







MENU' PRIMAVERA ESTATE

Menù Nidi, Scuole dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado		A12 - ALLERGIA AL FRUMENTO			
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> - Orzo al pesto di zucchine** - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla milanese - Crocchette primavera - Fagiolini - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pesto di carote e ricotta** - Pepite di pesce senza pangrattato e farina** - Insalata (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso all'olio e grana** - Polpette di ricotta e tacchino senza pan grattato - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto al pomodoro** - Patate duchessa senza pan grattato - Insalata mista (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro e basilico** - Polpette di pollo di sola carne - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso aglio e olio - Pesce al forno con maionese vegetale** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alle zucchine - Ricotta - Ratatouille di verdura - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro e fagioli** - Sformato di formaggio, patate e prosciutto senza pangrattato e farina (<i>nido no prosciutto</i>)** - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Orzo in brodo vegetale** - Fettina di pollo al forno - Carote a bastoncino - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Orzo al pomodoro** - Cotoletta di tacchino al forno** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro - Frittata senza pangrattato e farina** - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al ragù - Torta di patate senza pan grattato** - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e piselli - Merluzzo in umido con pomodoro - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pesto - Caprese: Pomodoro, Mozzarella, basilico (<i>nido mozzarella a dadini</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla parmigiana - Prosciutto cotto (<i>nido petto di pollo</i>) - Verdure lessate - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto ricotta e pomodoro - Tortino di verdure** - Carote julienne (<i>nido cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e fagioli - Provolone DOP (<i>nido certosa</i>) - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pesto - Hamburger di vitellone di sola carne** - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Orzo al pomodoro - Pesce al forno con maionese vegetale** - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)

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

**vedere note allegate

DATA INIZIO MENU': 7/4/2025

ANNO SCOLASTICO 2024-2025

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, pizzata, 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 gombose, 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, quinoa, 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

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
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 impanatura o infarinatura • pesce senza impanatura o infarinatura
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 • Lievito 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.