

COMUNE DI MASSA

MENU INVERNALE

DIETA SENZA GLUTINE

Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VEDEDI'
Prima	<u>Riso Zucca /carote S/G (all. 3.7)</u> <u>Mozzarella (all.7)</u> Finocchi in insalata Frutta fresca di stagione	<u>Pasta S/G al pomodoro (all. 3.7.9)</u> <u>Sfornato di ricotta e spinaci* S/G (all. 3.7)</u> Julienne di carote Frutta fresca di stagione	<u>Velutata di ceci con pasta S/G (all. 3.7.9)</u> Prosciutto cotto Insalata di stagione Dolce S/G (all. 3.7) o Yogurt S/G (all. 7)	<u>Pasta S/G al pesto, patate e fagiolini* (all. 3.7)</u> Sfraccetti di pollo in unido (all. 9) / coscia di pollo arrosto Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	<u>Ravioli S/G burro e salsina (all. 3.7.8)</u> <u>Plattessa * gratinata con panerattato S/G (all. 4)</u> Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione
Seconda	<u>Gnocchi S/G al pomodoro (all. 3.9)</u> <u>Sfornato vegetariano gratinato* S/G (all. 3.7)</u> Carote cotte Frutta fresca di stagione	<u>Pizza Margherita S/G (all. 7.9)</u> <u>Caciotta (all. 7)</u> Misto di crudità Frutta fresca di stagione	<u>Passato di verdura con pasta S/G (all. 3.7.9)</u> Arista al forno Patatine arrosto Frutta fresca di stagione	<u>Pasta S/G olio e grana (all. 3.7)</u> Pepite di tacchino impanate con pangrattato S/G al forno Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione	<u>Pasta S/G in salsa aurora (all.3.7.9)</u> <u>Crocchette di merluzzo* al forno S/G (all. 3.4)</u> Insalata di stagione Dolce S/G (all. 3.7) o Yogurt S/G (all. 7)
Terza	<u>Pasta S/G al pomodoro (all.3.7.9)</u> <u>Frittata con prosciutto (all. 3.7)</u> Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	<u>Lasagne S/G (all. 3.7.9)</u> <u>Stracchino (all. 7)</u> Insalata di stagione Frutta fresca di stagione	<u>Zuppa di fagioli S/G (all. 3.7.9)</u> <u>Polpettine di bovino al forno S/G (all. 3.7.9)</u> Carote lesse Frutta fresca di stagione	<u>Riso all'olio (all. 3.7)</u> <u>Straccetti di pollo in unido (all. 9) / coscia di pollo arrosto</u> Finocchi trifolati Dolce S/G (all. 3.7) o Yogurt S/G (all. 7)	<u>Pasta S/G al tonno (all. 4.9)</u> <u>Torino vegetariano gratinato* S/G (all. 3.7)</u> Purèa di patate (all. 7) Frutta fresca di stagione
Quarta	<u>Pasta S/G all'olio e grana (all. 3.7)</u> Torino con farina di ceci (cecina) Bietolina* all'olio Frutta fresca di stagione	<u>Pizza Margherita S/G (all. 7.9)</u> <u>Caciotta (all. 7)</u> Misto di crudità Frutta fresca di stagione	<u>Passato di verdura con riso S/G (all. 3.7.9)</u> Pepite di tacchino impanate con pangrattato S/G al forno Patine arrosto Frutta fresca di stagione	<u>Pasta S/G al ragout (all.3.7.9)</u> <u>Torino di patate e porri S/G (all. 3.7)</u> Insalata di stagione Dolce S/G (all. 3.7) o Yogurt S/G (all. 7)	<u>Polentina di mais inorziata al pomodoro S/G (all. 3.7.9)</u> <u>Crocchette di plattessa* S/G (all. 3.4)</u> 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 di sesamo
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei	7. Latte e prodotti a base di latte, incluso lattosio	12. Amidride 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