



MENU' PRIMAVERA ESTATE

<b>Menù Nidi, Scuole dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado</b>					
<b>A21 - DIETA PER CELIACHIA ED ALLERGIA MUFFE E LIEVITI</b>					
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g.al pesto di zucchini senza grana**</li> <li>- Bocconcini di pollo/cosce alle erbe no farina**</li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Risotto all'olio senza grana**</li> <li>- <b>Petto di pollo</b></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 pesto di carote e ricotta senza grana**</li> <li>- <b>Pepite di pesce impanate**</b></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. olio senza grana**</li> <li>- <b>Ricotta</b></li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. alle melanzane senza grana e pomodoro**</li> <li>- <b>Uova strapazzate</b></li> <li>- Insalata mista (<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 basilico senza pomodoro e grana**</li> <li>- <b>Polpettine di pollo sola carne**</b></li> <li>- Zucchini</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g.aglio e olio senza grana**</li> <li>- <b>Pesce al forno gratinato**</b></li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alle zucchini senza grana**</li> <li>- <b>Ricotta</b></li> <li>- <b>Insalata</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastas.g. fagioli senza pomodoro e grana**</li> <li>- <b>Uova strapazzate</b></li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pastina s.g. in brodo vegetale**</b></li> <li>- Carote a bastoncino</li> <li>- <b>Pizza margherita s.g. senza pomodoro</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto all'olio senza grana**</li> <li>- <b>Fesa di tacchino al forno**</b></li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</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.all'olio senza grana**</li> <li>- <b>Frittata senza formaggio**</b></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.all'olio senza grana**</li> <li>- <b>Fettina di pollo</b></li> <li>- Insalata</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso e piselli senza grana**</li> <li>- <b>Merluzzo in bianco olio e limone</b></li> <li>- Zucchini al forno</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 basilico e olio**</li> <li>- <b>Caprese: pomodoro e mozzarella (<i>nido mozzarella a cubetti</i>)</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso all'olio senza grana**</li> <li>- <b>Uova strapazzate</b></li> <li>- <b>Pomodori</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g.all'olio senza grana**</li> <li>- <b>Petto di pollo</b></li> <li>- Carote julienne (<i>nido cotte</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 pomodoro e grana** (<i>nido: pasta fagioli</i>)</li> <li>- <b>Ricotta</b></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. all'olio senza grana**</li> <li>- <b>Hamburger di vitellone di sola carne**</b></li> <li>- Insalata</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta s.g. bianca alle olive senza grana**</li> <li>- <b>Fishburger con panino speciale**</b></li> <li>- Fagiolini</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>

\*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola      \*\*vedere note allegate

**NON AGGIUNGERE: GRANA, PARMIGIANO**

DATA INIZIO MENU': 7/4/2025

ANNO SCOLASTICO 2024-2025

NO PANE: si può sostituire con prodotti speciali non lievitati o con lievitazione chimica

**ELENCO ALIMENTI VIETATI E CONCESSI NELLA DIETA PRIVA DI LIEVITI E MUFFE E PER CELIACHIA**

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte con orzo e farine latte per l'infanzia con farine proibite</li> <li>• Formaggi fusi (formaggi a fette e formaggini) e spalmabili (tipo Philadelphia)</li> <li>• Besciamella</li> <li>• Yogurt al malto e cereali</li> <li>• Formaggi fermentati ed erborinati (gorgonzola, camembert, brie, rochefort, caprini, ecc)</li> <li>• Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc)</li> <li>• yogurt</li> <li>• Latte fermentato o cagliato</li> <li>• Siero di latte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte fresco UHT</li> <li>• Formaggi freschi (es ricotta, crescenza, mozzarella)</li> </ul>
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittata con aggiunta di farinacei</li> <li>• Crêpes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uova, frittata di uova fresche senza aggiunta di farinacei</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 gommose, mousse</li> <li>• pasta o riso con sughi di funghi</li> <li>• pasta o riso al pomodoro</li> <li>• pizza, pane, focaccia, prodotti da forno</li> <li>• ciambelle, torte, biscotti, dolci contenenti lievito di birra</li> <li>• prodotti da forno a lievitazione naturale (pane, pancarrè, tortine, merendine, pan di spagna, cracker, fette biscottate, grissini, schiacciatine ecc</li> <li>• cibi impanati e/o con aggiunta di pan grattato</li> <li>• crocchette di patate</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>• pasta o riso in bianco o con sughi consentiti</li> <li>• cereali elaborati e non lievitati (pasta, riso, farro, ecc)</li> <li>• prodotti da forno speciali non lievitati o con lievitazione chimici</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</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</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> <li>funghi</li> <li>crauti</li> <li>pomodoro</li> <li>Tortini e crocchette di verdure</li> <li>Torte salate con verdure</li> <li>Verdure gratinate</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta</li> <li>Frutta sciropata, 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>Aceto e cibi che lo contengono</li> <li>Pesto</li> <li>Olio di semi</li> <li>Margarina</li> <li>Conserva, conserva di pomodoro</li> <li>Pesto, salse (maionese, senape, ecc.), besciamella, sughi pronti, pasta d'acciughe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>olio extravergine di oliva, burro</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farine permesse</li> </ul>

N.B. Usare sempre PASTA SPECIALE E PANE SPECIALE senza glutine e senza lievito 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**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte con orzo e farine lattee per l'infanzia con farine proibite</li> <li>• Formaggi fusi (formaggi a fette e formaggini) e spalmabili (tipo Philadelphia)</li> <li>• Besciamella</li> <li>• Yogurt al malto e cereali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte, panna</li> <li>• Ricotta, mozzarella, crescenza, montasio, grana padano, parmigiano, emmenthal, ecc ad eccezione di quelli da evitare</li> <li>• Besciamella con farina senza glutine</li> <li>• Yogurt alla frutta o al naturale</li> </ul>
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittata con aggiunta di farinacei</li> <li>• Crêpes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uova, frittata di uova fresche senza aggiunta di farinacei</li> </ul>
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta /riso asciutti e/o in brodo con aggiunta di formaggi o burro</li> <li>• Lasagne, paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.)</li> <li>• Pizza con formaggio</li> <li>• Panini dolci, pancarrè, fette biscottate con latte, pane al latte e prodotti da forno</li> <li>• torta o polpette di patate, purè se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)</li> <li>• biscotti, torte e prodotti di pasticceria, budini</li> <li>• cioccolato, cacao in polvere</li> <li>• gelati, panna montata, caramelle gommose</li> <li>• Farine, semolini e fiocchi di: grano – frumento, orzo, segale, avena, malto</li> <li>• Triticale, 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, pizze, 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 gommose, mousse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta senza glutine, riso, senza formaggi o burro</li> <li>• Lasagne senza glutine senza besciamella e formaggio o pasta/riso al pomodoro o all'olio</li> <li>• Pizza senza glutine con solo pomodoro e prosciutto crudo o cotto garantito (*)</li> <li>• Pane senza glutine , cracker senza glutine, grissini senza glutine, gallette di riso e fette biscottate senza latte e glutine</li> <li>• polpette di patate senza formaggio, patate lessate</li> <li>• biscotti speciali, prodotti da forno certificati senza latte/yogurt/burro/cioccolato, yogurt o budini di soia</li> <li>• cacao puro</li> <li>• sorbetti alla frutta, granite, ghiaccioli, gelati alla frutta garantiti senza latte o siero in polvere, caramello di solo zucchero, meringhe</li> </ul>

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	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</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 panatura e/o infarinatura</li> <li>pesce senza panatura o infarinatura</li> <li>alimenti liofilizzati o omogeneizzati senza glutine</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta</li> <li>Frutta sciropata, 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> </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> <li>besciamella con farina speciale</li> </ul>
VARIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dado da brodo, aromi misti, curry</li> <li>Polveri pronte per la prima colazione, zucchero a velo</li> <li>Lievito in polvere, lievito madre</li> <li>Alimenti liofilizzati</li> <li>Birra, whisky, scotch</li> <li>Caffè solubile, orzo, surrogati del caffè con orzo e malto</li> <li>Caffè o altre bevande preparate da macchine ad uso promiscuo con orzo</li> <li>Bevande solubili e bevande dei distributori automatici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brodo vegetale o di carne freschi</li> <li>cacao purissimo</li> <li>vino, spumante</li> <li>tè, caffè preparato in strumenti dedicati bevande frizzanti</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farine permesse</li> </ul>

### AVVERTENZE:

- Consumare i cibi in scatola subito dopo l'apertura
- Mangiare la frutta fresca subito dopo la preparazione



Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

- Non assumere cibi avanzati
- Non consumare carne o pesce che siano conservati per più di 24 ore