



COMUNE DI MASSA E COZZILE – PROVINCIA DI PISTOIA

MENU' INVERNALI PASTI SPECIALI ANNO 2019 – 2020

1. MENU' INVERNALE 2019 – 2020: CELIACO.

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 Settimana	-Pasta senza glutine al pomodoro -Tacchino arrosto -Purè -Frutta	-Risotto alla zucca - Frittata ai formaggi - Carote al limone - Pane s.g. -Frutta	-Tortellini senza glutine in brodo - Ceci olio e rosmarino - Insalata - Pane s.g. - Frutta	- Pasta senza glutine al pesto - Filetto di merluzzo con pomodoro e capperi e olive - Spinaci saltati - Pane s.g . - Frutta	- Riso olio e grana - Formaggio - Ratatouille di verdure - Pane s.g. ¹ - Frutta
2 Settimana	- Pasta s.g. al pesto - Petto di pollo al limone - Bietola - Pane S.g. Frutta	- Pasta s.g. pomodoro e olive - Fagioli - Carote grattate -Pane S.g - Frutta	- Pasta s.g. all'olio - Crocchette di pesce - Insalata - Pane s.g - Frutta	- Lasagne al forno(pasta s.g.) - Spinaci - Pane S.g. -Yoghurt	-Passato di zucca con farro/ riso -Hamburger di vitello - Verdure al forno - Pane s.g. -Frutta
3 Settimana	-Pasta s.g. al pomodoro - Frittata al prosciutto - Verdure al forno - Pane S.G. - Frutta	- Riso ai porri -Fish burger -Bietole - Patate al forno - Frutta	- Pasta s.g. e fagioli - Formaggio fresco -Carote - Pane s.g - Frutta	- Pastina s.g. in brodo - Arista - Zucca al forno - Pane S.G. - Frutta	- Pasta S.G. al pesto -Tacchino -Insalata - Pane S.G. - Frutta
4 Settimana	-Polenta al pomodoro/olio e formaggio -Hamburger di vitello -Finocchi gratinati - Pane s.g. - Frutta	- Pasta s.g.. con verdure - Pollo al forno con purè - Frutta	-Pasta s.g. pasticcata - Insalata di verdure miste - Budino/yoghurt	- Riso alle verdure ai porri/verdure - Prosciutto cotto -Insalata - Pane S.G. - Frutta	- Pasta s.g. al pesce - Polpette vegetali -Pane s.g. - Frutta
5 Settimana	-Risotto al pomodoro - Fish burger con patate -Frutta	- Passato di verdura con riso -Bocconcini di salsiccia al forno - Verdure al forno - Pane s.g- Frutta	- Pasta s.g. al pesto -Formaggio - Carote stufate - Pane s.g - Frutta	- Pasta S.G. all'olio - Frittata con prosciutto -Spinaci saltati - Pane s.g -Frutta	- Tortelli s.g.ricotta e spinaci - Ceci al rosmarino - Insalata - Pane s.g - Frutta

1 S.G.= Senza Glutine

2. MENU' INVERNALE 2019 – 2020: CELIACO SENZA LATTOSIO.

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 Settimana	-Pasta senza glutine al pomodoro -Tacchino arrosto -Patate lesse -Frutta	-Risotto alla zucca - Frittata - Carote al limone - Pane s.g. -Frutta	-Tortellini senza glutine in brodo - Ceci olio e rosmarino - Insalata - Pane s.g. - Frutta	- Pasta senza glutine all'olio - Filetto di merluzzo con pomodoro e capperi e olive - Spinaci saltati - Pane s.g . - Frutta	- Riso olio e grana - Formaggio delattosato - Ratatouille di verdure - Pane s.g. - Frutta
2 Settimana	- Pasta s.g. all'olio - Petto di pollo al limone - Bietola - Pane S.g. -Frutta	- Pasta s.g.pomodoro e olive - Fagioli - Carote grattate -Pane S.g - Frutta	- Pasta s.g. all'olio - Crocchette di pesce - Insalata - Pane s.g - Frutta	- Riso al pesce - P.Cotto senza lattosio - Pane S.g. -Yoghurt delattosato	-Passato di zucca con riso -Hamburger di vitello - Verdure al forno - Pane s.g. -Frutta
3 Settimana	-Pasta s.g. al pomodoro - Frittata al prosciutto - Verdure al forno - Pane S.G. - Frutta	- Riso ai porri -Fish burger - Patate al forno -Bietole - Frutta	- Pasta s.g. e fagioli - Mozzarella delattosata fresco -Carote - Pane s.g - Frutta	- Pastina s.g. in brodo - Arista - Zucca al forno - Pane S.G. - Frutta	- Pasta S.G. con ragù di verdure -Tacchino -Insalata - Pane S.G. - Frutta
4 Settimana	-Polenta al pomodoro -Hamburger di vitello -Finocchi al forno - Pane s.g. - Frutta	- Pasta S.G. con verdure - Pollo al forno - Patate lesse - Frutta	-Pasta s.g al pomodoro - Ceci al rosmarino - Verdure miste -Pane - Budino/yoghurt delattosato	- Riso alle verdure ai porri/ - Bresaola -Insalata - Pane S.G. - Frutta	- Pasta s.g. al pesce - Polpette vegetali -Pane s.g. - Frutta
5 Settimana	-Risotto al pomodoro - Fish burger con patate -Frutta	- Passato di verdura con riso -Bocconcini di salsiccia al forno - Verdure al forno - Pane s.g- Frutta	- Pasta s.g. all'olio -Formaggio delattosato - Carote stufate - Pane s.g - Frutta	- Pasta S.G. al pomodoro - Frittata -Spinaci saltati - Pane s.g - Frutta	- Riso al pesce - Ceci al rosmarino - Insalata - Pane s.g - Frutta

3. MENU' INVERNALE 2019-2020: ALLERGICI AL LATTOSIO.

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 Settimana	-Pasta al pomodoro -Tacchino arrosto -Patate lesse -Frutta	-Risotto alla zucca -Frittata - Carote al limone -Pane -Frutta	-Pastina in brodo - Ceci olio e rosmarino - Insalata - Pane - Frutta	- Pasta al pomodoro - Filetto di merluzzo con pomodoro e capperi e olive - Spinaci saltati - Pane - Frutta	- Pasta olio - Hamburger di vitello - Ratatouille di verdure - Pane - Frutta
2 Settimana	- Pasta al pomodoro - Petto di pollo al limone - Bietola - Pane Frutta	- Riso al pomodoro e olive - Fagioli - Carote grattate -Pane - Frutta	- Pasta all'olio - Crocchette di pesce -Insalata - Pane - Frutta	- Riso al pesce - Prosciutto cotto senza lattosio -Pane - Spinaci - Frutta	-Passato di zucca con farro/riso -Hamburger di vitello - Verdure al forno - Pane -Frutta
3 Settimana	-Pasta al pomodoro - Frittata - Verdure al forno - Pane - Frutta	- Riso ai porri - Fish burger - Patate al forno - Pane - Frutta	- Pasta e fagioli - Formaggio delattosato - Carote -Pane - Frutta	- Pastina in brodo - Arista - Zucca al forno - Pane - Frutta	- Pasta al pomodoro -Tacchino -Insalata - Pane - Frutta
4 Settimana	-Polenta al pomodoro -Hamburger di vitello -Finocchi gratinati -Pane - Frutta	- Pasta con verdure - Pollo al forno -Patate lesse - Frutta	-Pasta al pomodoro -Ceci al rosmarino - Verdure miste -Pane - Budino/yoghurt	- Riso ai porri/verdure - Prosciutto cotto senza lattosio -Insalata - Pane - Frutta	- Pasta al pesce - Polpette vegetali -Pane -Frutta
5 Settimana	-Riso al pomodoro - Fish burger con patate -Frutta	- Passato di verdura con farro/riso -Bocconcini di salsiccia al forno - Verdure al forno - Pane Frutta	- Pasta al pomodoro -Formaggio delattosato - Carote stufate - Pane - Frutta	- Pasta all'olio - Frittata -Spinaci Saltati - Pane - Frutta	- Pasta pomodoro e olive - Ceci al rosmarino - Insalata - Pane - Frutta

4. MENU' INVERNALE 2019- 2020: NO LEGUMI E ALLERGICI AL LATTOSIO.

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 Settimana	-Pasta al pomodoro -Tacchino arrosto -Patate lesse -Frutta	-Risotto alla zucca - Frittata - Carote al limone -Pane -Frutta	-Pastina in brodo - Prosciutto cotto senza lattosio - Insalata - Pane - Frutta	- Pasta al pomodoro - Filetto di merluzzo con pomodoro e capperi e olive - Spinaci saltati - Pane - Frutta	- Pasta olio - Formaggio senza lattosio - Ratatouille di verdure - Pane - Frutta
2 Settimana	- Pasta al pomodoro - Petto di pollo al limone - Bietola - Pane Frutta	- Riso al pomodoro - Ricotta delattosata - Carote grattate -Pane - Frutta	- Pasta all'olio -Crocchette di pesce - Insalata - Pane -Frutta	- Pasta al pomodoro - Prosciutto cotto senza lattosio - Spinaci - Frutta -Pane	-Passato di zucca con farro/riso -Hamburger di vitello - Verdure al forno - Pane -Frutta
3 Settimana	-Pasta al pomodoro - Frittata - Verdure al forno - Pane - Frutta	- Riso ai porri - Fish burger con patate - Bietole - Frutta	- Pasta all'olio - Mozzarella delattosata - Carote -Pane - Frutta	- Pastina in brodo - Arista - Zucca al forno - Pane - Frutta	- Pasta al pomodoro -Tacchino -Insalata - Pane - Frutta
4 Settimana	-Polenta al pomodoro -Hamburger di vitello -Finocchi gratinati -Pane - Frutta	- Pasta con verdure - Pollo al forno -Patate lesse - Frutta	-Pasta all'olio -Fish burger - Insalata di verdure miste -Pane - Budino/yoghurt delattosato	- Riso ai porri/verdure - Prosciutto cotto senza lattosio -Insalata - Pane - Frutta	- Pasta con pesce - Ricotta Delattosata -Carote al vapore - Pane -Frutta
5 Settimana	- Riso al pomodoro - Fish burger con patate -Frutta	- Passato di verdura con farro/riso -Bocconcini di salsiccia al forno - Verdure al forno - Pane Frutta	- Pasta al pomodoro - Formaggio delattosato - Carote stufate - Pane - Frutta	- Pasta all'olio - Frittata -Spinaci saltati - Pane -Frutta	- Pasta con verdure - Tacchino al forno - Insalata - Pane - Frutta

5. MENU' INVERNALE 2019 – 2020: ALLERGICI AL PESCE.

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 Settimana	-Pasta al pomodoro -Tacchino arrosto -Purè -Frutta	-Risotto alla zucca -Frittata ai formaggi - Carote al limone -Pane -Frutta	-Tortellini in brodo - Ceci olio e rosmarino - Insalata - Pane - Frutta	- Pasta al pesto - Hamburger vegetale - Spinaci saltati - Pane - Frutta	- Pasta olio e grana - Formaggio - Ratatouille di verdure - Pane - Frutta
2 Settimana	- Pasta al pesto - Petto di pollo al limone - Bietola - Pane Frutta	- Pasta pomodoro e olive - Fagioli - Carote grattate -Pane - Frutta	-Pasta all'olio - Frittata - Insalata -Pane - Frutta	Lasagne al forno - Spinaci - Pane - Yoghurt	-Passato di zucca con farro/riso -Hamburger di vitello - Verdure al forno - Pane -Frutta
3 Settimana	-Pasta al pomodoro - Frittata al prosciutto - Verdure al forno - Pane - Frutta	-Riso ai porri - Bresaola - Patate al forno - Pane - Frutta	- Pasta e fagioli -Formaggio fresco - Carote -Pane - Frutta	- Pastina in brodo - Arista - Zucca al forno - Pane - Frutta	- Pasta al pesto - Fesa di tacchino al forno -Insalata - Pane - Frutta
4 Settimana	-Polenta al pomodoro/olio e formaggio -Hamburger di vitello -Finocchi Gratinati -Pane - Frutta	- Pasta con verdure - Pollo al forno con pure - Frutta	-Pasta pasticciata -Insalata di verdure miste -Pane Budino/yoghurt	- Riso ai porri/verdure - Prosciutto cotto -Insalata - Pane - Frutta	- Pasta al pomodoro - Polpette vegetali - Pane -Frutta
5 Settimana	-Risotto al pomodoro - petto di pollo al limone -Patate -Frutta	- Passato di verdura con farro/riso -Bocconcini di salsiccia al forno - Verdure al forno - Pane Frutta	- Riso al pesto -Formaggio - Carote stufate - Pane - Frutta	- Pasta all'olio - Frittata con prosciutto -Spinaci saltati - Pane - Frutta	- Tortelli ricotta e spinaci - Ceci al rosmarino - Insalata - Pane - Frutta

6. MENU' INVERNALE 2019-2020: NO FRUTTA SECCA.

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 Settimana	-Pasta al pomodoro -Tacchino arrosto -Purè -Frutta	-Risotto alla zucca -Frittata ai formaggi - Carote al limone -Pane -Frutta	-Tortellini in brodo - Ceci olio e rosmarino - Insalata - Pane - Frutta	- Pasta alle verdure - Filetto di merluzzo con pomodoro e capperi e olive - Spinaci saltati - Pane - Frutta	- Pasta olio e grana - Formaggio - Ratatouille di verdure - Pane - Frutta
2 Settimana	- Pasta all'olio - Petto di pollo al limone - Bietola - Pane Frutta	- Pasta al pomodoro e olive - Fagioli - Carote grattate -Pane - Frutta	- Pasta all'olio - Crocchette di pesce -Insalata - Pane -Frutta	- Lasagne al forno - Spinaci - Pane - Yoghurt	-Passato di zucca con farro/riso -Hamburger di vitello - Verdure al forno - Pane -Frutta
3 Settimana	-Pasta al pomodoro - Frittata al prosciutto - Verdure al forno - Pane - Frutta	- Riso ai porri -Fish Burger - Patate al forno - Bietole saltate - Frutta	- Pasta e fagioli - Formaggio Fresco - Carote -Pane - Frutta	- Pastina in brodo - Arista - Zucca al forno - Pane - Frutta	- Pasta all'olio e formaggio -Tacchino -Insalata - Pane - Frutta
4 Settimana	-Polenta al pomodoro/olio e formaggio -Hamburger di vitello - Finocchi gratinati -Pane - Frutta	- Pasta con verdure - Pollo al forno con purè - Frutta	-Pasta Pasticciata - Insalata di verdure miste -Pane - Budino/yoghurt	- Riso ai porri/verdure - Prosciutto cotto -Insalata - Pane - Frutta	- Pasta al pesce - Polpette vegetali -Pane -Frutta
5 Settimana	-Risotto al pomodoro - Fish burger con patate - Insalata -Frutta	- Passato di verdura con farro/riso -Bocconcini di salsiccia al forno - Verdure al forno - Pane Frutta	- Pasta al pomodoro -Formaggio - Carote stufate - Pane - Frutta	- Pasta all'olio - Frittata al prosciutto -Spinaci saltati - Pane - Frutta	--Tortelli ricotta e spinaci -Ceci al rosmarino - Insalata - Pane - Frutta