



Menù Nidi, Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado					
A16 - Dieta priva di glutine, lattosio e proteine latte vaccino (PLV)					
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	- Pasta senza glutine al pesto di zucchine e senza formaggio** - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe** - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Risotto alla milanese (no grana, no burro, SG) - Crocchette primavera (ricetta vegana) - Fagiolini - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane SG e olio)	- Pasta SG al sugo di carote e senza formaggio** - Pepite di pesce impanate con farina senza glutine con maionese vegetale - Insalata (nido insalata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta SG all'olio** - Polpette di tacchino (solo carne) - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido: yogurt di soia SG/frutta)	- Pasta SG pomodoro e melanzane** - Lenticchie in umido** - Insalata mista (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
	- Pasta SG pomodoro e basilico** - Polpette di pollo (solo carne)** - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta SG aglio e olio** - Filetto di pesce al forno con maionese vegetale - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido ciambella con farina senza glutine, no latte, no burro, no yogurt oppure tè senza zucchero deteinato e biscotti SG e S/latte)	- Risotto alle zucchine** - Frittata** - Ratatouille di verdura - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt alla soia)	- Pasta SG e fagioli** - Prosciutto cotto (nido fettina di pollo) - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta SG in brodo veget** - Carote a bastoncino (nido crema di verdura) - Pizza margherita senza mozzarella e senza glutine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
	- Riso SG pomodoro e basilico** - Cotoletta di tacchino al forno con farina SG** - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane s.g. e marmellata)	- Pasta SG alla pizzaiola** (pomodoro e aromi) - Frittata al forno** - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta SG al ragù** - Torta di patate (no grana, pangrattato SG) - Insalata (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Riso e piselli SG** - Merluzzo in umido con pomodoro - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta SG al pesto (no grana) - Caprese: Pomodoro, Mozzarella (vegetale), basilico (nido mozzarella a dadini) - Pomodori conditi - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti s.g. e senza lattosio)
	- Riso SG all'olio** - Prosciutto cotto certificato (nido petto di pollo al forno)** - Verdure gratinate con farina SG - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt vegetale/frutta)	- Pasta al pomodoro** - Tortino di verdure** - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti s.g. e senza lattosio)	- Pasta SG e fagioli** - Fettina di tacchino al forno - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta SG al pesto (no grana) - Hamburger di vitellone (solo carne) - Insalata (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido: frutta)	- Pasta SG al pomodoro (o gnocchi SG) - Fishburger SG** con maionese vegetale - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)

MENU' PRIMAVERA ESTATE

[Direzione Assistenziale Servizio Dietetico](#)

*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola	**vedere note allegate	SG: senza glutine	DATA INIZIO MENU': 07/4/2025	ANNO SCOLASTICO 2024-2025
--	------------------------	--------------------------	------------------------------	----------------------------------

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
--	---------------------	--------------------------

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

LATTE E DERIVATI	• 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) • 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 • Burro, panna	• Latte di riso o di soia • Yogurt di soia
UOVA	• Frittata con formaggio e latte	• olio extravergine di oliva • Frittata senza formaggio e latte
CEREALI, PATATE E DOLCI	• 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 gommosi • 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, patate fritte confezionate • biscotti, wafer, torte e prodotti di pasticceria, budini, porridge, marzapane • cioccolato, cacao in polvere, crema spalmabile • gelati, panna montata, caramelle gommosi, mousse	• 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 s • senza latte o siero in polvere, caramello di solo zucchero, meringhe

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
CARNE E PESCE	• Prosciutto cotto non certificati/insaccati/salsicce/salami/coppa • polpettone/ine di carne se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale) • Hamburger se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale) • crocchette di pesce se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale) • 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	• prosciutto crudo o cotto garantito (*) • polpettine di carne senza formaggi e latte • hamburger con carne trita fresca senza aggiunta di impasti che possono contenere latte, derivati o siero • carne o pesce o salumi consentiti • crocchette di pesce senza formaggio o filetto di pesce
LEGUMI	• legumi conservati in scatola	• Tutti
VERDURA	• Cucinate con l'impiego di latte o formaggi	• Verdura cruda o cotta con olio
FRUTTA	• Succhi di frutta con latte o yogurt	• Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta
CONDIMENTI	• Salse a base di formaggio, burro, panna, besciamella, maionese (tranne quella vegetale) • 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	• olio extravergine di oliva • maionese vegetale

VARIE	• Pesto con formaggio • Alimenti con la dicitura: caseina o caseinato, lattoalbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio • 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	• brodo vegetale o di carne consentita freschi • cacao puro • tutti i sughi o condimenti che <u>non</u> contengano formaggi
---------------------	---	---