

DIETA SPECIALE **PRIVA di alimenti che contengono GLUTINE** (derivati da frumento, segale, orzo, avena ...) scuoie primarie della **VALCHIAVENNA** 14/09/17

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
GNOCCHI di PATATE(**) al POMODORO o in BIANCO(*) FORMAGGI MISTI(***) VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO	PIZZOCCHERI o GNOCCHI al cucchiaio(**) (anche di zucca) PROSCIUTTO COTTO(***) VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS/ RISO	MINESTRA DI RISO e PREZZEMOLO FORMAGGI MISTI(***) VERDURE MITE FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO	RISOTTO allo ZAFFERANO/ZUCCA PROSCIUTTO COTTO(***) VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO
1° MARTEDI' PASTA(**) al RAGÙ VEGETALE(*) ARISTA di MAIALE al forno(*) VERDURA FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO	2° MARTEDI' RISOTTO alla PARMIGIANA FILETTO di MERLUZZO al pomodoro(*) VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS/ RISO	3° MARTEDI' PASTA(**) al RAGÙ VEGETALE(*) ARROSTO di TACCHINO(*) al forno VERDURA FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO	4° MARTEDI' PASTA(**) in BIANCO(*) FRITTATA(*) al forno VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO
1° MERCOLEDI' RISOTTO allo ZAFFERANO/ZUCCA FILETTI di PESCE al pomodoro(*) VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO	2° MERCOLEDI' PASTA(**) al TONNO al naturale BOCCONCINI di POLLO al forno(*) VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS / RISO	3° MERCOLEDI' PASTA(*) con RICOTTA e POMODORINI FILETTI di PESCE al pomodoro(*) VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO	4° MERCOLEDI' GNOCCHI DI PATATE(**) FILETTI di PESCE(*) al forno VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO
1° GIOVEDI' VERDURE MISTE PASTA PASTICCIATA(**) al RAGU'di CARNE di vitellone(*) FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO	2° GIOVEDI' VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA(**) o al PROSCIUTTO COTTO(***) FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO	3° GIOVEDI' VERDURE MISTE PASTA(**) PASTICCIAATA al RAGU'di CARNE di vitellone(*) FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS o RISO	4° GIOVEDI' POLENTA di MAIS/ PURÈ di PATATE ARROSTO di VITELLONE(*) con VERDURE a forno FRUTTA di STAGIONE PANE(**) o GALLETTE di MAIS /RISO

(*) PIATTI PREPARATI SENZA AGGIUNTA DI FARINA, PANE GRATATO SUGHI O SALSE ADDENSATE CON FARINA (SALVO L'USO DI FARINE DIETETICHE SENZA GLUTINE) E PREPARATI CON BRODO DI VERDURA PRIVO DI DADI, ESTRATTI DI CARNE, ESTRATTI VEGETALI, PREPARATI PER BRODO (SALVO PRODOTTI CONSENTITI DAL PRONTUARIO)

(**) PRODOTTI SPECIALI SENZA GLUTINE

(***) UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE INGREDIENTI E PRODOTTI ALIMENTARI IN COMMERCIO CONSENTITI AI CELLICI RICONOSCIBILI PERCHÈ:

1. PRESENTI NEL PRONTUARIO AIC degli Alimenti (edizione corrente)
2. SPIGA BARRATA sulla confezione
3. Claim "SENZA GLUTINE" in etichetta



LEGGERE ATTENTAMENTE LA NOTA ALLEGATA

ALLEGATO A MENU' SPECIALI PER INTELLERANZA AL GUTINE seguire indicazioni come CELIACI

Il menù speciale è stato elaborato sulla base del menù collettivo della scuola.

Gli alimenti contenenti sicuramente glutine (frumento, segale, orzo, avena e loro derivati) sono stati sostituiti con prodotti dietetici. Altri alimenti sono rimasti invariati nel rispetto di alcuni accorgimenti:

- PIATTI A BASE DI CARNE, PESCE, UOVA** non devono essere preparati con l'aggiunta di farina o pane grattugiato, ne serviti con sughi o salse addensate con farina (salvo l'uso di farine dietetiche senza glutine).
 - FRULLATO DI VERDURA, CREMA DI LEGUMI, MINESTRINE, BRODI** devono essere preparati senza l'utilizzo di estratti di carne o di verdure e di altri preparati per brodo (salvo prodotti consentiti dal prontuario).
 - FORMAGGI MISTI** formaggi freschi o stagionati con l'esclusione di formaggi fusi (formaggini) e a fette (tipo sottilette).
 - POLENTA** preparata con farina di mais consentita dal prontuario.
 - PURE'** di Patate preparato con patate fresche, con l'esclusione dei preparati per pure' istantanei (salvo prodotti consentiti dal Prontuario).
 - YOGURT** yogurt naturale (bianco) con aggiunta di frutta fresca oppure yogurt alla frutta consentiti dal Prontuario.
- Per il condimento e la cottura utilizzare preferibilmente olio extravergine di oliva. Non utilizzare olio di semi vari. Alcuni prodotti apparentemente non correlabili al glutine (caramelle, budini, salumi) non si può escluderne la presenza, per la presenza ingredienti ed additivi (amido di frumento, proteine vegetali, estratto di malto) o per contaminazione. Sarebbe auspicabile la sostituzione dei prodotti utilizzati con prodotti inseriti nel Prontuario, o muniti dell'apposito marchio di garanzia (spina barrata).



per il Prontuario dei prodotti in commercio consentiti ai celiaci consultare il sito www.Celiachia.it

RACCOMANDAZIONI PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI:

Durante la preparazione dei pasti dovranno essere adottati tutti gli accorgimenti necessari per evitare qualsiasi contaminazione degli alimenti destinati ai celiaci. In particolare:

- non toccare i cibi con le mani infarinate o utensili non lavati;
- utilizzare piatti, posate, pentole, scolapasta, ecc. ad uso esclusivo o lavarli accuratamente dopo averli utilizzati per alimenti non consentiti;
- non poggiare i cibi su superfici o attrezzature contaminate con alimenti vietati.