

COMUNE DI MASSA

MENU INVERNALE NIDO

DIETA PRIVA DI CARNE

Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	Passato di verdura con riso (all. 7, 9) Stracchino (all. 7) Finocchi gratinati Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro (all. 1, 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, 7, 9) Formaggio (all. 1, 7) Insalata di stagione Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)	Pasta al pesto, patate e fagiolini* (all. 1, 7) <u>Ceci al Rosmarino</u> Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta burro e salsina (all. 1, 7) Plattessa* gratinata (all. 1, 4) Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione
Seconda	Chicche al pomodoro (all. 1, 9) Sformato vegetariano gratinato* (all. 3, 7) Carote mignon crude Frutta fresca di stagione	Pizza Margherita (all. 1, 7, 9) Parmigiano (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con pasta (all. 1, 7, 9) Omelette (all. 3, 7) Patatine arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta olio e Parmigiano (all. 1, 7) Pepite di Ceci impanate al forno (all. 1) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione	Pasta in salsa aurora (all. 1, 7, 9) Crocchette di merluzzo* al forno (all. 1, 3, 4) Broccoletti o cavolfiore Yogurt (all. 7)
Terza	Pasta al pomodoro (all. 1, 7, 9) Frittata con Formaggio (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, 7, 9) Polpettine di Legumi al forno (all. 3, 7, 9) Carote lesse Frutta fresca di stagione	Risotto con zucca / con carote (all. 7) Pesce* al forno (all. 4) Finocchi in insalata Yogurt (all. 7)	Pasta al tonno (all. 1, 4, 9) Tortino vegetariano gratinato* (all. 3, 7) Purea di patate (all. 7) Frutta fresca di stagione
Quarta	Pasta all'olio e Parmigiano (all. 1, 7) Tortino con farina di ceci (cucina) Bietolina* all'olio Frutta fresca di stagione	Pizza Margherita (all. 1, 7, 9) Carciofa (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con orzo perlato (all. 1, 7, 9) Pepite di Legumi impanate al forno (all. 1) Patine arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta al Pomodoro (all. 1, 7, 9) Tortino di patate e porri (all. 3, 7) Finocchi in insalata Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)	Polentina di mais morbida al pomodoro (all. 7, 9) Crocchette di plattessa* (all. 1, 3, 4) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione

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
- 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. Soia** e prodotti a base di soia, tranne l'olio e grasso di soia
- 7. Latte** e prodotti a base di latte, incluso 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