







MENU' PRIMAVERA ESTATE

<i>Menù Nidi, Scuole dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado</i>					
A21 - DIETA PER CELIACHIA ED ALLERGIA MUFFE E LIEVITI					
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g.al pesto di zucchine senza grana** - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe no farina** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> -Risotto all'olio senza grana** - Petto di pollo - Fagiolini - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pesto di carote e ricotta senza grana** - Pepite di pesce impanate** - Insalata (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. olio senza grana** - Ricotta - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. alle melanzane senza grana e pomodoro** - Uova strapazzate - Insalata mista (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al basilico senza pomodoro e grana** - Polpettine di pollo sola carne** - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g.aglio e olio senza grana** - Pesce al forno gratinato** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alle zucchine senza grana** - Ricotta - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pastas.g. fagioli senza pomodoro e grana** - Uova strapazzate - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina s.g. in brodo vegetale** - Carote a bastoncino - Pizza margherita s.g. senza pomodoro - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto all'olio senza grana** - Fesa di tacchino al forno** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g.all'olio senza grana** - Frittata senza formaggio** - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g.all'olio senza grana** - Fettina di pollo - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e piselli senza grana** - Merluzzo in bianco olio e limone - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al basilico e olio** - Caprese: pomodoro e mozzarella (<i>nido mozzarella a cubetti</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Riso all'olio senza grana** - Uova strapazzate - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g.all'olio senza grana** - Petto di pollo - Carote julienne (<i>nido cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. e fasò senza pomodoro e grana** (<i>nido: pasta fagioli</i>) - Ricotta - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. all'olio senza grana** - Hamburger di vitellone di sola carne** - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. bianca alle olive senza grana** - Fishburger con panino speciale** - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
<p>*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola **vedere note allegate</p> <p style="text-align: center;">DATA INIZIO MENU': 7/4/2025 ANNO SCOLASTICO 2024-2025</p> <p>NON AGGIUNGERE: GRANA, PARMIGIANO</p> <p>NO PANE: si può sostituire con prodotti speciali non lievitati o con lievitazione chimica</p>					

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"> • Latte con orzo e farine latte per l'infanzia con farine proibite • Formaggi fusi (formaggi a fette e formaggini) e spalmabili (tipo Philadelphia) • Besciamella • Yogurt al malto e cereali • Formaggi fermentati ed erborinati (gorgonzola, camembert, brie, rochefort, caprini, ecc) • Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc) • yogurt • Latte fermentato o cagliato • Siero di latte 	<ul style="list-style-type: none"> • Latte fresco UHT • Formaggi freschi (es ricotta, crescenza, mozzarella)
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"> • 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 • pasta o riso con sughi di funghi • pasta o riso al pomodoro • pizza, pane, focaccia, prodotti da forno • ciambelle, torte, biscotti, dolci contenenti lievito di birra • prodotti da forno a lievitazione naturale (pane, pancarrè, tortine, merendine, pan di spagna, cracker, fette biscottate, grissini, schiacciatine ecc • cibi impanati e/o con aggiunta di pan grattato • crocchette di patate 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Riso, pasta di riso, pasta di mais, pasta e farina dietetiche prive di glutine • pasta o riso in bianco o con sughi consentiti • cereali elaborati e non lievitati (pasta, riso, farro, ecc) • prodotti da forno speciali non lievitati o con lievitazione chimici • 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 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
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 funghi crauti pomodoro Tortini e crocchette di verdure Torte salate con verdure Verdure gratinate 	<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 	<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 Aceto e cibi che lo contengono Pesto Olio di semi Margarina Conserva, conserva di pomodoro Pesto, salse (maionese, senape, ecc.), besciamella, sughi pronti, pasta d'acciughe 	<ul style="list-style-type: none"> olio extravergine di oliva, burro
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 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"> • 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 • 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 • 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, 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 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, 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 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 panatura e/o infarinatura 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 	<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 	<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 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

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