

MENU' INVERNALE a.s 2022-2023 del COMUNE DI PIEVE A NIEVOLE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 settimana	Risotto c/zucchine [7-9-15]	*Pasta al *pomodoro [1-9-15]	*Pasta piselli/ p.cotto [1-7]	Passato leg c/pastina [1-9-15]	*Pasta olio parmig [1-9-15]
	Tacchino arrosto [9-12-15]	Arista arrosto [9-12-15]	Platessa al forno [1-4-15]	Prosciutto cotto	*Frittata [3-7]
	Spinaci [7]	*Patate al forno/Pure' di patate [7]	Spinaci [7]	*Finocchi e *carote filangè	*Fagiolini
	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione
2 settimana	Minestrone [1-9-15]	*Pasta al pesto [1-3-7-8]	Risotto al pomodoro [7-9-15]	/	*Pasta al *pomodoro
	Roast-beef [12-9-15]	Cosce di pollo arrosto [12]	Polpette* vegetariane [3-7]		Crescenza [7]
	Hamburger [9-15]	Insalata	*Carote		*Finocchi filangè
	*Cavolfiore gratinato [1-7]	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione		Pane Frutta di stagione
3 settimana	Risotto alle verdure [7-9-10]	Pasta all'olio	Passato fagioli c/pasta [1-9-15]	*Pasta ragù veg [1-9-15]	*Minestrone
	Formaggio [7]	*Frittata con verdure [3-7]	*Petti pollo chef [1-7-9-12]	Roast-beef [12-9-15]	Platessa panata
	Legumi conditi	*Fagiolini	Spinaci [7]	Purè di patate [7]/*Patate al forno	*Carote stufate
	Pane e Frutta	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione
4 settimana	*Pasta al pomodoro [1-9-15]	*Pasta brodo vegetale [1-9-15]	Polenta pomod [1-7-9-15]	*Pasta al pesto [1-3-7-8]	*Pasta rose' [1-9-15]
	Prosciutto crudo/cotto	Pesce al pomodoro [1-4-15]	Spezzat Tacchino [1-9-15]	Polpettine al forno [3-7]	*Petto di pollo al limone
	Spinaci [7]	Verdure miste al forno	Piselli	*Carote cotte	Insalata
	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione

	carne bianca
	carne rossa
	uova
	formaggio

	affettati
	pesce
	vegetariano
	piatto unico

**Prodotti biologici oltre a quelli indicati con *
mele, pere, olio extravergine di oliva**



L'arcobaleno della salute

Allergeni e intolleranze: occhio al piatto!

Cosa sono le allergie e le intolleranze?

Sono reazioni avverse a alimenti o sostanze, innocui per la maggior parte delle persone ma che, se ingeriti da soggetti predisposti, determinano effetti indesiderati, a volte pericolosi per la salute.

Come riconosciamo le sostanze che le causano?

La normativa europea ha individuato quattordici *sostanze o prodotti che causano allergia o intolleranze alimentari* più comuni, la cui eventuale presenza deve essere sempre dichiarata per permettere al consumatore di compiere scelte informate per la propria salute. Queste devono essere sempre indicate ed evidenziate sulle etichette dei prodotti confezionati e sfusi, compresi i pasti forniti da ristoranti, bar, mense, ospedali, etc...

Attenzione a scuola

Per individuare in modo semplice, facile ed immediato eventuali *sostanze o prodotti che causano allergia o intolleranze alimentari* presenti nei pasti offerti dal servizio di ristorazione scolastica, in questo programma alimentare, ogni piatto è affiancato da un numero colorato che ne indica la presenza. I bambini con bisogni "speciali" attestati con certificato medico continueranno, come al solito, a ricevere pasti adeguati e sicuri alle loro condizioni di salute.

Es: **3** alimento che contiene uovo o prodotti a base di uova.

Attenzione anche a casa!

E' fondamentale leggere e controllare attentamente le etichette presenti sui prodotti acquistati, per trovare tutte le informazioni necessarie per meglio tutelare la salute di grandi e piccini. Per evitare contaminazioni involontarie è importante prestare molta attenzione, evitando ad esempio di utilizzare utensili e strumenti venuti a contatto con le sostanze o prodotti che causano allergia o intolleranze alimentari.

Allergie e intolleranze a colori

1. **Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut e prodotti derivati**
2. **Crostacei e prodotti a base di crostacei.**
3. **Uova e prodotti a base di uova (prodotti contenenti fazzoletti, ad esempio il grano).**
4. **Pesce e prodotti a base di pesce.**
5. **Arachidi e prodotti a base di arachidi.**
6. **Soia e prodotti a base di soia.**
7. **Latte e prodotti a base di latte.**
8. **Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, pistacchi, anacardi, noci pecan, noci del Brasile, noci macadamia.**
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 sesamo.**
12. **Anidride solforosa e solfiti.**
13. **Lupini e prodotti a base di lupini.**
14. **Molluschi e prodotti a base di molluschi.**