

**Menù Estivo del Comune di Pieve a Nievole**  
**PERIODO DAL 01 APRILE al 17 APRILE 2019 compresi**

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<i>1 settimana</i> 01/04/19	Risotto alle zucchini [7-9-15]	Pasta* al pesto [1-3-7-8]	Pasta* al ragù veg [1-9-15]	Pasta* in bianco [1-7]	Risotto agli asparagi [7-9-15]
	Halibut con *patate [1-4]	Petto di pollo* al limone [1]	Arista arrosto [9-12-15]	Caprese (mozzarella* pomod) [7-15]	Frittata* [3-7]
	Pane Frutta di stagione	Spinaci* Pane Frutta di stagione	Piselli* all'olio Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Insalata* mista Pane Frutta di stagione
<i>2 settimana</i> 8/04/19	Pasta* al pesto [1-3-7-8]	Pasta* in brodo vegetale [1-9-15]	Pasta* alle verdure [1-9-15]	Pasta* al pomodoro* e basilico [1-9-15]	*Insalata di riso c/ verdure [7-15]
	Prosciutto cotto	Bastoncini di pesce	Tacchino arrosto [9-12-15]	Roast-beef [9-15]	Crescenza [7]
	Pomodori [15] Pane Frutta di stagione	Sformato di patate Pane Frutta di stagione	Fagiolini* Pane Frutta di stagione	Insalata* mista Pane Frutta di stagione	Pomodori [15] Pane Frutta di stagione
<i>3 settimana</i> 15/04/19	Pasta* al prosciutto cotto [1-7-15]	Pasta* al pomodoro* [1-9-15]	Risotto alla *parmigiana [7-9-15]	/	/
	Spezzatino di tacchino [1-9-15]	Mortadella	Polpette* vegetariane [3-7]		
	Piselli* Pane Frutta di stagione	Carote* filangè Pane Frutta di stagione	Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione		

carne bianca  
 carne rossa  
 uova  
 formaggio

affettati  
 pesce  
 vegetariano

**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 lisozima, ad esempio il grana).**
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.**