



**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

A17- Dieta per celiachia, intolleranza al lattosio e allergia a plv, uova, pesce, frutta secca e soia

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 sg e plv, uova, soia e frutta secca)	- riso all'olio (senza formaggio)*** - Petto di pollo al forno panino SG e senza formaggio*** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- pasta senza glutine al ragù di lenticchie (senza formaggio)*** - prosciutto cotto (nido petto di pollo)*** - carote lesse 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)*** - polpettine di pollo (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 verdura con riso (senza formaggio)*** - polpettine di tacchino (di sola carne)*** - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- pasta senza glutine al pomodoro (senza formaggio)*** - falafel di ceci ricetta vegana - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- pasta senza glutine e fagioli/ ceci senza formaggio (nido legumi frullati)*** - lenticchie in umido - 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 plv, uova, soia e frutta secca)	- 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)*** - carote lesse all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido tè deidato senza zuccheri e biscotti senza glutine e lattosio, uova, soia e frutta secca)	- risotto alla zucca (senza formaggio)*** - cotoletta vegetariana di fagioli ricetta vegana senza maionese vegetale*** - fagiolini all'olio - 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) - crocchette rustiche (ricetta vegana)*** - 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 o frutta)	- pasta senza glutine al ragù (senza formaggio)*** - crocchette primavera (ricetta vegana)*** - 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

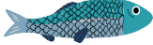
DATA INIZIO MENÙ: 19-10-2026

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 o di avena (<i>certificato senza glutine</i>) 
UOVA	uova come tali oppure presenti nelle preparazioni	
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>) - 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 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 (<i>cannelloni, tortelli, ecc.</i>), pisarei - pizzocheri, polenta taragna - farine arricchite, germe di grano - pizza con formaggio - pizza, farina e pan grattato contaminati con legumi (es. <i>soia</i>) e semi vari (es. <i>sesamo</i>) - 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 gommosi, mousse  	- pasta senza glutine, riso, senza formaggi o burro - lasagne senza glutine e senza uovo, nosenza 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, e senza uova e patate lessate biscotti e prodotti da forno senza glutine, certificati senza latte/yogurt/burro/cioccolato al latte e senza uova PRODOTTI DA FORNO E FARINE SENZA GLUTINE NON CONTAMINATE DA FRUTTA SECCA, SEMI OLEOSI O SOIA - 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>) • pesce come tale o inserito in altre preparazioni	• prosciutto crudo o cotto garantito (*), bresaola • tutti i tipi di carne, pollame, pesce, uova freschi o surgelati senza additivi farinacei • fettina di carne senza impanatura e/o infarinatura • alimenti liofilizzati o omogeneizzati senza glutine e lattosio (<i>no pesce</i>)
LEGUMI	• legumi conservati in scatola se contaminati • seitan, bulgur e hamburger vegetali • soia	• tutti freschi o secchi (<i>non contaminati da glutine</i>) tranne la soia
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 disidratata infarinata • frutta secca e semi oleosa (<i>es. noci, mandorle, noccioline, semi di sesamo, semi di lino, ecc...</i>) • marron glacés • marmellata di castagne • succhi di frutta con latte o yogurt 	• frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta • 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
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, lattealbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio	• farine permesse certificate senza glutine e senza contaminanti



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 attentamente le etichette dei cibi confezionati per controllare che non vi siano tracce di soia, frutta secca, semi, latte o uova e pesce (*vedere anche le diciture sopraindicate*).

- non effettuare impanatura né impasti con uova
- non usare grana perché contiene lisozima e proteine del latte vaccino
- non viene utilizzare pasta all'uovo nel menù o con glutine
- le verdure indicate possono essere sostituite con altre
- i contorni sono conditi solo con olio extravergine
- leggere sempre le etichette

ALIMENTI CHE SULLA CONFEZIONE PORTANO ANCHE LA DICITURA:

- “prodotto in stabilimenti in cui si utilizzano noci o nocciole o frutta secca o soia”
- “puo’ contenere tracce di noci o nocciole o frutta secca o soia”

TALI ALIMENTI VANNO EVITATI.