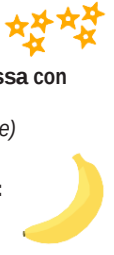
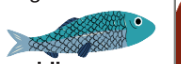




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza
Servizio Dietetico Aziendale

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

A16- Dieta per celiachia, intolleranza al lattosio e allergia a proteine latte vaccino (plv)

Settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	- pasta senza glutine aglio e olio (senza formaggio)*** - trito di vitellone (di sola carne) - fagiolini all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- passato di verdura con pastina senza glutine (senza formaggio)*** - pizza rossa senza glutine - verza in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido tè deidato senza zuccheri e biscotti senza glutine e latte o derivati) 	- riso all'olio (senza formaggio)*** - fishburger SG + panino SG + mayo veg*** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta senza glutine al ragù di lenticchie (senza formaggio)*** - frittata al forno senza latte e formaggio*** - carote lessate all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta o yogurt vegetale) 	- pasta senza glutine agli spinaci (senza formaggio)*** - crocchette autunnali ricetta vegana*** - finocchi crudi all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 
2	- risotto allo zafferano (senza formaggio)*** - polpette al forno (di sola carne) - fagiolini all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta o yogurt vegetale) 	- pasta senza glutine al ragù (senza formaggio)*** - crocchette rustiche (ricetta vegana) - finocchi lessati all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- passato di legumi con riso (senza formaggio)*** - polpette di tacchino (di sola carne)*** - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta senza glutine al pomodoro*** - pesce gratinato al forno senza glutine*** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta senza glutine e fagioli/ ceci senza formaggio (nido legumi frullati)*** - frittata al forno con verdure (senza latte e formaggio)*** - carote julienne (nido carote cotte) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido pane senza glutine e marmellata)
3	- pastina senza glutine in brodo vegetale (senza formaggio)*** - hamburger in salsa rossa con panino senza glutine** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta senza glutine all'olio (senza formaggio)*** - bocconcini di pollo/cosce alle erbe senza glutine*** - patate al forno - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido tè deidato senza zuccheri e biscotti senza glutine e latte o derivati) 	- passato di verdura con riso (senza formaggio)*** - pizza rossa senza glutine*** - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta senza glutine e fagioli (nido frullati, no formaggio)*** - prosciutto cotto (nido petto di pollo al forno) - carote lessate all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido tè deidato senza zuccheri e biscotti senza glutine e lattosio) 	- risotto alla zucca (senza formaggio)*** - bocconcini di pesce impanati senza glutine con maionese vegetale*** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
4	- vellutata di lenticchie rosse con pastina senza glutine*** - petto di pollo agli aromi*** - carote julienne (nido carote cotte) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta senza glutine alla pizzaiola*** (nido pasta non integrale) - merluzzo gratinato senza glutine - patate e carote lesse - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta o yogurt vegetale)	- pasta senza glutine aglio e olio (senza formaggio)*** - burger (ricetta vegana)*** - finocchi crudi all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido pane senza glutine e olio) 	- pasta senza glutine al ragù (senza formaggio)*** - merluzzo al forno*** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- minestrina vegetale con riso (senza formaggio)*** - tortino di lenticchie ricetta vegana** - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 

* se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola

*** vedere note allegate e possibili contaminazioni

DATA INIZIO MENÙ: 19-10-2026

ANNO SCOLASTICO 2026-2027

** nelle scuole primarie e secondarie è possibile sostituire la minestrina vegetale e la pastina in brodo di carne con pasta al pomodoro/pasta all'olio

MENÙ autunno inverno

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
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. <i>latte vegetale</i>) - burro, panna, besciamella	- latte di riso o soia - yogurt di soia  
UOVA		uova e frittate senza latte e formaggio
 CEREALI, PATATE E DOLCI 	- pasta /riso asciutti e/o in brodo con aggiunta di formaggi o burro - lasagne, paste ripiene (<i>cannelloni, tortelli, ecc.</i>) - 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. <i>latte vegetale</i>) - 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 (<i>cannelloni, tortelli, ecc.</i>), 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  	  - 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 - cacao puro - sorbetti alla frutta, granite, ghiaccioli, gelati alla frutta garantiti senza latte o siero in polvere, caramello di solo zucchero, meringhe

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
CARNE E PESCE 	• insaccati e salumi crudi o cotti e/o con amido modificato (<i>prosciutto cotto, mortadella, coppa, salame, salsicce, salami, wurstel</i>) • 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 cotto non certificati/insaccati/salsicce/salami/coppa • polpettone/ine di carne se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (<i>es. latte vegetale</i>) • hamburger se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (<i>es. latte vegetale</i>) • crocchette di pesce se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (<i>es. latte vegetale</i>)	• 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 impanatura e/o infarinatura • pesce senza impanatura o infarinatura • alimenti liofilizzati o omogeneizzati senza glutine e lattosio
LEGUMI	• legumi conservati in scatola se contaminati • seitan, bulgur e hamburger vegetali	• tutti freschi o secchi (<i>non contaminati</i>)
VERDURA	• verdure gratinate, tortini di verdure  • verdure precotte surgelate 	• verdura cruda o cotta senza pan grattato o farine vietate
FRUTTA	• fichi secchi e altra frutta secca infarinata • marron glacés • marmellata di castagne • succhi di frutta con latte o yogurt	• frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta • frutta sciroppata, frutta secca, castagne  
CONDIMENTI	• olio di germe di grano, oli di semi vari • margarina a composizione non definita, burro light • aceto balsamico o aromatizzato • pesto, salse (<i>maionese, senape, ecc.</i>), besciamella, sughi pronti, pasta d'acciughe • salse a base di formaggio, burro, panna, besciamella, maionese (<i>tranne quella vegetale</i>)	• olio extravergine di oliva, 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 • dado da brodo • polveri pronte per la prima colazione • pesto con formaggio • alimenti con la dicitura: caseina o caseinato, lattoalbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio	• farine permesse



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.*