


**MENU' SPERIMENTALE INVERNALE a.s 2018-2019 COMUNE DI PIEVE E A NIEVOLE**  
**periodo dal 4 Marzo 2019 al 29 Marzo 2019 compresi**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 settimana 4/03/19	Risotto al pomodoro	*Pasta *olio [1-9-15]	*Pasta al pomodoro* [1-9-15]	*Pasta p.cotto [1-7]	*Passato *leg c/*pasta [1-9-15]
	Tacchino arrosto [9-12-15]	Halibut con *patate [4-12]	Arista al forno [9-12]	*Frittata al formaggio [3-7]	Prosciutto cotto
	Patate al forno Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Spinaci* Pane Frutta di stagione	Insalata Pane Frutta di stagione	Finocchi cotti Pane Frutta di stagione
2 settimana 11/03/19	*Pasta al pesto [1-3-7-8]	Risotto allo zafferano	*Pasta brodo vegetale [1-9-15]	*Pasta al *pomodoro [1-9-15]	*Minestrone di verdure [1-9-15]
	Cosce di pollo* arrosto [12]	Roast-beef	Platessa impanata* [4-12]	Crescenza [7]	Polpette *vegetariane [3-7]
	Insalata mista * Pane Frutta di stagione	Cavolfiore gratinato [1-7] Pane Frutta di stagione	Insalata mista* Pane Frutta di stagione	*Fagiolini Pane Frutta di stagione	*Carote stufate Pane Frutta di stagione
3 settimana 18/03/19	Risotto alla zucca	Minestrone di verdure [1-9-15]	Passato di fagioli* c/pasta*	*Pasta ragù veg [1-9-15]	*Pasta *olio *parmig [1-9-15]
	Formaggio* [7]	*Frittata di patate* [3-7]	Roast-beef	*Petti pollo chef [1-7-9-12]	Halibut alla mugnaia [1-4-12]
	*Legumi Pane Frutta di stagione	*Carote stufate Pane Frutta di stagione	*Purè di patate [7] Pane Frutta di stagione	*Spinaci Pane e Frutta	*Fagiolini Pane Frutta di stagione
4 settimana 25/03/19	*Pasta in brodo vegetale [1-9-15]	*Pasta al pesto [1-3-7-8]	Polenta *pomod [1-7-9-15]	*Pasta al tonno [1-4-9-15]	*Pasta al pomodoro [1-9-15]
	Bastoncini di pesce [4-12]	Polpette al forno [3-7]	Spezzat Tacchino [1-9-15]	Prosciutto cotto	*Petto di pollo al limone
	Verdure miste al forno Pane Frutta di stagione	Insalata mista* Pane Frutta di stagione	* Piselli Pane Frutta di stagione	*Finocchi e *carote filangè Pane e frutta di stagione	*Spinaci 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, 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.**

