

Dieta speciale: **A8** **DIETA PER INTOLLERANZA AL GRANO**

Nome e Cognome: _____

Scuola: _____

MENU SCOLASTICO STANDARD – A8 – INTOLLERANZA AL GRANO (FRUMENTO)
Primavera - Estate

<i>Menù Scuola Primaria e Secondaria di I° grado</i>					PRIMAVERA - ESTATE
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Riso al pomodoro Rotolo di frittata al formaggio senza farina Pomodori Merenda: Tè e biscotti speciali	Riso con olive Hamburger di vitellone Carote julienne Merenda Frutta	Risotto primavera o con zucchine Caprese: pomodoro, mozzarella, basilico Merenda Latte e biscotti speciali	Riso all'olio Arrosto di fesa di tacchino al limone Insalata mista Merenda Frutta	Riso al pomodoro e ricotta Platessa al forno senza pangrattato o farina Fagiolini Merenda Yogurt
2	Riso al ragù Formaggi Zucchine al forno senza pangrattato / Pinzimonio di verdura Merenda Latte+ biscotti speciali	Riso al peperone/ all'olio Prosciutto crudo e melone o patate al forno (in primavera) Merenda Frutta	Riso in passato di verdura Fettina di vitellone Insalata mista Merenda Yogurt	Riso e salvia o con la zucca Bocconcini di pollo senza pangrattato o farina Pomodori Merenda: Tè e biscotti speciali	Riso al pomodoro Frittata con verdure senza farina Carote julienne Merenda Frutta
3	Risotto alla parmigiana Arrosto di lonza Pomodori Merenda: Tè e biscotti speciali	Riso al ragù Grana padano* Insalata/ Pinzimonio di verdura Merenda Yogurt	Minestra di verdure con riso Fettina di vitellone carote /fagiolini Merenda Frutta	Riso alla pizzaiola Fettina di tacchino Piselli al burro Merenda Latte+ biscotti speciali	Riso all'olio Filetto di merluzzo Pomodori Merenda Frutta
4	Riso con zucchine/piselli Formaggi misti/prosciutto crudo Fantasia di ortaggi/melone Merenda Yogurt	Risotto parmigiana/zucca/porri Cosce/anche di pollo al rosmarino Pomodoro Merenda: Tè e biscotti speciali	Riso pomodoro e basilico Hamburger di vitellone Peperonata Merenda Frutta	Passato di verdura con riso Fettina di vitellone Spinaci al burro Merenda Yogurt	Riso al sugo di pomodoro/pesce Fettina di tacchino Insalata e carote Merenda Frutta
5	Minestrina vegetale con riso /orzo Rotolo di frittata senza farina Pomodoro Merenda Latte+ biscotti speciali	Riso al pomodoro con melanzane Bocconcini di pollo alle erbe senza pangrattato o farina Carote julienne Merenda Yogurt	Riso al burro e grana Arrosto di vitellone con verdure Piselli Merenda Frutta	Riso all'olio Formaggi misti* Insalata Merenda Frutta	Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo o insalata di pesce con patate Fagiolini e patate Merenda Yogurt
6	Riso in brodo di carne/vegetale Bollito con salsa rossa/ Fettina di vitellone Zucchine al forno senza pangrattato Merenda Latte+ biscotti speciali	Riso al pomodoro Grana Padano insalata Merenda: Tè e biscotti speciali	Riso all'olio Sogliola/Platessa al forno senza pangrattato o farina Insalata mista Merenda Yogurt	Riso con zucca/zucchine o risotto parmigiana Fettina di tacchino Pomodori Merenda Latte+ biscotti speciali	Riso al pomodoro Prosciutto crudo Carote julienne Merenda Frutta
ANNO SCOLASTICO	DATA INIZIO MENU'		SETTIMANA MENU'	DATA FINE MENU'	SETTIMANA MENU'
2011 – 2012					

NOTE:

- le porzioni vengono dimezzate perché associati a piatti "unici"
- non viene impiegata pasta all'uovo nel menù
- le verdure indicate possono essere sostituite con altre
- i contorni sono conditi solo con olio extravergine

N.B. Il RISO può essere sostituito da pasta di mais o pasta di riso

NON SOMMINISTRARE PANE O SOSTITUTI

La frutta su richiesta della scuola è servita a metà mattina alle classi del tempo pieno ed alla scuola di infanzia, a fine pasto alle classi a modulo e secondarie di 1° grado; la merenda è distribuita ai frequentanti la scuola dell'infanzia. Il menù può subire variazioni, la cui comunicazione viene affissa presso la mensa.

Dieta speciale: **A8** **DIETA PER INTOLLERANZA AL GRANO**

Nome e Cognome: _____

Scuola: _____

MENU SCOLASTICO STANDARD – A8 – INTOLLERANZA AL GRANO (FRUMENTO)
Autunno - Inverno

<i>Menù Scuola Primaria e Secondaria di I° grado</i>			AUTUNNO - INVERNO		
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Riso in bianco con olive Prosciutto crudo Patate al forno	Riso al pomodoro Fettina di tacchino Verza	Riso con ricotta e spinaci Filetto di merluzzo al forno senza pangrattato o farina /pizzaiola Insalata	Polenta/ Riso bianco Brasato/ trito di vitellone Lenticchie/Carote	Minestrina vegetale con riso Fettina di vitellone finocchi
2	Riso in brodo di carne Bollito di vitellone affettato Verza	Riso alla pizzaiola Arrosto di lonza alla mela Purè	Riso e fagioli Fettina di vitellone Carote julienne	Riso all' olio Bocconcini di pollo alle erbe senza pangrattato o farina Spinaci al burro	Minestrina di verdura con riso Fettina di tacchino Finocchi
3	Riso al ragù di vitellone Scaglie di grana/ Provolone Valpadana DOP Finocchi	Passato di verdura con riso Cosce/anche di pollo al rosmarino Carote julienne	Riso ricotta e spinaci Frittata al forno Insalata	Polenta/ Riso bianco Spezzatino di vitellone con piselli in umido	Riso alla parmigiana o zucca Platessa al forno senza pangrattato o farina Patate al prezzemolo
4	Riso al pomodoro Rotolo di frittata al formaggio senza farina Carote julienne	Riso al pomodoro Prosciutto crudo /Formaggi/ Provolone Valpadana DOP* Insalata	Risotto con zucca o parmigiana Hamburger di vitellone con salsa rossa Finocchi	Minestrina vegetale con riso Arrosto o fettina di tacchino Verza o broccoletti gratinati senza pangrattato	Riso all' olio / Riso al sugo di pesce Fettina di vitellone Insalata mista
5	Riso al pomodoro Prosciutto crudo Erbette al burro	Passato di verdura con riso Fettina di vitellone Insalata mista	Riso e piselli Fettina di tacchino Carote julienne	Risotto allo zafferano Fettina di vitellone Fagiolini	Riso al burro Filetto di pesce al forno senza pangrattato o farina Patate al prezzemolo
6	Riso con ricotta e zucca o spinaci Arrosto di lonza Piselli in umido	Riso in brodo di carne Bollito di vitellone con salsa rossa o verde Finocchi	Riso bianco Sogliola/platessa gratinata senza pangrattato o farina Insalata mista	Riso al ragù Ricotta/Crescenza* Carote julienne	Risotto al pomodoro/parmigiana Frittata al forno Verza
ANNO SCOLASTICO		DATA INIZIO MENU'	SETTIMANA MENU'	DATA FINE MENU'	SETTIMANA MENU'
2010 – 2011		fine ottobre 2010	1a settimana	fine aprile 2011	

NOTE:

- le porzioni vengono dimezzate perché associati a piatti "unici"
- non viene impiegata pasta all'uovo nel menù
- le verdure indicate possono essere sostituite con altre
- i contorni sono conditi solo con olio extravergine

N.B. Il RISO può essere sostituito da pasta di mais o pasta di riso

NON SOMMINISTRARE PANE O SOSTITUTI

La frutta su richiesta della scuola è servita a metà mattina alle classi del tempo pieno ed alla scuola di infanzia, a fine pasto alle classi a modulo e secondarie di 1° grado; la merenda è distribuita ai frequentanti la scuola dell'infanzia. Il menù può subire variazioni, la cui comunicazione viene affissa presso la mensa.

Dieta speciale: **A8** **DIETA PER INTOLLERANZA AL GRANO**

Nome e Cognome: _____

Scuola: _____

ELENCO ALIMENTI VIETATI E CONCESSI NELL' INTOLLERANZA AL GRANO (FRUMENTO)

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> Formaggi fusi (formaggi a fette e formaggini) e spalmabili (tipo Philadelphia) Besciamella Yogurt al malto e cereali 	<ul style="list-style-type: none"> Latte Ricotta, mozzarella, crescenza, grana padano, parmigiano, emmenthal, ecc ad eccezione di quelli da evitare Preparazioni prive di besciamella Yogurt alla frutta o al naturale
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> Frittata 	<ul style="list-style-type: none"> uova, prosciutto crudo o cotto (*)
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> Farina di grano - frumento Pasta di semola, pasta all'uovo, lasagne, gnocchi, semolino, farro, kamut, paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.), pisarei pizza Pane, cracker, grissini, fette biscottate, focaccia, pizze, prodotti da forno in generale torta o polpette di patate, purè in fiocchi biscotti, torte e prodotti di pasticceria, budini cioccolato, cacao in polvere, crema spalmabile (tipo nutella) gelati, panna montata, caramelle gommose, mousse 	<ul style="list-style-type: none"> Farina di mais, polenta, farina di riso, farina di soia Riso, pasta di riso, pasta di mais, pasta di grano saraceno, orzo, miglio, avena, grano saraceno Pizza o focaccia con base per pizza speciale senza glutine Cracker di riso, grissini di riso, gallette di riso patate lessate, purè di patate cacao puro granite, ghiaccioli
CARNE E PESCE	<ul style="list-style-type: none"> Insaccati e salumi con amido modificato (Prosciutto cotto, mortadella, salsicce, salami, wurstel, carne in scatola, hamburger vegetali) polpettone/ine o cotolette di carne crocchette/polpette di pesce o pesce con infarinatura/impanatura 	<ul style="list-style-type: none"> prosciutto crudo o cotto (*) fettina di carne senza panatura o inferinatura pesce senza panatura o inferinatura
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> legumi conservati in scatola seitan, bulgur e hamburger vegetali 	<ul style="list-style-type: none"> Tutti
VERDURA	<ul style="list-style-type: none"> Verdure gratinate, tortini di verdure 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cruda o cotta senza pan grattato o farina
FRUTTA		<ul style="list-style-type: none"> Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> Olio di germe di grano, oli di semi vari Margarina a composizione non definita Pesto, salse, besciamella, sughi pronti 	<ul style="list-style-type: none"> olio extravergine di oliva besciamella con farina speciale
VARIE	<ul style="list-style-type: none"> Dado da brodo Polveri pronte per la prima colazione Livito in polvere, lievito madre Alimenti liofilizzati Birra weiss, whisky, scotch 	<ul style="list-style-type: none"> brodo vegetale o di carne freschi cacao puro

(*) Prosciutto cotto senza aggiunta di amido modificato

NB:

LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI CONFEZIONATI PER CONTROLLARE CHE NON VI SIANO INGREDIENTI DA EVITARE oppure CON DICITURA: glutine, malto d'orzo, maltodestrine, farina di cereali maltati, amido gelatinizzato/vegetale/modificato, proteine vegetali idrolisate (albumine, globulina, gliadine, glutine), addensante vegetale, glutammato.
EVITARE TUTTI GLI ALIMENTI DI CUI NON SI CONOSCE ESATTAMENTE LA COMPOSIZIONE.