

**MENU' PRIMAVERA / ESTATE - COMUNE DI MASSA**

**Dieta priva di lattosio**

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	Pasta olio s/formaggio (all. 1) <u>Frittatina con patate e verdure senza formaggio</u> (all. 3) Fagiolini* Frutta fresca	Pizza Rossa (all. 1, 9) <u>Pesce</u> (all.4) o carne Carote a bastoncino Frutta fresca	Pasta al pomodoro <u>s/formaggio</u> (all. 1, 9) <u>Pepite di pollo arrosto</u> (all.1) Insalata mista di stagione Frutta fresca	<u>Risotto con crema di carote s/formaggio</u> (all. 9) <u>Polpette di manzo s/formaggio</u> (all. 1, 3) Misto di crudità Frutta fresca	<u>Vellutata del contadino con pasta s/formaggio</u> (all. 1, 9) <u>Filetti di platessa* al forno</u> (1, 4) Patate al vapore Frutta fresca
	Pasta al pomodoro s/ <u>formaggio</u> (all. 1, 9) Sformatino di legumi e zucchine (tipo cecina) Insalata e Pomodori Frutta fresca	Pasta al pesto s/formaggio (all. 1) <u>Grana</u> (all.3,7) o <u>frittata</u> (all.3,7) Fagiolini* Frutta fresca	<u>Insalata di riso s/mozzarella Straccetti di tacchino al limone</u> (all.1) Zucchine trifolate <u>Yogurt/budino Di soia</u> (all.6) o <u>dolce no latte</u> (all.1,3)	<u>Zuppa di Verdura con Orzo perlato s/formaggio</u> (all. 1) Arista al forno Patate al forno Frutta fresca	<u>Pasta all'olio s/ formaggio</u> (all. 1) <u>Crochette di Merluzzo*</u> al forno (all. 1, 3, 4) Carote Filangè Frutta fresca
Seconda	Pasta al pomodoro s/ <u>formaggio ne ricotta</u> (all. 1, 9) <u>Tortino di verdura s/formaggio</u> (all. 3) Spinaci* all'olio Frutta fresca	Pizza Rossa (all. 1, 9) Prosciutto cotto Insalata mista con Pomodori Frutta fresca	<u>Pasta con zucchine s/formaggio</u> (all. 1) <u>Bocconcini di tacchino arrosto</u> (all. 1) Patate al forno Frutta fresca	<u>Risotto Primavera s/formaggio</u> (all. 9) <u>Carne o frittata</u> (all.3,7) Carote a bastoncino Frutta fresca	<u>Pasta al Pomodoro s/formaggio</u> (all. 1, 9) <u>Crochette di Platessa*</u> (all.1,3,4) Pisellini* all'olio Frutta fresca
Terza	<u>Pasta all'olio s/formaggio</u> (all. 1) Sformato di legumi e zucchine (tipo cecina) Fagiolini* lessi Frutta fresca	<u>Pasta al pesto s/formaggio</u> (all.1) <u>Pesce</u> (all.4) o <u>Grana</u> (all.3,7) Insalata e pomodori <u>Yogurt/budino Di soia</u> (all.6) o <u>dolce no latte</u> (all.1,3)	<u>Risotto all'olio s/formaggio Polpette di Manzo alla pizzaiola s/formaggio</u> (1, 3, 9) Patate Prezzemolate Frutta fresca	<u>Pasta al Pomodoro s/formaggio</u> (all. 1, 9) <u>Frittata di verdure s/formaggio</u> (all. 3) Piselli* saltati all'olio Frutta fresca	<u>Passato di verdura con pasta s/formaggio</u> (all. 1, 9) <u>Polpette di merluzzo*</u> (all.1, 3, 4) Carote Filangè Frutta fresca
Quarta					

**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	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 ml 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 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