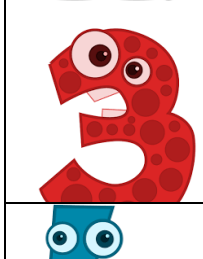
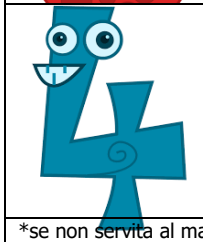


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza
Direzione Assistenziale
Servizio Dietetico Tel.0523302204-Fax 0523302965

MENU' AUTUNNO INVERNO

*Menù Nidi, Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I° grado* — **A16– DIETA PER CELIACHIA E LATTOSIO E PLV**

| Settimana | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---|---|---|---|---|---|
|  | **- Pasta senza glutine aglio e olio senza formaggio**<br>- Arrosto di vitellone<br>- Fagiolini all'olio<br>- Frutta *<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido frutta)* | - **Passato di verdura con pastina s.g. senza formaggio**<br>- **Pizza rossa s. glutine**<br>- Verza cruda in insalata (nido tagliata fine)<br>- Frutta *<br>- Merenda pomeridiana: frutta ***(nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti senza glutine)*** | **- Riso all'olio senza formaggio**<br>- ***Pesce al forno con maionese vegetale****<br>- Insalata *(nido insalata fine)*<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido frutta)* | - **Pasta s.g. al ragù di lenticchie senza formaggio**<br>- **Frittata al forno no latte e no formaggio**<br>- **Carote al forno no formaggio**<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido yogurt)* | **- Pasta senza glutine al pesto invernale senza formaggio**<br>**- Crocchette autunnali (ricetta vegana)*****<br>- Finocchi crudi<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido frutta)* |
|  | **- Risotto allo zafferano senza formaggio**<br>**- Polpettine al forno (sola carne)**<br>- Fagiolini<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido frutta)* | **- Pasta s.g. al pomodoro senza formaggio**<br>**- Pesce al forno**<br>- Insalata *(nido tagliata fine)*<br>- frutta<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido frutta)* | **- Passato di legumi con riso senza formaggio**<br>- **Fettina di tacchino**<br>- Verza cruda in insalata (nido tagliata fine)<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido yogurt)* | **- Pasta s.g. al ragù senza formaggio**<br>- **Farinata di ceci**<br>**- Finocchi all'olio**<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido frutta)* | **- Pasta senza glutine e fagioli/ceci senza formaggio (nido legumi frullati)**<br>**- Frittata al forno con verdure senza latte e senza formaggio**<br>- Carote julienne (nido car cotte)<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta ***(nido pane senza glutine e marmellata)*** |
|  | **- Pastina s.g. in brodo di carne senza formaggio**<br>- Bollito in salsa rossa***<br>- Fagiolini all'olio<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido frutta)* | **- Pasta senza glutine all'olio senza grana**<br>**- Bocconcini di pollo/cosce alle erbe senza glutine*****<br>- Patate al forno<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta ***(nido latte e biscotti senza glutine)*** | **- Passato di verdure con riso (SG) senza formaggio**<br>- **Pizza rossa s. glutine**<br>- Verza cruda in insalata *(nido tagliata fine)*<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido frutta)* | **- Pasta s.g. e fasò senza formaggio**<br>**- coppa *(nido e infanzia fettina di pollo)***<br>- **Carote al forno senza formaggio**<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta ***(biscotti senza glutine)*** | **- Risotto alla zucca senza formaggio**<br>**- Bocconcini di pesce al forno (SG) con maionese vegetale*****<br>- Insalata *(nido insalata tagliata fine)*<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido frutta)* |
|  | **- Pasta senza glutine con pomodoro e aromi senza formaggio**<br>**- Scaloppine di lonza al limone SG *(nido trito di vitellone)*****<br>- Finocchi crudi<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta ***(nido pane s.g. e olio)*** | **- Pasta senza glutine al ragù senza formaggio**<br>**- Crocchette primavera (ricetta vegana)**<br>- Insalata *(nido insalata tagliata fine)*<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido frutta)* | **- Vellutata di piselli con crostini s.g. senza formaggio**<br>- Petto di pollo agli aromi al forno***<br>- Carote julienne *(nido carote cotte)*<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido yogurt)* | **- Pasta senza glutine aglio e olio senza formaggio**<br>- **Merluzzo al forno**<br>- Patate e carote lesse<br>- Frutta*<br>- Merenda pomeridiana: frutta *(nido frutta)* | **- Minestrina vegetale con riso s.g. senza formaggio *****<br>**- Tortino di lenticchie (ricetta vegana)*****<br>- Verza cruda in insalata *(nido tagliata fine)*<br>- Frutta*<br>- 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**

| | ALIMENTI DA EVITARE | SOSTITUZIONI CONSIGLIATE |
|---|---|---|
| **LATTE E DERIVATI** | • latte vaccino, latte adattato per l'infanzia, yogurt<br>• formaggi di ogni genere compresi parmigiano e grana<br>• tutte le preparazioni che richiedono ricotta o formaggio se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)<br>• Burro, panna, besciamella | • Latte di riso o di soia<br>• Yogurt di soia<br>• Mozzarella vegetale (da utilizzare anche sulla pizza) |
| **UOVA** | • Frittata con aggiunta di farinacei<br>• Frittata con latte e formaggio<br>• Crèpes | • Uova, frittata di uova fresche senza aggiunta di farinacei e formaggio o latte |
| **CEREALI, PATATE E DOLCI** | • Farine, semolini e fiocchi di: grano – frumento, orzo, segale, avena, malto<br>• Criticale, kamut, orzo, segale, avena<br>• Fiocchi di riso e mais con malto<br>• Crusca, amido di frumento<br>• Pasta di semola, pasta all'uovo, lasagne, gnocchi, semolino, farro, kamut<br>• paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.), pisarei<br>• pizzocheri, polenta taragna<br>• farine arricchite, germe di grano<br>• pizza<br>• Pane, cracker, grissini, fette biscottate, focaccia, pizzetta, prodotti da forno in generale, pangrattato, pancarrè, toast, piadine<br>• Malto, cereali maltati, malto di frumento, di orzo, amido modificato<br>• torta o polpette di patate, purè in fiocchi, patatine fritte confezionate<br>• biscotti, wafer, torte e prodotti di pasticceria, budini, porridge, marzapane<br>• cioccolato, cacao in polvere, crema spalmabile<br>• gelati, panna montata, caramelle gommose, mousse | • 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<br>• Riso, pasta di riso, pasta di mais, pasta e farina dietetiche prive di glutine<br>• Pizza o focaccia con base per pizza speciale senza glutine e lattosio<br>• Pane, cracker, grissini e altri farinacei da forno esclusivamente preparati con farine permesse<br>• patate, fecola di patate<br>• cacao purissimo, miele, zucchero<br>• biscotti, dolci, torte preparati con gli ingredienti consentiti |

| | ALIMENTI DA EVITARE | SOSTITUZIONI CONSIGLIATE |
|---|---|---|
| **CARNE E PESCE** | • Insaccati e salumi crudi o cotti e/o con amido modificato (Prosciutto cotto, mortadella, coppa, salame, salsicce, salami, wurstel)<br>• carne in scatola, hamburger vegetali<br>• hamburger, arrosti, ripieni<br>• polpettone/ine o cotolette di carne o pesce<br>• crocchette/polpette di pesce o pesce con infarinatura/impanatura<br>• alimenti liofilizzati e omogeneizzati<br>• Prosciutto cotto non certificati/insaccati/salsicce/salami/coppa<br>• polpettone/ine di carne se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)<br>• Hamburger se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)<br>• crocchette di pesce se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)<br>• | • prosciutto crudo o cotto garantito **(*)**, bresaola<br>• tutti i tipi di carne, pollame, pesce, uova freschi o surgelati senza additivi farinacei<br>• fettina di carne o pesce senza impanatura e/o infarinatura<br>• pesce senza impanatura o infarinatura<br>• alimenti liofilizzati o omogeneizzati senza glutine e lattosio |
| **LEGUMI** | • legumi conservati in scatola<br>• seitan, bulgur e hamburger vegetali | • Tutti freschi o secchi |
| **VERDURA** | • Verdure gratinate, tortini di verdure<br>• Verdure precotte surgelate | • Verdura cruda o cotta senza pan grattato o farine vietate |
| **FRUTTA** | • Fichi secchi e altra frutta secca infarinata<br>• Marron glacès<br>• Marmellata di castagne<br>• Succhi di frutta con latte o yogurt | • Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta<br>• Frutta sciroppata, frutta secca, castagne |
| **CONDIMENTI** | • Olio di germe di grano, oli di semi vari<br>• Margarina a composizione non definita, burro light<br>• Aceto balsamico o aromatizzato<br>• Pesto, salse (maionese , senape, ecc.), besciamella, sughi pronti, pasta d'acciughe<br>• Salse a base di formaggio, burro, panna, besciamella, maionese (tranne quella vegetale) | • 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. CROCCHETTE, VERDURE GRATINATE, TORTINI VARIE, BOCCONCINI…)** | • Farine non permesse, pangrattato e simili<br>• Dado da brodo<br>• Polveri pronte per la prima colazione<br>• Pesto con formaggio<br>• Alimenti con la dicitura: caseina o caseinato, lattoalbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio | • 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.