

COMUNE DI MASSA

MENU INVERNALE

DIETA PRIVA DI CARNE DI MAIALE

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) Sfornato di ricotta e spinaci* (all. 3, 7) Julienne di carote Frutta fresca di stagione	Velutata di ceci con pasta o crostini (all. 1, 3, 7, 9) Formaggio (all. 7) 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 salvia (all. 1, 3, 7, 8) Plattessa * gratinata (all. 1, 4) Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione
Seconda	Gnocchi al pomodoro (all. 1, 3, 9) Sfornato 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) Omelette (all.3,7) 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 Riso all'olio (all. 3, 7)	Pasta in salsa aurora (all. 1, 3, 7, 9) Crocchette di merluzzo* al forno (all. 1, 3, 4) Insalata di stagione Dolce casalingo (all. 1,3,7) o Yogurt (all.7)
Terza	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Fritata con Formaggio (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 tonno (all. 1, 4, 9) Tortino vegetariano gratinato* (all. 3, 7) Purra di patate (all. 7) Frutta fresca di stagione
Quarta	Pasta all'olio e grana (all. 1, 3, 7) Tortino con farina di ceci (cecina) 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) Patine 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)	Polentina di mais morbida al pomodoro (all. 3, 7, 9) Crocchette di plattessa* (all. 1, 3, 4) 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	6. Soia e prodotti a base di soia, tranne l'olio e grasso di soia	11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi nni sesamo
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei	7. Latte e prodotti a base di latte, incluso lattosio	12. Andride 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. Sedano e prodotti a base di sedano	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.