

MENU' INVERNALE a.s 2021-2022 del COMUNE DI PIEVE A NIEVOLE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 settimana	Risotto c/zucchine [7-9-15] Tacchino arrosto [9-12-15] Bietola Pane Frutta di stagione	*Pasta al *pomodoro [1-9-15] Arista arrosto [9-12-15] *Patate al forno/Pure' di patate [7] Pane Frutta di stagione	*Pasta piselli/ p.cotto [1-7] Halibut al forno [1-4-15] *Spinaci Pane Frutta di stagione	Passato leg c/pastina [1-9-15] Prosciutto cotto *Finocchi e *carote filangè Pane Frutta di stagione	*Pasta olio parmig [1-9-15] *Frittata [3-7] *Fagiolini Pane Frutta di stagione
2 settimana	Minestrone [1-9-15] Polpette* vegetariane [3-7] *Carote Pane Frutta di stagione	*Pasta al pesto [1-3-7-8] Cosce di pollo arrosto [12] Insalata Pane Frutta di stagione	Risotto zaff/zucca[7-9-15] Roast-beef [12-9-15] o Hamburger [9-15] *Cavolfiore gratinato [1-7] Pane Frutta di stagione	*Pasta in brodo vegetale [1-9-15] Platessa al forno [4-12] *Patate al forno Pane Frutta di stagione	*Pasta al *pomodoro Crescenza [7] *Finocchi filangè Pane Frutta di stagione
3 settimana	Minestrone con pasta [1-7] *Frittata con verdure [3-7] *Carote stufate Pane e Frutta	Risotto alle verdure [7-9-10] Formaggio [7] Legumi conditi Pane Frutta di stagione	*Pasta ragù veg [1-9-15] *Petti pollo chef [1-7-9-12] Bietola all'olio [15] Pane Frutta di stagione	Passato fagioli c/pasta [1-9-15] Roast-beef [12-9-15] o Hamburger [9-15] Purè di patate [7]/*Patate al forno Pane Frutta di stagione	*Pasta olio parmig [1-9-15] Halibut alla mugnaia [1-4-12] *Fagiolini Pane Frutta di stagione
4 settimana	*Pasta al tonno [1-4-9-15] Prosciutto crudo/cotto Spinaci saltati [7] Pane Frutta di stagione	*Pasta brodo vegetale [1-9-15] Pesce al pomodoro [1-4-15] Verdure miste al forno Pane Frutta di stagione	Polenta pomod [1-7-9-15] Spezzat Tacchino [1-9-15] *Carote cotte Pane Frutta di stagione	*Pasta al pomodoro [1-9-15] *Petto di pollo al limone Piselli Pane Frutta di stagione	*Pasta al pesto [1-3-7-8] Polpettine al forno [3-7] Insalata 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 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.**