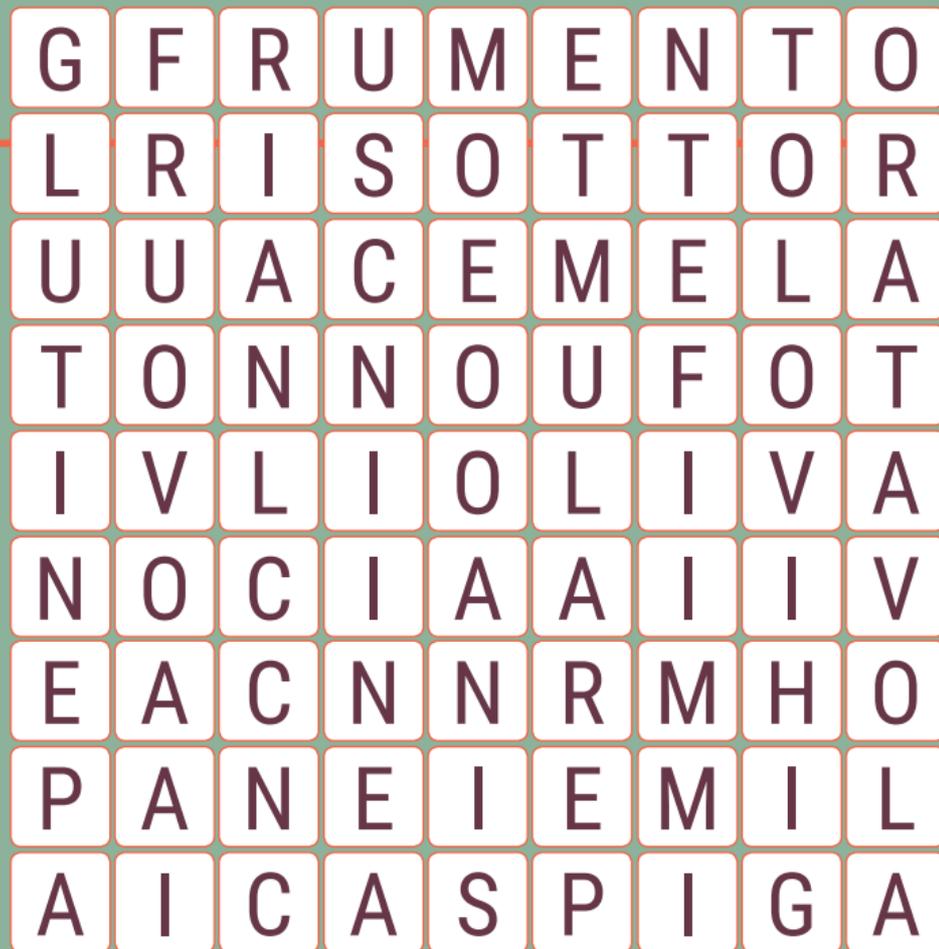




trova la parola nascosta!

AIC . glutine . mela . oli . cena . tofu . tavola .
flan . spiga . semi . grano . pera .
tonno . pane . risotto .
orata . uovo . frumento . lime . noci . oliva

— — — — — — —

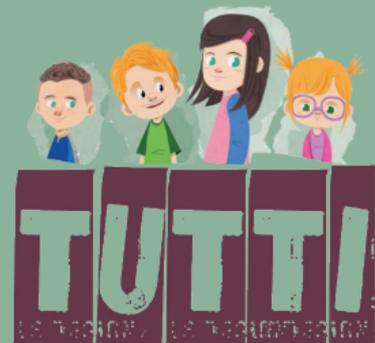


**Settimana Nazionale
della Celiachia**



13-21 Maggio 2023

scopri di più su www.settimanadellaceliachia.it



A TAVOLA
TUTTI INSIEME
13-21 MAGGIO 2023

**AIC ASSOCIAZIONE ITALIANA
CELIACHIA TOSCANA APS**

Via Boncompagno da Signa 22/C
50058 | Signa (FI)
Tel. 055 8732792
www.celiachia-toscana.it

OGGI A SCUOLA MENÙ SENZA GLUTINE

Cos'è la CELIACHIA? È un'intolleranza al glutine

COSA VUOL DIRE?

Chi è celiaco non può mangiare alimenti che contengono il glutine che si trova nel **grano** e in altri cereali come: orzo, segale, farro, kamut e altri cereali minori. Devono evitare anche piccole quantità di glutine. **“Unica cura” per la celiachia è la dieta senza glutine.**

E ALLORA CHE COSA SI MANGIA?

Tutti gli **alimenti naturalmente privi di glutine** quali: mais, riso, grano saraceno, miglio ed altri ancora... oltre a verdura, frutta, legumi, latte e derivati, uova, carne e pesce. **Ma anche pane, pasta, pizza e dolci... basta che siano fatti con farine senza glutine!!!**

Cosa cambia oggi a mensa?

AIC Associazione Italiana Celiachia Toscana APS, con la collaborazione delle istituzioni, promuove giornate informative nelle mense scolastiche nell'ambito del progetto **“Tutti a tavola, tutti insieme: menù senza glutine”**. **Nei Comuni che aderiscono al progetto tutti i bambini delle scuole d'infanzia, primarie e secondarie di 1° grado consumeranno un pasto a base di prodotti naturalmente senza glutine.**

Un menù per tutti in questa giornata speciale!

Una giornata simbolo di una corretta e sana alimentazione realizzata grazie alla nostra associazione con l'aiuto dei Comuni toscani da sempre impegnati a garantire un pasto sicuro a tutti coloro che hanno necessità di un regime alimentare particolare, proprio come i celiaci.

Si ringraziano i Comuni toscani e le aziende di ristorazione per la loro collaborazione e disponibilità.