

MENU' INVERNALE a.s 2019-2020 COMUNE DI PIEVE E A NIEVOLE
periodo dal 3 Febbraio al 28 Febbraio 2020 compresi

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 settimana 03/02/20	Risotto c/zucchine [7-9-15]	Passato leg c/pastina [1-9-15]	*Pasta olio parmig [1-9-15]	*Pasta piselli e p.cotto [1-7]	*Pasta al *pomodoro [1-9-15]
	Tacchino arrosto [9-12-15]	Prosciutto cotto	*Frittata [3-7]	Bastoncini di pesce	Arista al forno [9-12-15]
	*Spinaci Pane Frutta di stagione	*Finocchi e *carote filangè Pane Frutta di stagione	*Spinaci Pane Frutta di stagione	Insalata mista Pane Frutta di stagione	Patate al forno Pane Frutta di stagione
2 settimana 10/02/20	*Pasta al pesto [1-3-7-8]	Risotto zafferano [7-9-15]	*Pasta in brodo vegetale [1-9-15]	*Pasta al *pomodoro	Minestrone [1-9-15]
	Cosce di pollo arrosto [12]	Roast-beef	Halibut con *patate [4-12]	*Mozzarella	Polpette *vegetariane [3-7]
	Insalata Pane Frutta di stagione	*Cavolfiore gratinato [1-7] Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	*Finocchi filangè Pane Frutta di stagione	*Carote Pane Frutta di stagione
3 settimana 17/02/20	*Pasta olio parmig [1-9-15]	*Pasta ragù veg [1-9-15]	Risotto alla zucca	Passato fagioli c/pasta [1-9-15]	*Minestrone con *pasta [1-7]
	Platessa impanata* [4-12]	*Petti pollo panati [1-7-9-12]	Formaggio* [7]	Roast-beef	*Frittata con verdure [3-7]
	*Fagiolini Pane Frutta di stagione	*Spinaci Pane Frutta di stagione	*Legumi Pane Frutta di stagione	Purè di patate [7] Pane Frutta di stagione	*Carote stufate Pane e Frutta
4 settimana 24/02/20	*Pasta al tonno [1-4-9-15]	*Pasta al pesto [1-3-7-8]	Polenta *pomod [1-7-9-15]	*Pasta al *pomodoro [1-9-15]	*Pasta in brodo
	Prosciutto cotto	Polpettine al forno [3-7]	Spezzat Tacchino [1-9-15]	*Scaloppine di pollo	Halibut
	*Spinaci saltati [7] Pane Frutta di stagione	Insalata Pane Frutta di stagione	*Piselli Pane Frutta di stagione	*Spinaci Pane Frutta di stagione	Verdure miste al forno Pane Frutta di stagione

carne bianca
 carne rossa
 uova
 formaggio

affettati
 pesce
 vegetariano
 piatto unico



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.**