

**GIORNATA CON MENU' SPECIALE  
FACCIAMO FESTA – 30 GENNAIO 2014**  
**Nelle scuole di Milano servite da Milano Ristorazione**

Il prossimo 30 gennaio 2014 nelle scuole d'infanzia, primarie e secondarie di Milano, in occasione della terza "giornata speciale" dal nome "Facciamo festa", sarà distribuito un menù senza glutine, in simbolica rappresentanza delle oltre 3400 diete sanitarie che Milano Ristorazione propone ogni giorno a coloro che hanno necessità di seguire un regime alimentare particolare.

Il tema delle diete sanitarie viene affrontato ogni giorno con la massima attenzione da parte di tutti gli operatori coinvolti sia nella produzione che nella somministrazione, nonché con la preziosa collaborazione degli educatori e degli insegnanti, durante il consumo dei pasti.

**Questa giornata viene proposta con l'intento di creare un momento di condivisione tra i bambini in una parte molto importante della loro giornata, come quello dello stare insieme a tavola.**  
**Il menù senza glutine è stato individuato con la collaborazione di AiC Lombardia Onlus.**

## PERCHE' FACCIAMO FESTA?



L'iniziativa riprende il nome del Progetto Scuole In fuga dal Glutine - "Facciamo Festa" promosso dall'Associazione Italiana Celiachia, che ha l'obiettivo di diffondere la conoscenza della celiachia e dell'alimentazione senza glutine al fine di garantire una completa e corretta integrazione degli alunni celiaci nel contesto scuola. Proporre un menù tutto senza glutine in una giornata speciale si allinea con gli obiettivi del progetto AiC, che ha voluto appoggiare l'iniziativa, per far comprendere che mangiare senza glutine non solo si può, ma è possibile con gusto e senza privazioni. Il menù individuato ne sarà una dimostrazione.

Allora non resta che invitare tutti...A TAVOLA!

# Mangiamo per crescere!



## Ognuno ha i suoi gusti...





**BARBARA E' ALLERGICA AL  
LATTE**



**DAVIDE E' ALLERGICO ALLE  
UOVA**



**ANDREA E' VEGETARIANO**



**YASSIN è MUSULMANO**

**SILVIA e JOHN SONO CELIACI**

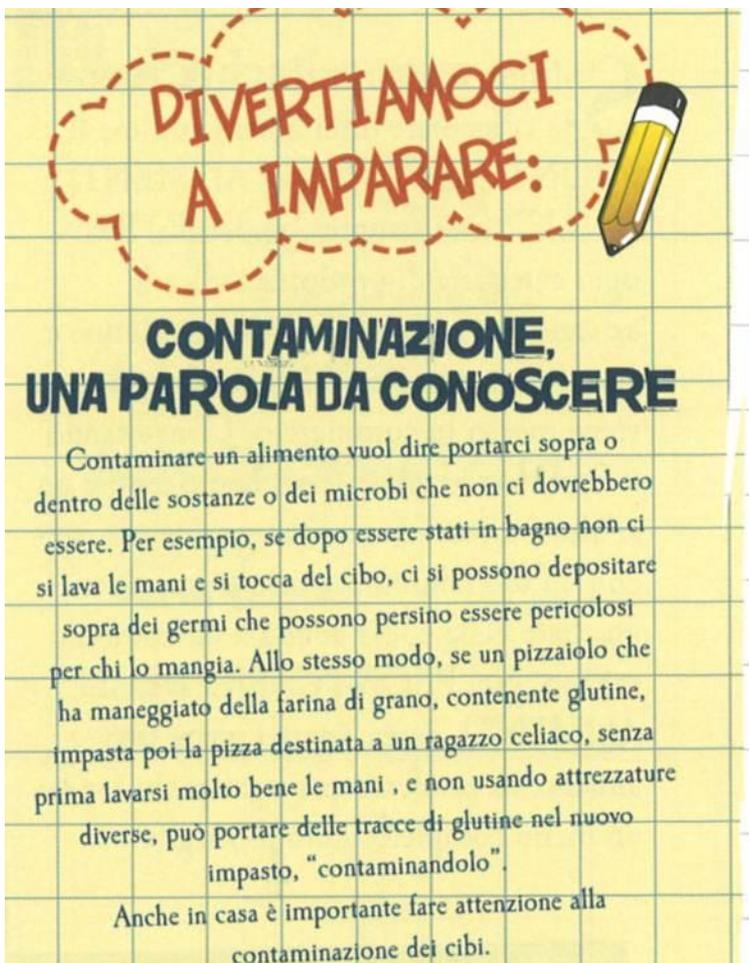


**Molti hanno  
esigenze  
particolari per  
motivi di  
salute, etici o  
religiosi**

## SILVIA E' CELIACA



E' una sostanza che si trova nel grano e in altri cereali come orzo, farro, avena, segale e kamut. Quando mangio, io devo stare molto attenta proprio al glutine perché sono celiaca. Come? Non sai cosa vuol dire? Te lo spiego: **le persone celiache sono quelle che non tollerano il glutine** e devono stare molto attente a evitare tutti gli alimenti che lo possono contenere perché anche piccole quantità di glutine fanno male all'intestino. Io non posso mangiare tutto quello che si prepara direttamente con grano e i cereali vietati (pane, biscotti, pasta, focaccia...), ma devo anche evitare quei prodotti ce come ingredienti contengono sostanze derivate da questi alimenti. Il glutine infatti si può trovare in diverse salse e creme, salumi, dolci e in preparazioni come le cotolette impanate, le polpette e i ravioli..



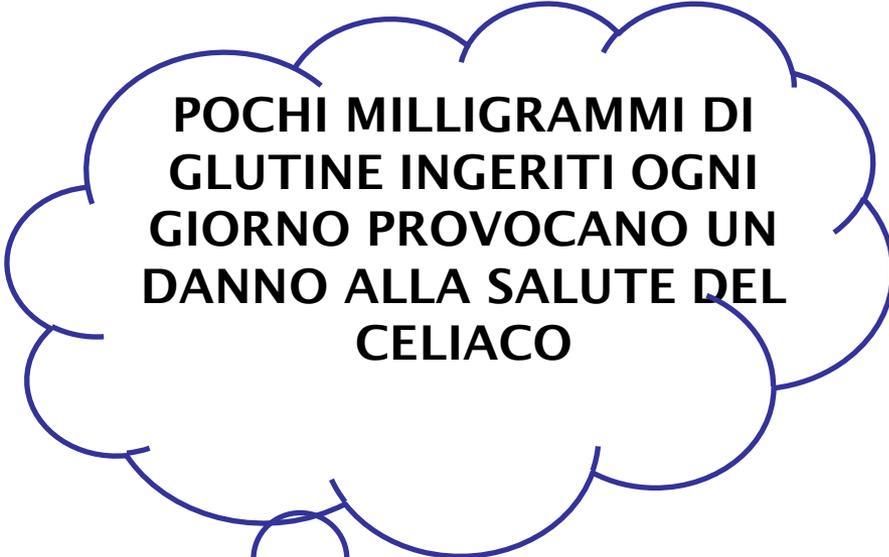
**DIVERTIAMOCI A IMPARARE:**

**CONTAMINAZIONE, UNA PAROLA DA CONOSCERE**

Contaminare un alimento vuol dire portarci sopra o dentro delle sostanze o dei microbi che non ci dovrebbero essere. Per esempio, se dopo essere stati in bagno non ci si lava le mani e si tocca del cibo, ci si possono depositare sopra dei germi che possono persino essere pericolosi per chi lo mangia. Allo stesso modo, se un pizzaiolo che ha maneggiato della farina di grano, contenente glutine, impasta poi la pizza destinata a un ragazzo celiaco, senza prima lavarsi molto bene le mani, e non usando attrezzature diverse, può portare delle tracce di glutine nel nuovo impasto, "contaminandolo".

Anche in casa è importante fare attenzione alla contaminazione dei cibi.

**Attenzione alle  
contaminazioni!**



**POCHI MILLIGRAMMI DI  
GLUTINE INGERITI OGNI  
GIORNO PROVOCANO UN  
DANNO ALLA SALUTE DEL  
CELIACO**

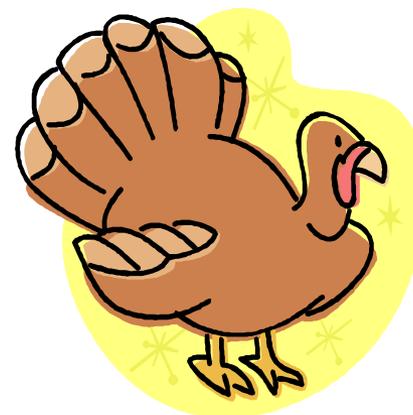


ED ORA..... ECCO IL NOSTRO MENU' PER LA GIORNATA  
SPECIALE DEDICATA ALLA CELIACHIA

Giovedì 30 gennaio 2014



Risotto con la zucca  
Arrosto di tacchino agli aromi  
Patate arrosto  
Arancia



Taralli senza glutine

BUON APPETTITO A TUTTI NOI

Per maggiori informazioni sulla celiachia, rivolgiti ad



## AiC Lombardia Onlus



Via San Senatore 2 - 20122 Milano

Tel. Fax 02867820

[afcsegreteria@aiclombardia.it](mailto:afcsegreteria@aiclombardia.it)

[www.aiclombardia.it](http://www.aiclombardia.it)

<http://www.facebook.com/AiC.Lombardia>