

COMUNE DI MASSA

MENU INVERNALE

DIETA NO LATTICINI

Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	Riso Zucca /carote senza formaggio Legumi aromatici Finoochi in insalata Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro no formaggio (all. 1, 9) Stornato di spinaci* senza ricotta né formaggio (all. 3) Julienne di carote Frutta fresca di stagione	Velutata di ceci con pasta o crostini senza formaggio (all. 1,9) Prosciutto cotto Insalata di stagione Dolce no latticini (all. 1,3) o Yogurt di soia (all. 6)	Pasta al pesto, patate e fagiolini* senza formaggio (all. 1) Straccetti di pollo in umido (all. 9) / coscia di pollo arrosto Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio senza formaggio (all. 1) Patatesa* gratinata (all. 1, 4) Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione
Seconda	Gnocchi al pomodoro senza formaggio (all. 1, 9) Stornato vegetariano gratinato* senza formaggio (all. 3) Carote cotte Frutta fresca di stagione	Pizza rossa senza mozzarella (all. 1, 9) Prosciutto cotto Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con pasta senza formaggio (all. 1, 9) Arista al forno Patatine arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta olio senza Grana (all. 1) Pepite di tacchino impanate al forno (all. 1) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione	Crocchette di merluzzo* al forno (all. 1, 3, 4) Insalata di stagione Dolce no latticini (all. 1,3) o Yogurt di soia (all. 6)
Terza	Pasta al pomodoro senza formaggio (all. 1, 9) Frittata con prosciutto senza formaggio (all. 3) Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio senza formaggio (all. 1, 9) Prosciutto cotto Insalata di stagione Frutta fresca di stagione	Zuppa di fagioli senza formaggio (all. 1, 9) Polpettine di bovino al forno senza formaggio (all. 3, 9) Carote lesse Frutta fresca di stagione	Riso all'olio senza formaggio Straccetti di pollo in umido (all. 9) / coscia di pollo arrosto Finoochi trifolati Dolce no latticini (all. 1,3) o Yogurt di soia (all. 6)	Pasta al tonno (all. 1, 4, 9) Tortino vegetariano gratinato* senza formaggio (all. 3) Patine lesse Frutta fresca di stagione
Quarta	Pasta all'olio senza formaggio (all. 1) Tortino con farina di ceci (cecina) Bietolina* all'olio Frutta fresca di stagione	Pizza rossa senza mozzarella (all. 1, 9) Prosciutto cotto Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con orzo perlato senza formaggio (all. 1, 9) Pepite di tacchino impanate al forno (all. 1) Patine arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta al raguot senza formaggio (all. 1, 9) Tortino di patate e porri senza formaggio (all. 3) Insalata di stagione Dolce no latticini (all. 1,3) o Yogurt di soia (all. 6)	Polentina di mais morbida al pomodoro senza formaggio (all. 9) Crocchette di patatesa* (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. 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 ni sesamo
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei	7. Latte e prodotti a base di latte, incluso lattosio	12. Andiride 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	

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

Dott.ssa Baroni Enrica, Dietista

Enrica Baroni