



Menù Nidi, Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I° grado						A24- DIETA PER CELIACHIA E LATTOSIO E PLV NO CARNE
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine aglio e olio senza formaggio - Farinata di ceci (ricetta vegana) - Fagiolini all'olio - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<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 (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti senza glutine) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso all'olio senza formaggio - Pesce al forno con maionese vegetale*** - Insalata (nido insalata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al ragù di lenticchie senza formaggio - Frittata al forno no latte e no formaggio - Carote al forno no formaggio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine al pesto invernale senza formaggio - Crocchette autunnali (ricetta vegana)*** - Finocchi crudi - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto allo zafferano senza formaggio - Crocchette primavera (ricetta vegana) - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pomodoro senza formaggio - Pesce al forno - Insalata (nido tagliata fine) - frutta - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di legumi con riso senza formaggio - Tortino di lenticchie (ricetta vegana) - Verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso all'olio s.g. all'olio senza formaggio - Farinata di ceci (ricetta vegana) - Finocchi all'olio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine e fagioli/ceci senza formaggio (nido legumi frullati) - Frittata al forno con verdure senza latte e senza formaggio - Carote julienne (nido carotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane senza glutine e marmellata) 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina s.g. in bordo vegetale senza formaggio - Crocchette autunnali (ricetta vegana) - Fagiolini all'olio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine all'olio senza grana - Pesce al forno*** - Patate al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido latte e biscotti senza glutine) 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure con riso (SG) senza formaggio - Pizza rossa s. glutine - Verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. e fasò senza formaggio - Falafel di ceci (ricetta vegana) - Carote al forno senza formaggio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (biscotti senza glutine) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla zucca senza formaggio - Bocconcini di pesce al forno (SG) con maionese vegetale*** - Insalata (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta senza glutine con pomodoro e aromi senza formaggio - Frittata senza formaggio - Finocchi crudi - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane s.g. e olio) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso all'olio senza formaggio - Crocchette primavera (ricetta vegana) - Insalata (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vellutata di piselli con crostini s.g. senza formaggio - Falafel di ceci (ricetta vegana) - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt) 	<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 (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestrina vegetale con riso s.g. senza formaggio *** - Tortino di lenticchie (ricetta vegana)*** - Verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	

*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

***vedere note allegate

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"> • 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"> • Bevanda vegetale a base di riso o di soia • Yogurt di soia • Mozzarella vegetale (da utilizzare anche sulla pizza) • Olio evo o burro vegetale (senza glutine)
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> • Frittata con aggiunta di farinacei • Frittata con latte e formaggio • Crêpes 	<ul style="list-style-type: none"> • Uova, frittata di uova fresche senza aggiunta di farinacei e formaggio o latte
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 gommosse, mousse 	<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 • 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) • crocchette di pesce se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale) • tutti i tipi di carne 	<p>Pesce Uova Legumi (anche preparati come burger senza prodotti che contengano glutine)</p>
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> • legumi conservati in scatola • seitan, bulgur e hamburger vegetali 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutti freschi, surgelati o secchi
VERDURA	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure gratinate, tortini di verdure • Verdure preccotte 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 glacé • 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.