Yogurt</b> (all. 7)	<b>Polentina di mais morbida al pomodoro</b> (all. 3, 7, 9) <b>Crocchette di platessa*</b> (all. 1, 3, 4) <b>Verdure* cotte miste</b> Frutta fresca di stagione
<b>Quarta</b>					

I piatti in **grassetto** contengono allergeni.

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

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

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

Dott.ssa Baroni Enrica, Dietista

*Enrica Baroni*