



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

A20- Dieta per celiachia, allergia frutta secca e semi oleosi. No carne

Settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	- pasta senza glutine aglio e olio *** - frittata al forno - fagiolini all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- passato di verdura con pastinasc*** - pizza margherita SG*** - verza in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti senza glutine, frutta secca e semi)	- risotto alla parmigiana (senza glutine)*** - fishburger con panino senza glutine e maionese vegetale (controllare contaminazioni)*** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- pasta senza glutine al ragù di lenticchie*** - frittata al forno - carote al forno - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt***)	- pasta senza glutine al pesto invernale*** - torta di patate*** - finocchi crudi all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
2	- risotto allo zafferano (senza glutine)*** - schiacciata di zucchine (ricetta vegana)*** - fagiolini all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt***)	- pasta senza glutine al pomodoro*** - mozzarella (nido tagliata a dadini) - finocchi gratinati*** - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- passato di legumi con riso (senza glutine)*** - ricotta - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- pasta senza glutine al pomodoro *** - pesce gratinato*** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- pasta senza glutine e fagioli/ceci (nido legumi frullati)*** - frittata al forno con verdure*** - carote julienne (nido carote cotte) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido pane*** senza glutine e marmellata)
3	- pastina senza glutine in brodo vegetale*** - crocchette autunnali con salsa rossa e panino senza glutine*** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- pasta senza glutine olio e grana*** - polpette di lenticchie SG*** - patate al forno - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti senza glutine non contaminati da frutta secca e semi)	- passato di verdura con riso (senza glutine)*** - pizza margherita senza glutine*** - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- pasta senza glutine e fagioli (nido fagioli frullati)*** - provolone (nido ricotta)*** - carote al forno - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido tè de. senza zuccheri e ciambella o biscotti s.g., non cont. da frutta secca e semi)	- risotto alla zucca (senza glutine)*** - bocconcini di pesce impanati con maionese vegetale*** - fagiolini all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
4	- vellutata di lenticchie rosse con pastina senza glutine*** - frittata al forno - carote julienne (nido carote cotte) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- pasta senza glutine alla pizzaiola*** - merluzzo gratinato*** - patate e carote lesse - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt***)	- pasta senza glutine aglio e olio*** - burger*** - finocchi crudi all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido pane senza glutine*** e olio)	- pasta senza glutine al pomodoro*** - crescenza - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- minestrina vegetale con riso (senza glutine)*** - polpettone di spinaci e ricotta*** - verza 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

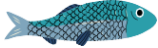
MENÙ autunno inverno

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	- latte con orzo e farine latte per l'infanzia con farine proibite - formaggi fusi (<i>formaggi a fette e formaggini</i>) e spalmabili - besciamella - yogurt al malto e cereali - yogurt con muesli e/o frutta secca - formaggi con noci o altra frutta secca (es. <i>gorgonzola con le noci</i>)	- latte, panna - ricotta, mozzarella, crescenza, montasio, grana padano, parmigiano, emmenthal, ecc. ad eccezione di quelli da evitare - besciamella con farina senza glutine - yogurt alla frutta o al naturale  
UOVA	- frittata con aggiunta di farinacei - crêpes - preparazioni contaminate con frutta secca o semi	- uova - uova, frittata di uova fresche senza aggiunta di farinacei
 CEREALI, PATATE E DOLCI 	farine, semolini e fiocchi di: grano-frumento, orzo, segale, avena, malto - triticale, kamut, orzo, segale, avena, bulgur - 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 contaminati con glutine - gelati, panna montata, caramelle gommose, mousse contaminati con glutine - tutti i prodotti da forno con frutta secca o semi oleosi (<i>anche come possibili contaminanti</i>)  	  - pasta senza glutine, riso - pasta per lasagne senza glutine, pasta/riso al pomodoro o all'olio - pizza senza glutine - pane senza glutine, cracker senza glutine, grissini senza glutine, gallette di riso e fette biscottate glutine - polpette di patate senza cereali o farine proibite, patate lessate - biscotti senza glutine e prodotti da forno senza glutine e senza frutta secca e semi oleosi - cacao puro - sorbetti alla frutta, granite, ghiaccioli, gelati alla frutta caramello di solo zucchero, meringhe garantiti senza glutine - pesto senza frutta secca e senza addensanti - biscotti e/o altri snack garantiti senza frutta secca e/o semi, cacao puro - ghiaccioli, granite, sorbetti che non contengano addensanti (es. <i>amido</i>)
LEGUMI	- legumi secchi e in lattina/brick se contaminati - seitan - burger vegetali (se contaminati o contenenti glutine e/o frutta secca)	tutti freschi o secchi se non contaminati



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.

	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 • preparazioni contaminate con frutta secca o semi oleosi	• pesce senza panatura e/o infarinatura • alimenti liofilizzati o omogeneizzati senza glutine. Sono esclusi quelli a base di carne. • tutti i secondi senza glutine, che non contengano frutta secca o semi oleosi
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 • frutta secca (<i>noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, macadamia, pecan, ecc.</i>) • essenza di mandorle • semi oleosi (es. <i>semi di lino, semi di sesamo, ecc.</i>)	• frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta  
CONDIMENTI	• margarina a composizione non definita, burro light • aceto balsamico o aromatizzato • pesto, salse (<i>maionese, senape, ecc.</i>), besciamella, sughi pronti, pasta d'acciughe • olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole, olio di germe di grano, oli di semi vari	• olio extravergine di oliva, burro, olio di semi di mais, aceto, limone, spezie
VARIE E PREPARAZIONI ELABORATE <i>(es. crocchette, verdure gratinate, tortini varie, bocconcini...)</i>	• farine non permesse, pangrattato e simili • 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 • semi vari: <i>zucca, vinacciolo, girasole, ricino, senape, pecan, macadamia</i> • sesamo, semi di papavero e alimenti che li contengono (<i>es. grissini, pane, cracker</i>)	• farine permesse • brodo vegetale fresco • cacao purissimo • vino, spumante • tè e caffè preparati con strumenti dedicati, bevande frizzanti



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

Alimenti che sulla confezione portano anche la dicitura:

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

TALI ALIMENTI VANNO EVITATI.