

COMUNE DI MASSA

MENU INVERNALE

INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA

Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	Riso Zucca /carote (all. 3, 7) Mozzarella (all.7) Finocchi in insalata Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Sformato di ricotta e spinaci* (all. 3, 7) Julienne di carote Frutta fresca di stagione	Velutata di ceci con pasta o crostini (all. 1, 3, 7, 9) Prosciutto cotto Insalata di stagione	Pasta al pesto, patate e fagiolini* (all. 1, 3, 7) Straccetti di pollo in umido (all. 9) / coscia di pollo arrosto Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Ravioli burro e salvia (all. 1, 3, 7, 8) Plattessa* gratinata (all. 1, 4) Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione
Seconda	Gnocchi al pomodoro (all. 1, 3, 9) Sformato vegetariano gratinato* (all. 3, 7) Carote cotte Frutta fresca di stagione	Pizza Margherita (all. 1, 7, 9) Caciotta (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con pasta (all. 1, 3, 7, 9) Arista al forno Patatine arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta olio e Grana (all. 1, 3, 7) Pepite di facchino impanate al forno (all. 1) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione	Pasta in salsa aurora (all. 1, 3, 7, 9) Crocchette di merluzzo* al forno (all. 1, 3, 4) Insalata di stagione Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)
Terza	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Fritata con prosciutto (all. 3, 7) Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Lasagne (all. 1, 3, 7, 9) Stracchino (all. 7) Insalata di stagione Frutta fresca di stagione	Zuppa di fagioli (all. 1, 3, 7, 9) Polpettine di bovino al forno (all. 3, 7, 9) Carote lesse Frutta fresca di stagione	Riso all'olio e Grana (all. 3, 7) Straccetti di pollo in umido (all. 9) / coscia di pollo arrosto Finocchi trifolati Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)	Pasta al tonno (all. 1, 4, 9) Tortino vegetariano gratinato* (all. 3, 7) Purèa di patate (all. 7) Frutta fresca di stagione
Quarta	Pasta all'olio e Grana (all. 1, 3, 7) Tortino con farina di ceci (ceccina) Bietolina* all'olio Frutta fresca di stagione	Pizza Margherita (all. 1, 7, 9) Caciotta (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con orzo perlato (all. 1, 3, 7, 9) Pepite di facchino impanate al forno (all. 1) Patine arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta al ragout (all. 1, 3, 7, 9) Tortino di patate e porri (all. 3, 7) Insalata di stagione Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)	Polentina di mais morbida al pomodoro (all. 3, 7, 9) Crocchette di plattessa* (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 di sesamo
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei	7. Latte e prodotti a base di latte, incluso lattosio	12. Anidride 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 pesan, 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
