

COMUNE DI MASSA
MENU INVERNALE
DIETA NO POMODORO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Settimana	Riso Zucca /carote (all. 3, 7) Mozzarella (all. 7) Finocchi in insalata Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio (all. 1, 3, 7) Sfornato di ricotta e spinaci* (all. 3, 7) Julienne di carote Frutta fresca di stagione	Vellutata di ceci con pasta o crostini senza pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Prosciutto cotto Insalata di stagione Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)	Pasta al pesto, patate e fagiolini* (all. 1, 7) Straccetti di pollo in umido no pomodoro (all. 9) / coscia di pollo arrosto Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Ravioli burro e salvia (all. 1, 3, 7, 8) Patessa* gratinata (all. 1, 4) Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione
Prima	Gnocchi al burro (all. 1, 3, 7) Sfornato vegetariano gratinato* (all. 3, 7) Carote cotte Frutta fresca di stagione	Pizza bianca no pomodoro (all. 1, 7) Caciotta (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con pasta no pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Arista al forno Patatine arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta olio e Grana (all. 1, 3, 7) Pepite di tacchino impanate al forno (all. 1) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione	Pasta alla ricotta (all. 1, 3, 7) Crocchette di merluzzo* al forno (all. 1, 3, 4) Insalata di stagione Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)
Seconda	Pasta all'olio (all. 1, 3, 7) Frittata con prosciutto (all. 3, 7) Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Lasagne no pomodoro (all. 1, 3, 7) Stracchino (all. 7) Insalata di stagione Frutta fresca di stagione	Zuppa di fagioli no pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Polpettine di bovino al forno (all. 3, 7, 9) Carote lesse Frutta fresca di stagione	Straccetti di pollo in umido no pomodoro / coscia di pollo arrosto Finocchi trifolati Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)	Pasta al tonno no pomodoro (all. 1, 4) Tortino vegetariano gratinato* (all. 3, 7) Purea di patate (all. 7) Frutta fresca di stagione
Terza	Pasta all'olio e grana (all. 1, 3, 7) Tortino con farina di ceci (ceccina) Bietolina* all'olio Frutta fresca di stagione	Pizza bianca no pomodoro (all. 1, 7) Caciotta (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con orzo perlato no pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Pepite di tacchino impanate al forno (all. 1) Patine arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta al ragout no pomodoro (all. 1, 3, 7) Tortino di patate e porri (all. 3, 7) Insalata di stagione Dolce (all. 1, 3, 7) o Yogurt (all. 7)	Polentina di mais morbida in bianco no pomodoro (all. 3, 7) Crocchette di patessa* (all. 1, 3, 4) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione
Quarta					

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