

COMUNE DI MASSA

MENU INVERNALE

DIETA PRIVA DI UOVO

Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	<u>Riso Zucca /carote con parmigiano</u> (all. 7) Mozzarella (all. 7) Finocchi in insalata Frutta fresca di stagione	<u>Pasta al pomodoro con parmigiano</u> (all. 1, 7, 9) <u>Sfornato di ricotta e spinaci* preparato con farina di ceci</u> (all. 7) Julienne di carote Frutta fresca di stagione	<u>Velutata di ceci con pasta e parmigiano</u> (all. 1, 7, 9) Prosciutto cotto Insalata di stagione <u>Dolce casalingo senza uovo</u> (all. 1, 7) o Yogurt (all. 7)	<u>Pasta al pesto, patate e fagiolini*</u> con parmigiano (all. 1, 7) <u>Straccetti di pollo in umido</u> (all. 9) / coscia di pollo arrosto Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	<u>Pasta burro e salvia e parmigiano</u> (all. 1, 7) <u>Plattessa* gratinata</u> (all. 1, 4) Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione
Seconda	<u>Gnocchi al pomodoro con parmigiano</u> (all. 1, 9) <u>Sfornato vegetariano gratinato*</u> preparato con farina di ceci (all. 7) Carote cotte Frutta fresca di stagione	<u>Pizza Margherita</u> (all. 1, 7, 9) <u>Caciotta</u> (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	<u>Passato di verdura con pasta e parmigiano</u> (all. 1, 7, 9) Arista al forno Patatine arrosto Frutta fresca di stagione	<u>Pasta olio e parmigiano</u> (all. 1, 7) <u>Pepite di tacchino impanate al forno</u> (all. 1) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione	<u>Hamburger di merluzzo al forno</u> (all. 1, 4) Insalata di stagione <u>Dolce casalingo senza uovo</u> (all. 1, 7) o Yogurt (all. 7)
Terza	<u>Pasta al pomodoro e parmigiano</u> (all. 1, 7, 9) <u>Cecina</u> Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	<u>Pasta Pasticciata con Parmigiano</u> (all. 1, 7, 9) <u>Stracchino</u> (all. 7) Insalata di stagione Frutta fresca di stagione	<u>Zuppa di fagioli con parmigiano</u> (all. 1, 7, 9) <u>Hamburger di bovino al forno</u> (all. 7, 9) Carote lesse Frutta fresca di stagione	<u>Riso all'olio con parmigiano</u> (all. 7) <u>Straccetti di pollo in umido</u> (all. 9) / coscia di pollo arrosto Finocchi trifolati <u>Dolce casalingo senza uovo</u> (all. 1, 7) o Yogurt (all. 7)	<u>Pasta al tonno</u> (all. 1, 4, 9) <u>Tortino vegetariano gratinato* senza uovo</u> (all. 7) <u>Purea di patate</u> (all. 7) Frutta fresca di stagione
Quarta	<u>Pasta all'olio e Parmigiano</u> (all. 1, 7) Tortino con farina di ceci (cecina) Bietolina* all'olio Frutta fresca di stagione	<u>Pizza Margherita</u> (all. 1, 7, 9) <u>Pecorino</u> (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	<u>Passato di verdura con orzo perlato e parmigiano</u> (all. 1, 7, 9) <u>Pepite di tacchino impanate al forno</u> (all. 1) Patine arrosto Frutta fresca di stagione	<u>Pasta al raguout con parmigiano</u> (all. 1, 7, 9) <u>Tortino di patate e porri preparato con farina di ceci</u> (all. 7) Insalata di stagione <u>Dolce casalingo senza uovo</u> (all. 1, 7) o Yogurt (all. 7)	<u>Polatina di mais morbida al pomodoro con parmigiano</u> (all. 7, 9) <u>Hamburger di plattessa*</u> (all. 1, 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
- 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. **Sola** e prodotti a base di sola, tranne l'olio e grasso di sola
- 7. **Latte** e prodotti a base di latte, inclusi lattosio
- 8. **Frutta a guscio**, cioè mandorle, noci comuni, anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati
- 9. **Sedano** e prodotti a base di sedano
- 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 Baroni Enrica, Dietista
Enrica Baroni