

## 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 zaff/zucca[7-9-15]                 | *Pasta in brodo vegetale [1-9-15]          | *Pasta al *pomodoro         |
|             | Polpette* vegetariane [3-7] | Cosce di pollo arrosto [12]          | Roast-beef [12-9-15]<br>Hamburger [9-15] o | Halibut alla mugnaia [4-12]                | Crescenza [7]               |
|             | *Carote                     | Insalata                             | *Cavolfiore gratinato [1-7]                | *Patate al forno                           | *Finocchi filangè           |
|             | Pane Frutta di stagione     | Pane Frutta di stagione              | Pane Frutta di stagione                    | Pane Frutta di stagione                    | Pane Frutta di stagione     |
| 3 settimana | Pasta all'olio              | Risotto alle verdure [7-9-10]        | Passato fagioli c/pasta [1-9-15]           | *Pasta ragù veg [1-9-15]                   | *Minestrone                 |
|             | *Frittata con verdure [3-7] | Formaggio [7]                        | *Petti pollo chef [1-7-9-12]               | Roast-beef [12-9-15]<br>Hamburger [9-15] o | Platessa panata             |
|             | *Fagiolini                  | Legumi conditi                       | 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 rose' [1-9-15]                      | *Pasta al pesto [1-3-7-8]   |
|             | Prosciutto crudo/cotto      | Pesce al pomodoro [1-4-15]           | Spezzat Tacchino [1-9-15]                  | *Petto di pollo al limone                  | Polpettine al forno [3-7]   |
|             | 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 faccina, 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.**