

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

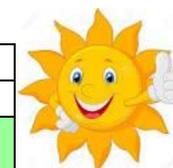
| Settimana | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---|---|---|---|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pesto di zucchine senza formaggio** - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe** - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta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

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

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

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.