

Menù Estivo del Comune di Pieve a Nievole

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 settimana	Pasta* in brodo vegetale [1-9-15]	Pasta* al pesto [1-8-7-3]	Pasta* al ragù vegetale [1-9-15]	Pasta* in bianco [1-7]	Risotto agli asparagi [7-9-15]
	Bastoncini di merluzzo al forno [1-3-7-9-4]	Tacchino arrosto [12-15-9]	Arista al forno [12-15-9]	Caprese (mozzarella* e pomod) [15-7]	Frittata* [3-7]
	Fagiolini lessi Pane Frutta di stagione	Carote* filangè Pane Frutta di stagione	Piselli all'olio Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Insalata mista* Pane Frutta di stagione
2 settimana	Pasta* al pesto [1-8-7-3]	Risotto alle zucchine [7-9-15]	Pasta* alle verdure [1-9-15]	Pasta* pomodoro* e basilico [1-9-15]	Pasta* all'olio [1]
	Prosciutto cotto [3-7]	Halibut con pomodorini [4-1-15]	Petto di pollo* al limone [12]	Roast-beef [12-9-15] o Hamburger [9-15]	Crescenza [7]
	Pomodori [15] Pane Frutta di stagione	Patate lesse* prezzemolate Pane Frutta di stagione	Fagiolini lessi Pane Frutta di stagione	Insalata mista* Pane Frutta di stagione	Pomodori Pane Frutta di stagione
3 settimana	Riso allo zafferano [7-9-15]	Pasta* al ragù vegetale [1-9-15]	Pasta* all'olio [1]	Pasta* piselli e p.cotto [1-7]	Pasta* al pomodoro [1-9-15]
	Polpette* vegetariane [1-3-7]	Prosciutto crudo/cotto	Filetto di platessa [1-12]	Spezzatino di tacchino [1-12-15-9]	Mortadella
	Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Insalata* mista Pane Frutta di stagione	Fagiolini patate pomodori Pane Frutta di stagione	Piselli Pane Frutta di stagione	Carote* filangè Pane Frutta di stagione
4 settimana	Pasta* pomodoro* e basilico [1-9-15]	Pasta* all'olio [1]	Pasta* al pesto [1-3-7-8]	Pasta* in brodo vegetale [1-9-15]	Risotto alla parmigiana [7-9-15]
	Frittata* [3-7]	Roast-beef [12-9-15] o Hamburger [9-15]	Bocconcini di parmigiano [3-7]	Bastoncini di merluzzo al forno [1-3-7-9-4]	Petto di pollo* [1-12]
	Finocchi* gratinati [1-7] Pane Frutta di stagione	Fagiolini lessi Pane Frutta di stagione	Verdure miste stufate Pane Frutta di stagione	Pomodori Pane Frutta di stagione	Patate* arrosto 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.**