



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

A20 – DIETA PER CELIACHIA ED ALLERGIA FRUTTA SECCA. NO CARNE

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pesto di zucchine** - Pesce al forno - 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 pane s.g. e olio</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pesto di carote e ricotta** - Pepite di pesce impanate** con maionese vegana - Insalata (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. olio e grana** - ricotta - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. pomodoro e melanzane** - Patate duchessa** - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pomodoro e basilico** - Ricotta - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. aglio e olio** - Pesce gratinato con maionese vegana** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti s.g.</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alle zucchine - Polpettone di ricotta e spinaci** - Ratatouille di verdura - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. e fagioli** - Sformato di formaggio, patate - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso in brodo vegetale - Carote a bastoncino (<i>nido cotte</i>) - Pizza margherita s.g. - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto al pomodoro e basilico - pesce al forno - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane s.g. e marmellata</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. alla pizzaiola (pomodoro e aromi)** - Frittata al forno - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pomodoro** - Torta di patate** - 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"> - Pasta s.g. al pesto** - Caprese: Pomodoro, Mozzarella, basilico (<i>nido mozzarella a dadini</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti s.g.</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla parmigiana - pesce al forno - Verdure gratinate** - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. ricotta e pomodoro** - Tortino di verdure** - Carote julienne (<i>nido cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deinato senza zuccheri e biscotti s.g.</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. e fagioli** - Provolone DOP (<i>nido Crescenza</i>) - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pesto** - grana - Insalata (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pomodoro** - Fishburger con il suo panino s.g. con maionese vegetale** - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)

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

**attenersi alle 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 con orzo e farine lattee per l'infanzia con farine proibite • Formaggi fusi (formaggi a fette e formaggini) e spalmabili (tipo Philadelphia) • Besciamella • Yogurt al malto e cereali 	<ul style="list-style-type: none"> • Latte, panna • Ricotta, mozzarella, crescenza, montasio, grana padano, parmigiano, emmenthal, ecc ad eccezione di quelli da evitare • Besciamella con farina senza glutine • Yogurt alla frutta o al naturale
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> • Frittata con aggiunta di farinacei • Crêpes 	<ul style="list-style-type: none"> • Uova, frittata di uova fresche senza aggiunta di farinacei
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /riso asciutti e/o in brodo con aggiunta di formaggi o burro • Pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es pesto), pesto industriale • 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 gommose • Farine, semolini e fiocchi di: grano – frumento, orzo, segale, avena, malto • Triticale, kamut, orzo, segale, avena • Focchi 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, pizze, 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"> • 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

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	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 • tutti i tipi di carne 	<ul style="list-style-type: none"> • prosciutto crudo o cotto garantito (*), bresaola • tutti i tipi di pesce, uova freschi o surgelati senza additivi farinacei • pesce senza panatura o infarinatura • alimenti liofilizzati o omogeneizzati senza glutine
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 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 • Marron glacés • Marmellata di castagne • Frutta secca (noci, nocciole, mandorle, macadamia, pistacchi, arachidi, ecc..., tutte le preparazioni che contengano frutta secca) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta • Frutta sciroppata, castagne
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina a composizione non definita, burro light • Aceto balsamico o aromatizzato • Pesto, salse (maionese, senape, ecc), besciamella, sughi pronti, pasta d'acciughe • Olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole, oli di soia, oli di germe di grano, oli di semi vari 	<ul style="list-style-type: none"> • olio extravergine di oliva, burro, olio di mais • besciamella con farina speciale
VARIE	<ul style="list-style-type: none"> • Dado da brodo, aromi misti, curry • Polveri pronte per la prima colazione, zucchero a velo • Lievito in polvere, lievito madre • Alimenti liofilizzati • Birra, whisky, scotch • Caffè solubile, orzo, surrogati del caffè con orzo e malto • Caffè o altre bevande preparate da macchine ad uso promiscuo con orzo • Bevande solubili e bevande dei distributori automatici 	<ul style="list-style-type: none"> • brodo vegetale o di carne freschi • cacao purissimo • vino, spumante • tè, caffè preparato in strumenti dedicati bevande frizzanti
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"> • Farine permesse

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



Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

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**