

MENU' PRIMAVERA/ESTATE - COMUNE DI MASSA

Dieta priva di pesce

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	Pasta olio e grana (all. 1, 3, 7) Frittatina con Patate e Verdure (all. 3, 7) Fagiolini* Frutta fresca	Pizza margherita (all. 1, 7, 9) Stracchino (all. 7) Carote a bastoncino Frutta fresca	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Pepite di Pollo arrosto Insalata mista di stagione Frutta fresca	Risotto con crema di carote (all. 3, 7, 9) Polpettine di Manzo (all. 1, 3, 7) Misto di crudità Frutta fresca	Vellutata del contadino con pasta (all. 1, 3, 7, 9) Fettina di pollo al forno Patate al vapore Frutta fresca
Seconda	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Sformatino di legumi e zucchine (tipo cecina) Insalata e Pomodori Frutta fresca	Pasta al pesto (all. 1, 3, 7) Caciotta (all. 7) Fagiolini * Frutta fresca	Insalata di riso (all. 7) Straccetti di tacchino al limone (all. 1) Zucchine trifolate Yogurt (all. 7)	Zuppa di Verdura con Orzo perlato (all. 1, 3, 7) Arista al forno Patate al forno Frutta fresca	Tordelli di ricotta e spinaci al burro e salvia (all. 1, 7, 3, 8) Crocchette di legumi al forno (all. 1, 3) Carote a bastoncino Frutta fresca
Terza	Pasta in salsa aurora (all. 1, 3, 7, 9) Tortino di verdura (all. 3, 7) Spinaci* all'olio Frutta fresca	Pizza Margherita (all. 1, 7, 9) Prosciutto cotto Insalata e Pomodori Frutta fresca	Pasta con zucchine (all. 1, 3, 7) Bocconcini di tacchino arrosto (all. 1) Patate al forno Frutta fresca	Risotto Primavera (all. 3, 7, 9) Stracchino (all. 7) Carote a bastoncino Frutta fresca	Pasta al Pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Crocchette di patate (all. 1, 3) Pisellini* all'olio Frutta fresca
Quarta	Raviooli ricotta e spinaci burro e salvia (all. 1, 3, 7, 8) Sformato di legumi e zucchine (tipo cecina) Fagiolini* lessi Frutta fresca	Pasta al pesto (all. 1, 3, 7) Mozzarella (all. 7) Insalata e pomodori Yogurt (all. 7)	Risotto alla parmigiana (all. 3, 7) Polpettine di Manzo alla pizzaiola (all. 1, 3, 7, 9) Patate Prezemolate Frutta fresca	Pasta al Pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Frittata di verdure (all. 3, 7) Piselli* saltati all'olio Frutta fresca	Passato di verdura con pasta (all. 1, 3, 7, 9) Polpettine di legumi (all. 1, 3) Carote a bastoncino Frutta fresca

I piatti contrassegnati con * potrebbero essere surgelati o contenere alimenti surgelati. **TABELLA ALLERGENI:** sostanze che provocano allergie o intolleranze nel rispetto del Regolamento CE 1169/2011. I piatti seguiti da numeri tra parentesi possono contenere i sottoelencati 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 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 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	

Dott.ssa Barantera