

**COMUNE DI MASSA**

**MENU INVERNALE**

**DIETA PRIVA DI CARNE**

Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	Riso Zucca / carote (all. 3, 7) Stracchino (all. 7) Finocechi 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	Vellutata di ceci con pasta o crostini (all. 1, 3, 7, 9) <u>Formaggio</u> (all. 7) Insalata di stagione Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)	Pasta al pesto, patate e fagiolini* (all. 1, 3, 7) Ceci al Rosmarino Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Ravioli al burro e salvia (all. 1, 3, 7) Patesse* gratinate (all. 1, 4) Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione
Seconda	Gnocchi al pomodoro (all. 1, 3, 9) Sfornato vegetariano gratinato* (all. 3, 7) Carote mignon crude Frutta fresca di stagione	Pizza Margherita (all. 7, 9) Caciotta (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con pasta (all. 1, 3, 7, 9) <u>Omelette</u> (all. 3, 7) Patatine arrostite Frutta fresca di stagione	Pasta olio e grana (all. 1, 3, 7) <u>Pepite di Ceci impanate al forno</u> (all. 1) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione	Pasta in salsa aurora (all. 1, 3, 7, 9) Crocchette di melanzane* al forno (all. 1, 3, 4) Insalata di stagione Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)
Terza	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) <u>Frittata con Formaggio</u> (all. 3, 7) Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Lassagne (all. 1, 3, 7, 9) Stracchino (all. 7) Insalata di stagione Frutta fresca di stagione	Zuppa di fagioli (all. 1, 3, 7, 9) <u>Polpettine di Legumi al forno</u> (all. 3, 7) Carote lesse Frutta fresca di stagione	Risotto all'olio (all. 3, 7) <u>Pesce* al forno</u> (all. 4) Finocechi in insalata Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)	Pasta al tomo (all. 1, 4, 9) Tortino vegetariano gratinato* (all. 3, 7) Purè 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) Caciotta (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con orzo perlato (all. 1, 3, 7, 9) <u>Pepite di legumi impanate al forno</u> (all. 1) Patine arrostite Frutta fresca di stagione	Pasta al Pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Tortino di patate e porri (all. 3, 7) Finocechi in insalata Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)	Polentina di mais morbida al pomodoro (all. 3, 7, 9) Crocchette di patesse* (all. 1, 3, 4) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione

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

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

Dott.ssa Baroni Enrica, Dietista

*Enrica Baroni*