

# MENU' PRIMAVERA / ESTATE - COMUNE DI MASSA

Dieta priva di glutine

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
Prima	Pasta S/G olio e grano (all. 3, 7) <u>Frittatina con patate e verdure</u> S/G (all. 3, 7) Fagiolini* Frutta fresca	Pizza margherita S/G (all. 7, 9) Stracchino (all. 7) Carote a bastoncino Frutta fresca	Pasta S/G al pomodoro (all. 3, 7, 9) Stracchino (all. 7) Fagiolini* Frutta fresca	Pasta S/G al pomodoro (all. 3, 7, 9) Carote a bastoncino Frutta fresca	Risotto con crema di carote (all. 3, 7, 9) Polpettine di manzo S/G (all. 3, 7) Misto di crudità Frutta fresca	Vellutata del contadino con pasta S/G (all. 1, 7, 9) Filetti di platessa* al forno S/G (all. 4) Patate al vapore Frutta fresca
Seconda	Pasta S/G al pomodoro (all. 3, 7, 9) Sformatino di legumi e zucchine (tipo cecina) Insalata e Pomodori Frutta fresca	Pasta S/G al pesto (all. 3, 7) Caciotta (all. 7) Fagiolini* Frutta fresca	Insalata di riso (all. 7) Straccetti di tacchino all'limone S/G Zucchine trifolate Yogurt (all. 7)	Insalata di riso (all. 7) Straccetti di tacchino all'limone S/G Zucchine trifolate Yogurt (all. 7)	Zuppa di Verdura con Riso (all. 3, 7) Arista al forno Patate al forno Frutta fresca	Tordelli S/G di ricotta e spinaci al burro e salvia (all. 3, 7, 8) Crocchette di Merluzzo* S/G al forno (all. 3, 4) Carote a bastoncino Frutta fresca
Terza	Pasta S/G In salsa aurora (all. 3, 7, 9) Tortino di verdura S/G (all. 3, 7) Spinaci* all'olio Frutta fresca	Pizza Margherita S/G (all. 7, 9) Prosciutto cotto Insalata e Pomodori Frutta fresca	Pasta S/G con zucchine (all. 3, 7) Bocconcini di tacchino arrosto S/G Patate al forno Frutta fresca	Risotto Primavera (all. 3, 7, 9) Stracchino (all. 7) Carote a bastoncino Frutta fresca	Pasta S/G al Pomodoro (all. 3, 7, 9) Stracchino (all. 7) Carote a bastoncino Frutta fresca	Pasta S/G al Pomodoro (all. 3, 7, 9) Crocchette di Platessa* S/G (all. 3, 4) Pisellini* all'olio Frutta fresca
Quarta	Ravioli ricotta e spinaci S/G burro e salvia (all. 3, 7, 8) Sformato di legumi e zucchine tipo cecina S/G Fagiolini* lessi Frutta fresca	Pasta S/G al pesto (all. 3, 7) Mozzarella (all. 7) Insalata e pomodori Yogurt (all. 7)	Risotto alla parmigiana (all. 3, 7) Polpettine di Manzo S/G alla pizzaiola (all. 3, 7, 9) Patate Prezzemolate Frutta fresca	Pasta S/G al Pomodoro (all. 3, 7, 9) Frittata di verdure (all. 3, 7) Piselli* saltati all'olio Frutta fresca	Passato di verdura con pasta S/G (all. 7, 9) Polpettine di merluzzo* S/G (all. 3, 4) Carote a bastoncino Frutta fresca	

**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

2. Crostacei e prodotti a base di crostacei

3. Uova e prodotti a base di uova

4. Pesce e prodotti a base di pesce

5. Arachidi e prodotti a base di arachidi

6. Soia e prodotti a base di soia, tranne l'olio e grasso di soia

7. Latte e prodotti a base di latte, incluso lattosio

8. Frutta a guscio, cioè mandorle, noci comuni, anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati

9. Saldano e prodotti a base di seldano

10. Senape e prodotti a base di senape

11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo

12. Anidride solforosa e solfiti (se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l come SO2)

13. Lupini e prodotti a base di lupini

14. Molluschi e prodotti a base di molluschi

Dott.ssa Belfiori-Frizza

