



COMUNE DI BUONCONVENTO MENU' **Invernale** Scuola dell'Infanzia e Primaria 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 crudo/cotto Lattuga 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 Finocchi Frutta di stagione	Polenta al ragù Formaggi misti Spinaci Frutta di stagione
MARTEDI	Risotto braccio di ferro Frittata/uovo sodo/rolo di frittata Finocchi in insalata Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Scaloppina al limone Fagioli all'olio Frutta di stagione	Pasta al ragù Formaggi misti Bieta all'agro Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Formaggi misti Insalata arlecchino Frutta di stagione	Minestra d'orzo Polpette di manzo Purea di patate Frutta di stagione	Risotto con verdure Arista Ceci all'olio Yogurt
MERCOLEDI	Pasta al pesto Tacchino al forno Piselli Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Frittata o uova sode o rolo di frittata Finocchi Frutta di stagione	Passato di legumi Platessa dorata Carote Frutta di stagione	Minestra di legumi e verdure Polpettone Purea di patate Frutta di stagione	Tortellini al pomodoro Formaggi misti Crudit�� di verdure Dolce fatto in casa	Pizza Prosciutto crudo/cotto Insalata arlecchino Frutta di stagione
GIOVEDI	Fusilli al ragù Prosciutto crudo o cotto Insalata arlecchino Dolce fatto in casa	Risotto alla Milanese Merluzzo	Risotto al pomodoro Petto di pollo Fagiolini Yogurt	Lasagne alle verdure P.cruco/cotto Lattuga Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Vitello arrosto Piselli Frutta di stagione	Passato di verdure Pollo arrosto Patate lesse Frutta di stagione

		<i>Fagiolini all'olio Frutta di stagione</i>				
VENERDI	<i>Maccheroncini all'olio Platessa Fagiolini Frutta di stagione</i>	<i>Passato di verdure Suino magro Patate arrosto Frutta di stagione</i>	<i>Ravioli all'olio e salvia P.cotto o crudo Cruditè di verdure Frutta di stagione</i>	<i>Pasta e zucchine Spezzatino di vitello Carote Frutta di stagione</i>	<i>Pasta al pomodoro Frittata o uova sode o rotolo di frittata Zucchine Frutta di stagione</i>	<i>Pasta al pomodoro Platessa dorata Finocchi 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

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.