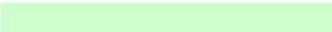
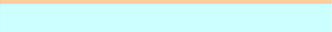


Menù Estivo del Comune di Pieve a Nievole
PERIODO DAL 4 OTTOBRE al 29 OTTOBRE 2021 compresi

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<i>1 settimana</i> 04/10/21	Pasta* al pomodoro e ricotta [1-7-9-15] Bastoncini di merluzzo al forno [1-3-7-9-4] Spinaci Pane Frutta di stagione	Pasta* al pesto [1-8-7-3] Petto di pollo* al limone [12] Carote* filangè Pane Frutta di stagione	Pasta* al ragù vegetale [1-9-15] Arista al forno [12-15-9] Piselli all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta* in bianco [1-7] Caprese (mozzarella* e pomod) [15-7] Pane Frutta di stagione	Risotto agli asparagi [7-9-15] Frittata* [3-7] Insalata mista* Pane Frutta di stagione
<i>2 settimana</i> 11/10/21	Pasta* al pesto [1-8-7-3] Prosciutto cotto [3-7] Pomodori [15] Pane Frutta di stagione	Risotto alle zucchine [7-9-15] Halibut con pomodorini [4-1-15] Patate lesse* prezzemolate Pane Frutta di stagione	Pasta* alle verdure [1-9-15] Rollata di tacchino [12-15-9] Fagiolini lessi Pane Frutta di stagione	Pasta* pomodoro* e basilico [1-9-15] Roast-beef [12-9-15] o Hamburger [9-15] Insalata mista* Pane Frutta di stagione	Pasta* all'olio [1] Crescenza [7] Pomodori Pane Frutta di stagione
<i>3 settimana</i> 18/10/21	Riso allo zafferano [7-9-15] Polpette* vegetariane [1-3-7] Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Pasta* al ragù vegetale [1-9-15] Prosciutto crudo/cotto Insalata* mista Pane Frutta di stagione	Pasta* all'olio [1] Filetto di platessa [1-12] Fagiolini patate pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta* piselli e p.cotto [1-7] Spezzatino di tacchino [1-12-15-9] Piselli Pane Frutta di stagione	Pasta* al pomodoro [1-9-15] Mortadella Carote* filangè Pane Frutta di stagione
<i>4 settimana</i> 25/10/21	Pasta* pomodoro* e basilico [1-9-15] Frittata* [3-7] Finocchi* gratinati [1-7] Pane Frutta di stagione	Pasta* all'olio [1] Roast-beef [12-9-15] o Hamburger [9-15] Fagiolini lessi Pane Frutta di stagione	Pasta* al pesto [1-3-7-8] Bocconcini di parmigiano [3-7] Verdure miste stufate Pane Frutta di stagione	Pasta* in brodo vegetale [1-9-15] Bastoncini di merluzzo al forno [1-3-7-9-4] Pomodori Pane Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana [7-9-15] Petto di pollo* [1-12] 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.**