







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

**A8 – DIETA PER CELIACHIA**

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

\*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<br>E<br>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<br>E<br>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<br>E<br>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>  |

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