

MENU' PRIMAVERA/ESTATE - COMUNE DI MASSA

Dieta vegana

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	<u>Pasta olio s/formaggio (all.1)</u> Frittatina con Patate e Verdure preparato con farina di ceci s/formaggio Fagiolini* Frutta fresca	<u>Pizza rossa (all. 1, 9)</u> <u>Formaggio vegetale (all.6)</u> Carote a bastoncino Frutta fresca	<u>Pasta al pomodoro s/formaggio (all. 1, 9)</u> <u>Pepite di ceci arrosto (all.1)</u> Insalata mista di stagione Frutta fresca	<u>Risotto con crema di carote s/formaggio (all. 9)</u> <u>Polpettine di Fagioli (all. 1)</u> Misto di crudità Frutta fresca	<u>Vellutata del contadino con pasta s/formaggio (all. 1, 9)</u> <u>Sformato di verdura al forno con farina di ceci s/formaggio</u> Patate al vapore Frutta fresca
Seconda	<u>Pasta al pomodoro s/formaggio (all. 1, 9)</u> Sformato di legumi e zucchine (tipo cecina) Insalata e Pomodori Frutta fresca	<u>Pasta al pesto s/formaggio (all.1)</u> <u>Formaggio vegetale (all.6)</u> Fagiolini * Frutta fresca	<u>Insalata di riso s/mozzarella Crocchette di patate aromatizzata al limone (all.1)</u> Zucchine trifolate <u>Yogurt / Budino di soia (all. 6) o dolce vegan (all. 1)</u>	<u>Zuppa di Verdura con Orzo perlato s/formaggio (all. 1, 9)</u> Frittatina di verdura con farina di ceci s/formaggio Patate al forno Frutta fresca	<u>Pasta all'olio s/formaggio (all. 1)</u> <u>Crocchette di legumi senza uova ne formaggio (all.1)</u> Carote a bastoncino Frutta fresca
Terza	<u>Pasta al pomodoro s/formaggio (all. 1, 9)</u> Torino di verdura preparato con <u>farina di ceci</u> Spinaci* all'olio Frutta fresca	<u>Pizza Margherita s/form (all.1, 9)</u> Insalata di cannellini Insalata e Pomodori Frutta fresca	<u>Pasta con zucchine s/formaggio (all. 1)</u> <u>Ceci impanati arrosto (all.1)</u> Patate al forno Frutta fresca	<u>Risotto Primavera s/formaggio (all.9)</u> <u>Formaggio vegetale (all.6)</u> Carote a bastoncino Frutta fresca	<u>Pasta al Pomodoro s/formaggio (all. 1, 9)</u> <u>Crocchette di verdura senza uova ne formaggio (all.1)</u> Pisellini* all'olio Frutta fresca
Quarta	<u>Pasta all'olio s/formaggio (all. 1)</u> Sformato di legumi e zucchine (tipo cecina) Fagiolini* lessi Frutta fresca	<u>Pasta al pesto s/formaggio (all.1)</u> <u>Formaggio vegetale (all. 6)</u> Insalata e pomodori <u>Yogurt / Budino di soia (all. 6) o dolce vegan (all. 1)</u>	<u>Risotto all' olio s/formaggio Borlotti alla pizzaioia (all. 9)</u> Patate Prezzemolate Frutta fresca	<u>Pasta al Pomodoro s/formaggio (all. 1, 9)</u> <u>Frittata di verdure con farina di ceci s/formaggio ne uova</u> Piselli * saltati all'olio Frutta fresca	<u>Passato di verdura con pasta s/formaggio (all. 1, 9)</u> <u>Crocchette di patate senza uova ne formaggio (all.1)</u> 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 mli sesamo
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei	7. Latte e prodotti a base di latte, incluso lattosio	12. Anfidi e 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