





**Menù Nidi, Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado**

**A17- DIETA PER CELIACHIA, UOVA, LATTOSIO E PLV, LATTOSIO, PESCE, FRUTTA SECCA E SOIA**

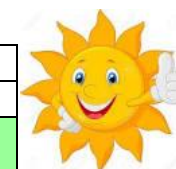
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. al pesto di zucchine senza formaggio**</li> <li>- Bocconcini di pollo/cosce alle erbe**</li> <li>- Carote julienne (nido carote cotte)</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla milanese senza formaggio, no burro**</li> <li>- Crocchette primavera (ricetta vegana)</li> <li>- Fagiolini</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido pane s.g. e olio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. al pesto di carote senza formaggio**</li> <li>- Formaggio vegetale</li> <li>- Insalata (nido insalata fine)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. olio**</li> <li>- Fettina di tacchino**</li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt vegetale o frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. pomodoro e melanzane**</li> <li>- Lenticchie in umido**</li> <li>- Insalata</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. al pomodoro e basilico senza formaggio**</li> <li>- Petto di pollo al forno**</li> <li>- Zucchine</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. aglio e olio**</li> <li>- Crocchette rustiche SG (ricettario vegano)**</li> <li>- Carote julienne (nido carote cotte)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alle zucchine senza formaggio, no burro**</li> <li>- Tortino di verdure</li> <li>- Ratatouille di verdura</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt vegetale o frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. e fagioli**</li> <li>- Prosciutto cotto certificato** (nido tacchino)</li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso in brodo vegetale senza formaggio**</li> <li>- Carote a bastoncino (nido cotte)</li> <li>- Pizza margherita s.g. e senza formaggio**</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto al pomodoro e basilico senza formaggio**</li> <li>- Cotoletta di tacchino SG**</li> <li>- Carote julienne (nido carote cotte)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido pane s.g. e marmellata)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. alla pizzaiola (pomodoro e aromi)**</li> <li>- Tortino alle verdure</li> <li>- Fagiolini</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. al ragù senza formaggio**</li> <li>- Fagioli in umido</li> <li>- Insalata</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso e piselli senza formaggio**</li> <li>- Polpette di lenticchie in umido</li> <li>- Zucchine al forno</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. al pomodoro senza formaggio**</li> <li>- Caprese: Pomodoro, Mozzarella (vegetale), basilico (nido mozzarella a dadini)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti s.g. senza uova e senza lattosio)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso all'olio senza formaggio**</li> <li>- Prosciutto cotto certificato (nido petto di pollo)</li> <li>- Verdure lessate**</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. al pomodoro**</li> <li>- Tortino di verdure</li> <li>- Carote julienne (nido cotte)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti s.g. senza uova e senza lattosio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. e fagioli senza formaggio**</li> <li>- Formaggio vegetale</li> <li>- Fagiolini</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. al pomodoro senza formaggio**</li> <li>- Hamburger di vitellone di sola carne**</li> <li>- Insalata (nido insalata fine)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. al pomodoro senza formaggio**</li> <li>- Crocchette rustiche SG** (ricettario vegano)</li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>

\*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola

\*\*vedere note allegate

DATA INIZIO MENU': 7/4/2025

ANNO SCOLASTICO 2024-2025



MENU' PRIMAVERA ESTATE

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> <li>latte vaccino, latte adattato per l'infanzia, yogurt</li> <li>formaggi di ogni genere compresi parmigiano e grana</li> <li>tutte le preparazioni che richiedono ricotta o formaggio se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latte di riso o di avena (certificato senza glutine)</li> </ul>
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burro, panna, besciamella</li> <li>Uova come tali oppure presenti nelle preparazioni</li> </ul>	
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta /riso asciutti e/o in brodo con aggiunta di formaggi o burro</li> <li>Lasagne, paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.)</li> <li>Pizza con formaggio</li> <li>Panini dolci, pancarrè, fette biscottate con latte, pane al latte e prodotti da forno</li> <li>torta o polpette di patate, purè se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)</li> <li>biscotti, torte e prodotti di pasticceria, budini</li> <li>cioccolato, cacao in polvere</li> <li>gelati, panna montata, caramelle gombose</li> <li>Farine, semolini e fiocchi di: grano – frumento, orzo, segale, avena, malto</li> <li>Triticale, kamut, orzo, segale, avena</li> <li>Fiocchi di riso e mais con malto</li> <li>Crusca, amido di frumento</li> <li>Pasta di semola, pasta all'uovo, lasagne, gnocchi, semolino, farro, kamut</li> <li>paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.),pisarei</li> <li>pizzocheri, polenta taragna</li> <li>farine arricchite, germe di grano</li> <li>pizza</li> <li>Pane, cracker, grissini, fette biscottate, focaccia, pizzetta, prodotti da forno in generale, pangrattato, pancarrè, toast, piadine</li> <li>Malto, cereali maltati, malto di frumento, di orzo, amido modificato</li> <li>torta o polpette di patate, purè in fiocchi, patatine fritte confezionate</li> <li>biscotti, wafer, torte e prodotti di pasticceria, budini, porridge, marzapane</li> <li>cioccolato, cacao in polvere, crema spalmabile</li> <li>gelati, panna montata, caramelle gombose, mousse</li> <li>Pizza, farina e pan grattato contaminati con legumi (es. soia) e semi vari (es. sesamo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta senza glutine, riso, senza formaggi o burro</li> <li>Lasagne senza glutine senza besciamella e formaggio o pasta/riso al pomodoro o all'olio</li> <li>Pizza senza glutine con solo pomodoro e prosciutto crudo o cotto garantito (*)</li> <li>Pane senza glutine , cracker senza glutine, grissini senza glutine, gallette di riso e fette biscottate senza latte e glutine</li> <li>polpette di patate senza formaggio, patate lessate</li> <li>biscotti speciali, prodotti da forno certificati senza latte/yogurt/burro/cioccolato, yogurt o budini di soia</li> <li>cacao puro</li> <li>sorbetti alla frutta, granite, ghiaccioli, gelati alla frutta garantiti s</li> <li>senza latte o siero in polvere, caramello di solo zucchero, meringhe</li> </ul>

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
CARNE E PESCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insaccati e salumi crudi o cotti e/o con amido modificato (Prosciutto cotto, mortadella, coppa, salame, salsicce, salami, wurstel)</li> <li>• carne in scatola, hamburger vegetali</li> <li>• hamburger, arrostiti, ripieni</li> <li>• polpettone/ine o cotolette di carne o pesce</li> <li>• crocchette/polpette di pesce o pesce con infarinatura/impanatura</li> <li>• alimenti liofilizzati e omogeneizzati                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto non certificati/insaccati/salsicce/salami/coppa</li> <li>• polpettone/ine di carne se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)</li> <li>• Hamburger se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)</li> </ul> </li> <li>• crocchette di pesce se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)</li> <li>• Pesce come tale o inserito in altre preparazioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prosciutto crudo o cotto garantito (*), bresaola</li> <li>• tutti i tipi di carne, pollame freschi o surgelati senza additivi farinacei</li> <li>• fettina di carne senza impanatura e/o infarinatura</li> <li>• alimenti liofilizzati o omogeneizzati senza glutine e lattosio (no pesce)</li> </ul>
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• legumi conservati in scatola</li> <li>• seitan, bulgur e hamburger vegetali</li> <li>• No soia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti freschi o secchi (<b>NO soia</b>)</li> </ul>
VERDURA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdure gratinate, tortini di verdure</li> <li>• Verdure precotte surgelate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura cruda o cotta senza pan grattato o farine vietate</li> </ul>
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichi secchi e altra frutta secca infarinata</li> <li>• Frutta secca e oleosa (es. noci, mandorle, nocciole, semi di sesamo, semi di lino, ecc...)</li> <li>• Marron glacès</li> <li>• Marmellata di castagne</li> <li>• Succhi di frutta con latte o yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta certificati</li> <li>• Castagne</li> </ul>
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olio di germe di grano, oli di semi vari</li> <li>• Margarina a composizione non definita, burro light</li> <li>• Aceto balsamico o aromatizzato</li> <li>• Pesto, salse (maionese, senape, ecc.), besciamella, sughi pronti, pasta d'acciughe</li> <li>• Salse a base di formaggio, burro, panna, besciamella, maionese (tranne quella vegetale)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• olio extravergine di oliva, burro, olio di semi di mais, olio di semi di girasole</li> </ul>
PREPARAZIONI ELABORATE (ES. CROCCHETTE, VERDURE GRATINATE, TORTINI VARIE, BOCCONCINI...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farine non permesse, pangrattato e simili                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dado da brodo</li> <li>• Polveri pronte per la prima colazione</li> <li>• Pesto con formaggio</li> </ul> </li> <li>• Alimenti con la dicitura: caseina o caseinato, lattealbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farine permesse certificate senza glutine e senza contaminanti</li> </ul>

## **N.B.:**

**Usare sempre PASTA SPECIALE E PANE SPECIALE senza glutine al posto della pasta e del pane comune**

**Da impiegarsi nelle preparazioni:** farina o pangrattato speciale **senza glutine**; salsa rossa preparata da prodotti freschi senza aggiunta farina/amido; purè preparato con patate lesse.

LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DEI CIBI CONFEZIONATI PER CONTROLLARE CHE NON VI SIANO TRACCE DI SOIA, FRUTTA SECCA, SEMI, LATTE O UOVA E PESCE (vedere anche le diciture sopraindicate).

- Non effettuare impanatura né impasti con uova
- Non usare grana perché contiene lisozima e proteine del latte vaccino
- Non viene utilizzare pasta all'uovo nel menù o con glutine
- Le verdure indicate possono essere sostituite con altre
- I contorni sono conditi solo con olio extravergine
- Leggere sempre le etichette

ALIMENTI CHE SULLA CONFEZIONE PORTANO ANCHE LA DICITURA:

- **"*PRODOTTO IN STABILIMENTI IN CUI SI UTILIZZANO NOCI O NOCCIOLE O FRUTTA SECCA O SOIA*"**
- **"*PUO' CONTENERE TRACCE DI NOCI O NOCCIOLE O FRUTTA SECCA O SOIA*"**

TALI ALIMENTI VANNO EVITATI.