







MENU' PRIMAVERA ESTATE

<b>Menù Nidi, Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado</b>					
<b>A24 - Dieta per celiachia, priva di lattosio e proteine latte vaccino (PLV), no carne</b>					
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta senza glutine al pesto di zucchine e senza formaggio**</b></li> <li>- <b>pesce 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>- <b>Risotto alla milanese (no grana, no burro, SG)</b></li> <li>- <b>Crocchette primavera (ricetta vegana)</b></li> <li>- Fagiolini</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane SG e olio</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta SG al sugo di carote e senza formaggio**</b></li> <li>- <b>Pepite di pesce impanate con farina senza glutine con maionese vegetale</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>- <b>Pasta SG all'olio**</b></li> <li>- <b>pesce in umido</b></li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido: yogurt di soia SG/frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta SG pomodoro e melanzane**</b></li> <li>- <b>Lenticchie in umido**</b></li> <li>- Insalata mista (<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>- <b>Pasta SG pomodoro e basilico**</b></li> <li>- <b>pesce al forno</b></li> <li>- Zucchine</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta SG aglio e olio**</b></li> <li>- <b>Filetto di pesce al forno con maionese vegetale</b></li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido ciambella con farina senza glutine, no latte, no burro, no yogurt oppure tè senza zucchero deteinato e biscotti SG e S/latte</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Risotto alle zucchine**</b></li> <li>- <b>Frittata**</b></li> <li>- Ratatouille di verdura</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt alla soia</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta SG e fagioli**</b></li> <li>- <b>cannellini agli aromi</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 SG in brodo veget**</b></li> <li>- Carote a bastoncino (<i>nido crema di verdura</i>)</li> <li>- <b>Pizza margherita senza mozzarella e senza glutine</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Riso SG pomodoro e basilico**</b></li> <li>- <b>pesce al forno</b></li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane s.g. e marmellata</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta SG alla pizzaiola** (pomodoro e aromi)</b></li> <li>- <b>Frittata al forno**</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>- <b>Pasta SG al pomodoro</b></li> <li>- <b>Torta di patate (no grana, pangrattato SG)</b></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>- <b>Riso e piselli SG**</b></li> <li>- Merluzzo in umido con pomodoro</li> <li>- Zucchine al forno</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta SG al pesto (no grana)</b></li> <li>- Caprese: Pomodoro, <b>Mozzarella (vegetale)</b>, basilico (<i>nido mozzarella a dadini</i>)</li> <li>- Pomodori conditi</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti s.g. e senza lattosio</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Riso SG all'olio**</b></li> <li>- <b>pesce al forno</b></li> <li>- Verdure gratinate con farina SG</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt vegetale/frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta al pomodoro**</b></li> <li>- <b>Tortino di verdure**</b></li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti s.g. e senza lattosio</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta SG e fagioli**</b></li> <li>- <b>frittata</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>- <b>Pasta SG al pesto (no grana)</b></li> <li>- <b>pesce gratinato</b></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>- <b>Pasta SG al pomodoro (o gnocchi SG)</b></li> <li>- <b>Fishburger SG** con maionese vegetale</b></li> <li>- Pomodori</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      **vedere note allegate      <b>SG: senza glutine</b>      DATA INIZIO MENU': 07/4/2025      <b>ANNO SCOLASTICO 2024-2025</b></p>					

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<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> <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>• Burro, panna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte di riso o di soia</li> <li>• Yogurt di soia</li> </ul>
<b>UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittata con formaggio e latte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• olio extravergine di oliva</li> <li>• Frittata senza formaggio e latte</li> </ul>
<b>CEREALI, PATATE  E  DOLCI</b>	<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 gomgnose</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, pizetta, 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 gomgnose, 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 s</li> <li>• senza latte o siero in polvere, caramello di solo zucchero, meringhe</li> </ul>

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>CARNE E PESCE</b>	<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> <li>• crocchette di pesce se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)</li> <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                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• alimenti liofilizzati e omogeneizzati</li> <li>• tutti i tipi di carne</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pesce impanato con pane senza glutine</li> </ul>
<b>LEGUMI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• legumi conservati in scatola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti</li> </ul>
<b>VERDURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cucinate con l'impiego di latte o formaggi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura cruda o cotta con olio</li> </ul>
<b>FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>
<b>CONDIMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salse a base di formaggio, burro, panna, besciamella, maionese (tranne quella vegetale)</li> <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                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesto, salse (maionese, senape, ecc), besciamella, sughi pronti, pasta d'acciughe</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• olio extravergine di oliva</li> <li>• maionese vegetale</li> </ul>

<p><b>VARIE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesto con formaggio</li> <li>• Alimenti con la dicitura: caseina o caseinato, lattoalbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio</li> <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 consentita freschi</li> <li>• cacao puro</li> <li>• tutti i sughi o condimenti che <u>non</u> contengano formaggi</li> </ul>
---------------------	---	---