

COMUNE DI MASSA

MENU INVERNALE NIDO

DIETA VEGETARIANA

Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	<p>Passato di verdura con riso (all. 7, 9)</p> <p>Stracchino (all. 7)</p> <p>Finoocchi gratinati</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta al pomodoro (all. 1, 7, 9)</p> <p>Sfornato di ricotta e spinaci* (all. 3, 7)</p> <p>Julienne di carote</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Valutata di ceci con pasta o crostini (all. 1, 7, 9)</p> <p>Fornaggio (all. 7)</p> <p>Insalata di stagione</p> <p>Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)</p>	<p>Pasta al pesto, patate e fagioli* (all. 1, 7)</p> <p>Ceci al Rosmarino</p> <p>Spinaci* all'olio</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta al burro e salvia (all. 1, 7)</p> <p>Frittata di verdure (all. 3, 7)</p> <p>Patate prezzemolate</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
Seconda	<p>Chicche al pomodoro (all. 1, 7, 9)</p> <p>Sfornato vegetariano gratinato* (all. 3, 7)</p> <p>Carote mignon crude</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pizza Margherita (all. 1, 7, 9)</p> <p>Parmigiano (all. 7)</p> <p>Misto di crudità</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Passato di verdura con pasta (all. 1, 7, 9)</p> <p>Omelette (all. 3, 7)</p> <p>Patatine arrostite</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta olio e Parmigiano (all. 1, 7)</p> <p>Pepite di Ceci impanate al forno (all. 1)</p> <p>Verdure* cotte miste</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta in salsa aurora (all. 1, 7, 9)</p> <p>Crocchette di patate al forno (all. 1, 3)</p> <p>Broccoletti o cavolfiore</p> <p>Yogurt (all. 7)</p>
Terza	<p>Pasta al pomodoro (all. 1, 7, 9)</p> <p>Frittata con Formaggio (all. 3, 7)</p> <p>Spinaci* all'olio</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Lasagne (all. 1, 3, 7, 9)</p> <p>Stracchino (all. 7)</p> <p>Insalata di stagione</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Zuppa di fagioli (all. 1, 7, 9)</p> <p>Polpettine di Legumi al forno (all. 3, 7, 9)</p> <p>Carote lesse</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Risotto con zucca / con carote (all. 7)</p> <p>Pesce* al forno (all. 4)</p> <p>Finoocchi in insalata</p> <p>Yogurt (all. 7)</p>	<p>Pasta al tonno (all. 1, 4, 9)</p> <p>Tortino vegetariano gratinato* (all. 3, 7)</p> <p>Purea di patate (all. 7)</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
Quarta	<p>Pasta all'olio e Parmigiano (all. 1, 7)</p> <p>Tortino con farina di ceci (cecina)</p> <p>Bietolina* all'olio</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pizza Margherita (all. 1, 7, 9)</p> <p>Caciotta (all. 7)</p> <p>Misto di crudità</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Passato di verdura con orzo perlato (all. 1, 7, 9)</p> <p>Pepite di legumi impanate al forno (all. 1)</p> <p>Patatine arrostite</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta al Pomodoro (all. 1, 7, 9)</p> <p>Tortino di patate e porri (all. 3, 7)</p> <p>Finoocchi in insalata</p> <p>Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)</p>	<p>Polentina di mais morbida al pomodoro (all. 7, 9)</p> <p>Crocchette di patate (all. 1, 3)</p> <p>Verdure* cotte miste</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>

I piatti in grassetto contengono allergeni.

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

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 di sesamo
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei	7. Latte e prodotti a base di latte, incluso lattosio	12. Antidride solforosa e solfiti (se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l come SO ₂)
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.

Dott.ssa Baroni Enrica, Dietista

Enrica Baroni