



MENU' AUTUNNO INVERNO

Menù Nidi, Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I° grado						A18 - DIETA PER CELIACHIA, UOVA E LATTOSIO
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine aglio e olio senza formaggio - Arrosto di vitellone - Fagiolini all'olio - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdura con pastina s.g. senza formaggio - Pizza rossa s. glutine - Verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti senza glutine</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso all'olio senza formaggio - Pesce al forno con maionese vegetale*** - Insalata (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al ragù di lenticchie senza formaggio - Prosciutto cotto certificato - Carote al forno no formaggio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine al pesto invernale senza formaggio - Crocchette autunnali (ricetta vegana)*** - Finocchi crudi - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto allo zafferano senza formaggio - Polpettine al forno (sola carne) - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pomodoro senza formaggio - Pesce al forno - Insalata (<i>nido tagliata fine</i>) - frutta - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di legumi con riso senza formaggio - Fettina di tacchino - Verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al ragù senza formaggio - Farinata di ceci - Finocchi all'olio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine e fagioli/ceci senza formaggio (<i>nido legumi frullati</i>) - Crocchette rustiche (ricetta vegana) - Carote julienne (nido carotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane senza glutine e marmellata</i>) 	
3	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina s.g. in brodo di carne senza formaggio - Bolito in salsa rossa*** - Fagiolini all'olio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine all'olio senza grana - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe senza glutine*** - Patate al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti senza glutine</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure con riso (SG) senza formaggio - Pizza rossa s. glutine - Verza cruda in insalata (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. e fasò senza formaggio - coppa (<i>nido e infanzia fettina di pollo</i>) - Carote al forno senza formaggio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>biscotti senza glutine</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla zucca senza formaggio - Bocconcini di pesce al forno (SG) con maionese vegetale*** - Insalata (<i>nido insalata tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	
4	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine con pomodoro e aromi senza formaggio - Scaloppine di lonza al limone SG (<i>nido trito di vitellone</i>)** - Finocchi crudi - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane s.g. e olio</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine al ragù senza formaggio - Crocchette primavera (ricetta vegana) - Insalata (<i>nido insalata tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vellutata di piselli con crostini s.g. senza formaggio - Petto di pollo agli aromi al forno*** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine aglio e olio senza formaggio - Merluzzo al forno - Patate e carote lesse - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestrina vegetale con riso s.g. senza formaggio *** - Tortino di lenticchie (ricetta vegana)*** - Verza cruda in insalata (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	

*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola **nelle scuole primarie e secondarie è possibile sostituire la minestrina vegetale con pasta al pomodoro/pasta all'olio

*** Leggere attentamente le note anche per quanto riguarda eventuali contaminazioni

DATA INIZIO MENU': 20/10/2025

ANNO SCOLASTICO 2025-2026

	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) • Burro, panna, besciamella 	<ul style="list-style-type: none"> • Latte di riso o di soia • Yogurt di soia • Formaggi a base vegetale (anche la mozzarella della pizza può essere sostituita con prodotti a base vegetale garantiti anche gluten free)
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> • Uova o preparazioni che ne contengono • Frittata con aggiunta di farinacei • Frittata con latte e formaggio • Crêpes • Grana o altri formaggi contenenti lisozima 	<ul style="list-style-type: none"> • Farina di ceci (a seconda delle preparazioni può essere utilizzata in sostituzione dell'uovo per il suo potere legante)
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> • Farine, semolini e fiocchi di: grano – frumento, orzo, segale, avena, malto • Criticale, 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 gommose, mousse 	<ul style="list-style-type: none"> • Farina di mais, polenta, farina di e amido riso, farina di soia, amido di mais (maïzena), riso soffiato, popcorn, fiocchi di mais, farina e fiocchi di tapioca, miglio e farina, farina di grano saraceno • Riso, pasta di riso, pasta di mais, pasta e farina dietetiche prive di glutine • Pizza o focaccia con base per pizza speciale senza glutine e lattosio • Pane, cracker, grissini e altri farinacei da forno esclusivamente preparati con farine permesse • patate, fecola di patate • cacao purissimo, miele, zucchero • biscotti, dolci, torte preparati con gli ingredienti consentiti

	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, arrosti, 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) • 	<ul style="list-style-type: none"> • prosciutto crudo o cotto garantito (*), bresaola • tutti i tipi di carne, pollame, pesce, uova freschi o surgelati senza additivi farinacei • fettina di carne o pesce senza impanatura e/o infarinatura • pesce senza impanatura o infarinatura • alimenti liofilizzati o omogeneizzati senza glutine e lattosio
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> • legumi conservati in scatola • seitan, bulgur e hamburger vegetali 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutti freschi o secchi
VERDURA	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure gratinate, tortini di verdure • Verdure pre cotte 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 • 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 • Frutta sciropata, frutta secca, 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, olio di semi di arachide, olio di soia
PREPARAZIONI ELABORATE (ES. CROCHETTE, 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, lattoalbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio 	<ul style="list-style-type: none"> • Farine permesse

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; pesto fresco di solo basilico e grana**

*Leggere sempre bene le etichette per verificare che non ci siano ingredienti proibiti, nel dubbio evitare di utilizzare l'alimento in questione prima di aver chiesto conferma.