





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza  
Direzione Assistenziale  
Servizio Dietetico Tel.0523302204-Fax 0523302965



Menù Nidi, Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado					
A18- DIETA PER CELIACHIA, UOVA E LATTOSIO					
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta senza glutine aglio e olio senza formaggio</li> <li>- Arrosto di vitellone</li> <li>- Fagiolini all'olio</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passato di verdura con pastina s.g. senza formaggio</li> <li>- Pizza rossa s. glutine</li> <li>- Verza cruda in insalata (nido tagliata fine)</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti senza glutine</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso all'olio senza formaggio</li> <li>- <i>Pesce al forno con maionese vegetale***</i></li> <li>- Insalata (<i>nido insalata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. al ragù di lenticchie senza formaggio</li> <li>- Prosciutto cotto certificato</li> <li>- Carote al forno no formaggio</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta senza glutine al pesto invernale senza formaggio</li> <li>- Crocchette autunnali (ricetta vegana)***</li> <li>- Finocchi crudi</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto allo zafferano senza formaggio</li> <li>- Polpettine al forno (sola carne)</li> <li>- Fagiolini</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. al pomodoro senza formaggio</li> <li>- Pesce al forno</li> <li>- Insalata (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passato di legumi con riso senza formaggio</li> <li>- Fettina di tacchino</li> <li>- Verza cruda in insalata (nido tagliata fine)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. al ragù senza formaggio</li> <li>- Farinata di ceci</li> <li>- Finocchi all'olio</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta senza glutine e fagioli/ceci senza formaggio (nido legumi frullati)</li> <li>- Crocchette rustiche (ricetta vegana)</li> <li>- Carote julienne (nido car cotte)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane senza glutine e marmellata</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina s.g. in brodo di carne senza formaggio</li> <li>- Bollito in salsa rossa***</li> <li>- Fagiolini all'olio</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta senza glutine all'olio senza grana</li> <li>- Bocconcini di pollo/cosce alle erbe senza glutine***</li> <li>- Patate al forno</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti senza glutine</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passato di verdure con riso (SG) senza formaggio</li> <li>- Pizza rossa s. glutine</li> <li>- Verza cruda in insalata (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. e fasò senza formaggio</li> <li>- coppa (<i>nido e infanzia fettina di pollo</i>)</li> <li>- Carote al forno senza formaggio</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>biscotti senza glutine</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla zucca senza formaggio</li> <li>- Bocconcini di pesce al forno (SG) con maionese vegetale***</li> <li>- Insalata (<i>nido insalata tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta senza glutine con pomodoro e aromi senza formaggio</li> <li>- Scaloppine di lonza al limone SG (<i>nido trito di vitellone</i>)**</li> <li>- Finocchi crudi</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane s.g. e olio</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta senza glutine al ragù senza formaggio</li> <li>- Crocchette primavera (ricetta vegana)</li> <li>- Insalata (<i>nido insalata tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vellutata di piselli con crostini s.g. senza formaggio</li> <li>- Petto di pollo agli aromi al forno***</li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta senza glutine aglio e olio senza formaggio</li> <li>- Merluzzo al forno</li> <li>- Patate e carote lesse</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestrina vegetale con riso s.g. senza formaggio ***</li> <li>- Tortino di lenticchie (ricetta vegana)***</li> <li>- Verza cruda in insalata (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
<p>*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</p> <p>*** Leggere attentamente le note anche per quanto riguarda eventuali contaminazioni</p>					
DATA INIZIO MENU': 20/10/2025			ANNO SCOLASTICO 2025-2026		

MENU' AUTUNNO INVERNO

	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 soia</li> <li>Yogurt di soia</li> <li>Formaggi a base vegetale (anche la mozzarella della pizza può essere sostituita con prodotti a base vegetale garantiti anche gluten free)</li> </ul>
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burro, panna, besciamella</li> <li>Uova o <b>preparazioni che ne contengono</b></li> <li>Frittata con aggiunta di farinacei</li> <li>Frittata con latte e formaggio</li> <li>Crêpes</li> <li>Grana o altri formaggi contenenti lisozima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farina di ceci (a seconda delle preparazioni può essere utilizzata in sostituzione dell'uovo per il suo potere legante)</li> </ul>
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farine, semolini e fiocchi di: grano – frumento, orzo, segale, avena, malto</li> <li>Criticale, 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 gommosi, mousse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farina di mais, polenta, farina di e amido riso, farina di soia, amido di mais (maizena), riso soffiato, popcorn, fiocchi di mais, farina e fiocchi di tapioca, miglio e farina, farina di grano saraceno</li> <li>Riso, pasta di riso, pasta di mais, pasta e farina dietetiche prive di glutine</li> <li>Pizza o focaccia con base per pizza speciale senza glutine e lattosio</li> <li>Pane, cracker, grissini e altri farinacei da forno esclusivamente preparati con farine permesse</li> <li>patate, fecola di patate</li> <li>cacao purissimo, miele, zucchero</li> <li>biscotti, dolci, torte preparati con gli ingredienti consentiti</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, arrosti, 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prosciutto crudo o cotto garantito (*), bresaola</li> <li>• tutti i tipi di carne, pollame, pesce, uova freschi o surgelati senza additivi farinacei</li> <li>• fettina di carne o pesce senza impanatura e/o infarinatura</li> <li>• pesce senza impanatura o infarinatura</li> <li>• alimenti liofilizzati o omogeneizzati senza glutine e lattosio</li> </ul>
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• legumi conservati in scatola</li> <li>• seitan, bulgur e hamburger vegetali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti freschi o secchi</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>• Marron glacés</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</li> <li>• Frutta sciroppata, frutta secca, 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, olio di semi di arachide, olio di soia</li> </ul>
PREPARAZIONI ELABORATE (ES. CROCCHETTE, VERDURE GRATINATE, TORTINI VARIE, BOCCONCINI...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farine non permesse, pangrattato e simili</li> <li>• Dado da brodo</li> <li>• Polveri pronte per la prima colazione</li> <li>• Pesto con formaggio</li> <li>• Alimenti con la dicitura: caseina o caseinato, lattoalbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farine permesse</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**; **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.