

## MENU' INVERNALE a.s 2022-2023 del COMUNE DI PIEVE A NIEVOLE dal 9 Gennaio al 3 Febbraio 2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 settimana	Risotto alla parmigiana [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] Pane Frutta di stagione	*Patate al forno/Pure' di patate [7] Pane Frutta di stagione	*Finocchi e *carote filangè Pane Frutta di stagione	Insalata Pane Frutta di stagione	*Fagiolini Pane Frutta di stagione
2 settimana	*Pasta al pesto [1-3-7-8]	Minestrone [1-9-15]	Risotto zucca [7-9-15]	*Pasta brodo vegetale [1-9-15]	*Pasta al *pomodoro
	Cosce di pollo arrosto [12]	Polpette* vegetariane [3-7]	Roast-beef [12-9-15] o Hamburger [9-15]	Halibut alla mugnaia [4-12]	Crescenza [7]
	Insalata Pane Frutta di stagione	*Carote Pane Frutta di stagione	*Cavolfiore gratinato [1-7] Pane Frutta di stagione	Patate al forno Pane Frutta di stagione	*Finocchi filangè Pane Frutta di stagione
3 settimana	Pasta all'olio	Risotto allo zafferano [7-9-15]	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] o Hamburger [9-15]	Platessa panata
	Fagiolini Pane e Frutta	Legumi conditi Pane Frutta di stagione	Spinaci [7] Pane Frutta di stagione	Purè di patate [7]/Patate al forno Pane Frutta di stagione	*Carote stufate Pane Frutta di stagione
4 settimana	*Pasta al pomodoro [1-9-15]	*Pasta brodo vegetale [1-9-15]	*Pasta al pesto [1-3-7-8]	*Pasta rose' [1-9-15]	Polenta pomod [1-7-9-15]
	Prosciutto crudo/cotto	Halibut alla mugnaia [4-12]	Polpettine al forno [3-7]	*Petto di pollo al limone	Spezzat Tacchino [1-9-15]
	Spinaci [7] Pane Frutta di stagione	Verdure miste Pane Frutta di stagione	Insalata Pane Frutta di stagione	*Carote cotte Pane Frutta di stagione	Piselli 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 lisocima, 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.**