

**MENU' PRIMAVERA/ESTATE - COMUNE DI MASSA**

**Dieta priva di carne**

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	Pasta olio e grana (all. 1, 3, 7) Frittatina con Patate e Verdure (all. 3, 7) Fagiolini* Frutta fresca	Pizza margherita (all. 1, 7, 9) Stracchino (all. 7) Carote a bastoncino Frutta fresca	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Pepite di ceci arrosto (all. 1) Insalata mista di stagione Frutta fresca	Risotto con crema di carote (all. 3, 7, 9) Polpettine di fagioli (all. 1, 3, 7) Misto di crudità Frutta fresca	Vellutata del contadino con pasta (all. 1, 3, 7, 9) Filetti di Patessa* al forno (1, 4) Patate al vapore Frutta fresca
Seconda	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Sformatino di legumi e zucchine (tipo cecina) Insalata e Pomodori Frutta fresca	Pasta al pesto (all. 1, 3, 7) Caciotta (all. 7) Fagiolini* Frutta fresca	Insalata di riso (all. 7) Legumi aromatici Zucchine trifolate Yogurt (all. 7)	Zuppa di Verdura con Orzo perlato (all. 1, 3, 7) Uovo sodo (all. 3) Patate al forno Frutta fresca	Tordelli di ricotta e spinaci al burro e salvia (all. 1, 7, 3, 8) Crocchette di Merluzzo* al forno (all. 1, 3, 4) Carote a bastoncino Frutta fresca
Terza	Pasta in salsa aurora (all. 1, 3, 7, 9) Tortino di verdura (all. 3, 7) Spinaci* all'olio Frutta fresca	Pizza Margherita (all. 1, 7, 9) Formaggio (all. 7) Insalata e Pomodori Frutta fresca	Pasta con zucchine (all. 1, 3, 7) Bocconcini di ceci arrosto (all. 1) Patate al forno Frutta fresca	Risotto Primavera (all. 3, 7, 9) Stracchino (all. 7) Carote a bastoncino Frutta fresca	Pasta al Pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Crocchette di Patessa* (all. 1, 3, 4) Pisellini* all'olio Frutta fresca
Quarta	Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia (all. 1, 3, 7, 8) Sformato di legumi e zucchine (tipo cecina) Fagiolini* lessi Frutta fresca	Pasta al pesto (all. 1, 3, 7) Mozzarella (all. 7) Insalata e pomodori Yogurt (all. 7)	Risotto alla parmigiana (all. 3, 7) Borlotti alla pizzaiola (all. 9) Patate Prezemolate Frutta fresca	Pasta al Pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Frittata di verdure (all. 3, 7) Piselli* saltati all'olio Frutta fresca	Passato di verdura con pasta (all. 1, 3, 7, 9) Polpette di merluzzo* (all. 1, 3, 4) Carote a bastoncino Frutta fresca

I piatti contrassegnati con \* potrebbero essere surgelati o contenere alimenti surgelati. **TABELLA ALLERGENI:** sostanze che provocano allergie o intolleranze nel rispetto del Regolamento CE 1169/2011. I piatti seguiti da numeri tra parentesi possono contenere i sottoelencati 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 di sesamo
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei	7. Latte e prodotti a base di latte, incluso lattosio	12. Anidride 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	

Dott.ssa Baroni-Enrica

