



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

A8 – DIETA PER CELIACHIA CON CONTEGGIO CHO

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pesto di zucchini** 53 CHO - Bocconcini di pollo/ cosce alle erbe** - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla milanese 53 CHO - Crocchette primavera** 9 CHO - Fagiolini - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane s.g. e olio) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pesto di carote e ricotta** 53 CHO - Pepite di pesce impanate** con maionese vegana 8 CHO - Insalata (nido insalata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. olio e grana** 53 CHO - Polpettone di ricotta e tacchino** 0 CHO - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. pomodoro e melanzane** 53 CHO - Patate duchessa** 24 CHO - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pomodoro e basilico** 53 CHO - Polpette di pollo** 5 CHO - Zucchini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. aglio e olio** 53 CHO - Pesce gratinato con maionese vegana** 8 CHO - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido latte e biscotti s.g.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alle zucchini 56 CHO - Polpettone di ricotta e spinaci** 6 CHO - Ratatouille di verdura - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. e fagioli** 55 CHO - Sformato di formaggio, patate e prosciutto** 7 CHO (nido no prosciutto) - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso in brodo vegetale 28 CHO - Carote a bastoncino (nido cotte) - Pizza margherita s.g. 52 CHO - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto al pomodoro e basilico 56 CHO - Cotoletta di tacchino** 13 CHO - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane s.g.e marmellata) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. alla pizzaiola (pomodoro e aromi)** 53 CHO - Frittata al forno - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al ragù** 53 CHO - Torta di patate** 20 CHO - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e piselli 58 CHO - Merluzzo in umido con pomodoro - Zucchini al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pesto** 53 CHO - Caprese: Pomodoro, Mozzarella, basilico (nido mozzarella a dadini) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido latte e biscotti s.g.)
	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla parmigiana 53 CHO - Prosciutto cotto certificato (nido petto di pollo) - Verdure gratinate** - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. ricotta e pomodoro** 53 CHO - Tortino di verdure** 14 CHO - Carote julienne (nido cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti s.g.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. e fagioli** 56 CHO - Provolone DOP (nido Crescenza) - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pesto** 53 CHO - Hamburger di vitellone di sola carne** - Insalata (nido insalata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pomodoro** 53 CHO - Fishburger con il suo panino s.g. con maionese vegetale** - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)

*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 • 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

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