



COMUNE DI BUONCONVENTO Provincia di SIENA

MENU' Invernale Nido

Dieta speciale per celiaci

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA	6° SETTIMANA
LUNEDI	Pasta all'ortolana Fettina di vitella alla pizzaiola Verdura cotta Frutta di stagione	Pizza Prosciutto cotto Carote al vapore Frutta di stagione	Pasta all'olio e parmigiano Girello di vitello Patate prezzemolate Frutta di stagione	Maccheroncini all'olio Platessa alla mugnaia Zucchine Yogurt	Pasta in bianco Merluzzo Fagiolini al vapore Frutta di stagione	Polenta al ragù Formaggi morbidi Spinaci Frutta di stagione
MARTEDI	Risotto braccio di ferro Frittata/uovo sodo/rolo di frittata Fagiolini lessi Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Scaloppina al limone Purea di fagioli Frutta di stagione	Pasta al ragù Formaggi freschi Bietola all'agro Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Formaggi freschi Verdure miste al forno Frutta di stagione	Minestra d'orzo Polpette di manzo Purea di patate Frutta di stagione	Risotto con verdure Arista Purea di ceci Yogurt
MERCOLEDI	Pasta all'ortolana Tacchino al forno Purea di piselli Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata o uova sodo o rolo di frittata Fagiolini lessi Frutta di stagione	Passato di legumi Platessa dorata Carote lesse Frutta di stagione	Minestra di legumi e verdure Polpettone Purea di carote Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Verdure al vapore Dolce fatto in casa	Pizza Formaggi freschi Verdure al vapore Frutta di stagione

GIOVEDÌ	<i>Fusilli al ragù</i> <i>Stracchino</i> <i>Carote lesse</i> <i>Dolce fatto in casa</i>	<i>Risotto olio e parmigiano</i> <i>Merluzzo</i> <i>Verdure miste al vapore</i> <i>Frutta di stagione</i>	<i>Risotto al pomodoro</i> <i>Petto di pollo</i> <i>Fagiolini e patate lesse</i> <i>Yogurt</i>	<i>Pasta alle verdure</i> <i>P.cruco/cotto</i> <i>Lattuga</i> <i>Frutta di stagione</i>	<i>Risotto alla parmigiana</i> <i>Vitello arrosto</i> <i>Purea di piselli</i> <i>Frutta di stagione</i>	<i>Passato di verdure</i> <i>Pollo arrosto</i> <i>Patate lesse</i> <i>Frutta di stagione</i>
VENERDÌ	<i>Maccheroncini all'olio</i> <i>Platessa</i> <i>Fagiolini e patate lesse</i> <i>Frutta di stagione</i>	<i>Passato di verdure</i> <i>Suino magro</i> <i>Patate lesse</i> <i>Frutta di stagione</i>	<i>Pasta all'olio e salvia</i> <i>Prosciutto cotto</i> <i>Purea di carote</i> <i>Frutta di stagione</i>	<i>Pasta e zucchine</i> <i>Spezzatino di vitello</i> <i>Carote</i> <i>Frutta di stagione</i>	<i>Pasta al pomodoro</i> <i>Frittata o uova sode o rolo di frittata</i> <i>Zucchine</i> <i>Frutta di stagione</i>	<i>Pasta al pomodoro</i> <i>Platessa dorata</i> <i>Verdure al vapore</i> <i>Frutta di stagione</i>

Allergeni UE 1169/2011

Note al menù:

- i contorni possono variare in base alle disponibilità e rispettando la variabilità
- fra i formaggi si possono scegliere: caciotta, stracchino, mozzarella
- fra i legumi, come contorno, si possono scegliere ceci, fagioli e piselli alternativamente, passati a purea o come sfornato
- si raccomanda di scegliere varietà di frutta non di forma cilindrica (uva, ciliegie ecc) e dalla consistenza molle (frutta particolarmente matura)

La dieta per celiaci prevede l'inserimento di alimenti privi di glutine (frazione proteica di alcuni cereali) o più precisamente alcuni tipi di gliadine (frazioni peptidiche del glutine del grano) o di prolamine (affini alle gliadine, ma contenute in altri cereali) ritenute responsabili della patogenesi della malattia celiaca. Le gliadine sono contenute nel grano, le prolamine nella segale, avena, orzo e farro. Questi cereali saranno pertanto sostituiti con prodotti dietetici specifici, registrati sul prontuario dell'AIC (Associazione Italiana Celiachia), annualmente aggiornato e disponibile anche on-line.

Il riso ed il mais non contengono né gliadina né prolamine e pertanto possono essere consumati dagli utenti celiaci.

L'esclusione di glutine prevede l'acquisto di pasta, pane e materie prime (farine, pangrattato per panature) che siano certificate gluten free o che abbiano nella confezione il marchio con la spiga barrata.



Le alternative proteiche (carne, pesce, uova, legumi ecc..) che non presentino nelle preparazioni infarinature o panature possono essere consumate dal celiaco come da menù in vigore.

Prodotti potenzialmente contenenti glutine (quali prosciutto cotto, formaggi, polpette o preparazioni a base di carne o pesce) dovranno essere esclusi dalla dieta e sostituite con prodotti conformi.

Secondo il protocollo HACCP la preparazione e somministrazione di tali diete dovrà essere monitorata in ogni fase lavorativa per evitare contaminazioni crociate.