

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 all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Frittata (all.3,7) Julienne di carote Frutta fresca di stagione	Vellutata di ceci con pasta (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, 3, 7) Coscia di pollo arrosto Spinaci* all'olio Frutta fresca di stagione	Ravioli burro e salvia (all. 1, 3, 7, 8) Bastoncini di pesce* (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) Stracchino (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con pasta (all. 1, 3, 7, 9) Arista al forno Finocchi all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta olio e Grana (all. 1, 3, 7) Polpettine di bovino al forno (all. 3, 7) Verdure* cotte miste Frutta fresca di stagione	Pasta in salsa aurora (all. 1, 3, 7, 9) Pesce* al forno (Merluzzo o Nasello, Platessa, salmone o tonno) (all.1.,4) Insalata di stagione Dolce (all. 1,3,7) o Yogurt (all. 7)
Terza	Pasta al pomodoro (all.1, 3, 7, 9) Sformato ricotta e spinaci* (all. 3, 7) Julienne di carote Frutta fresca di stagione	Lasagne (all. 1, 3, 7, 9) Caciotta (all. 7) Insalata di stagione Frutta fresca di stagione	Riso all'olio e Grana (all. 3, 7) Straccetti di pollo in umido alla pizzaiola (all. 9) Bietolina* all'olio Dolce (all. 1,3,7) o Yogurt (all. 7)	Zuppa di fagioli (all. 1, 3, 7, 9) Prosciutto cotto Finocchi all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro (all. 1, 3, 7, 9) Tonno all'olio (all. 4) Pisellini * all'olio Frutta fresca di stagione
Quarta	Pizza Margherita (all. 1, 7, 9) Stracchino (all. 7) Misto di crudità Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio e Grana (all. 1, 3, 7) Tortino con farina di ceci (cecina) Bietolina* all'olio Frutta fresca di stagione	Crema di zucca con orzo/ farro perlato (all. 1, 3, 7, 9) Pepite di tacchino impanate al forno (all. 1) Fagiolini* lessi Frutta fresca di stagione	Pasta al ragout (all. 1, 3, 7, 9) Uova sode (all. 3) Insalata di stagione Dolce (all. 1,3,7) o Yogurt (all. 7)	Tortellini/Quadrucchi in brodo vegetale (all. 1,3, 7, 9) Pesce* al forno (Merluzzo o Nasello, Platessa, salmone o tonno) (all.1.,4) Pisellini* all'olio Frutta fresca di stagione

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 in 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	