



# GIOCHIAMO INSIEME!

1. CRESCE NELL'ORTO VERDE, LUNGA O ROTONDA
2. LO FANNO LE API
3. È FREDDO, DOLCE E SI MANGIA IN ESTATE
4. SERVE PER BERE
5. FRUTTO PICCOLO E ROSSO CHE PIACE A TUTTI
6. FRUTTO CHE SI SPREME
7. QUELLO FILATO SI TROVA A L LUNA PARK
8. LO MANGIANO I CINESI
9. FRUTTO PREFERITO DALLE SCIMMIETTE

|    |  |  |  |          |          |          |  |  |
|----|--|--|--|----------|----------|----------|--|--|
| 1. |  |  |  | <b>C</b> |          |          |  |  |
| 2. |  |  |  | <b>E</b> |          |          |  |  |
| 3. |  |  |  | <b>L</b> |          |          |  |  |
| 4. |  |  |  |          | <b>I</b> |          |  |  |
|    |  |  |  |          |          |          |  |  |
|    |  |  |  |          | <b>A</b> |          |  |  |
|    |  |  |  |          |          |          |  |  |
|    |  |  |  |          | <b>C</b> |          |  |  |
|    |  |  |  |          |          |          |  |  |
|    |  |  |  |          | <b>H</b> |          |  |  |
|    |  |  |  |          |          |          |  |  |
|    |  |  |  |          |          | <b>I</b> |  |  |
|    |  |  |  |          |          |          |  |  |
|    |  |  |  |          |          | <b>A</b> |  |  |



AIC ASSOCIAZIONE ITALIANA  
CELIACHIA TOSCANA APS

Via Boncompagno da Signa 22/C

50058 | Signa (FI)

Tel. 055 8732792

[www.celiachia-toscana.it](http://www.celiachia-toscana.it)

# TUTTI A TAVOLA, TUTTI INSIEME: MENÙ SENZA GLUTINE

## PROGETTO PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI 1 GRADO

### Un'Iniziativa per diffondere la conoscenza della celiachia e della dieta senza glutine

**Cos'è la CELIACHIA?** Chi ha la celiachia non può mangiare il glutine, una sostanza che si trova in alcuni cereali come grano, orzo, farro ed altri. **Unica "cura" per la celiachia è la dieta senza glutine, che vuol dire dover evitare ogni piccolissima quantità di glutine, anche una briciola!!**

### E allora cosa si mangia?

**Tutti gli alimenti naturalmente privi di glutine** quali: mais, riso, grano saraceno, miglio... oltre a verdura, frutta, legumi, latte e derivati, uova, carne, pesce e tanti altri!

**Ma anche pane, pasta, pizza e dolci... fatti con farine senza glutine!!**

### Oggi a mensa un menù senza glutine PER TUTTI...

alla scoperta di un piatto o un ingrediente nuovo che non conoscevate prima!

**IMPARIAMO A CONDIVIDERE E RISPETTARE LE DIVERSITÀ: UNA SOCIETÀ PIÙ INCLUSIVA È UNA SOCIETÀ MIGLIORE PER TUTTI**

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