

COMUNE DI BUONCONVENTO

MENU' **Estivo** Nido

Dieta speciale per celiaci

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA	6° SETTIMANA
LUNEDI	Gratin di pasta con mozzarella Polpette di manzo Verdure miste al vapore Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Formaggi misti morbidi Zucchine trifolate Frutta di stagione	Pasta al pomodoro fresco Girello di vitello Fagiolini lessi Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Frittata di verdure Carote lesse Frutta di stagione	Pizza P. Cotto Verdure miste al vapore Frutta di stagione	Penne all'olio Platessa dorata Pomodori Sorbetto
MARTEDI	Risotto ai carciofi Frittata/uova sode Bieta all'agro Frutta di stagione	Passato di verdure Platessa panata Patate lesse Sorbetto	Passato di legumi Scaloppa di tacchino al limone Purea di zucchine Frutta di stagione	Pasta con pomodoro fresco e mozzarella Scaloppina di pollo Verdura al vapore Frutta di stagione	Maccheroncini al pomodoro Polpette di manzo Zucchine Frutta di stagione	Maccheroncini al pomodoro Frittata/Uova sode Purea di carote Frutta di stagione
MERCOLEDI	Penne all'olio Merluzzo panato in forno Fagiolini lessi Yogurt	Penne alle verdure Cosce di pollo arrosto Zucchine trifolate Frutta di stagione	Pizza P. Cotto Verdure al vapore Frutta di stagione	Risotto in parmigiana Cosce di pollo arrosto Patate lesse Frutta di stagione	Passato di legumi Petto di pollo Carote al vapore Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Cosce di pollo arrosto Zucchine trifolate Frutta di stagione
GIOVEDI	Mezze maniche al ragu' di carne Stracchino Purea di carote Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Cotoletta alla Milanese Patate prezzemolate Frutta di stagione	Insalata di riso Frittata/uova sode Verdure miste al vapore Frutta di stagione	Maccheroncini al pomodoro Formaggi freschi Pomodori Gelato alla frutta	Pasta olio e salvia Formaggi Fagiolini Frutta di stagione	Pasta con pomodoro fresco e mozzarella P.cotto Carote al vapore Frutta di stagione
VENERDI	Passato di verdure e legumi misti con riso Tacchino e patate al forno Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale P. cotto Bieta all' agro Frutta di stagione	Maccheroncini all'olio Platessa dorata Carote Yogurt	Passato di verdure Polpettone Zucchine trifolate Frutta di stagione	Insalata di pasta Merluzzo Ortaggi al forno Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Arista fredda Carote al vapore Frutta di stagione

llergeni 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 sformato
- nelle giornate particolarmente calde, se richiesto, al posto dei passati di verdure e legumi sarà preparata pasta alle verdure
- 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 prolammine (affini alle gliadine, ma contenute in altri cereali) ritenute responsabili della patogenesi della malattia celiaca. Le gliadine sono contenute nel grano, le prolammine 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 prolammine 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.