



Regione Sicilia

ASP 5 Messina



"Mangiar Sano a Scuola"

ISTITUTO COMPRENSIVO

“ _____ ”

“TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA”

TABELLA SPECIALE “SENZA GLUTINE” PER CELIACHIA

Dipartimento di Prevenzione ASP Messina
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale



Messina,

28 SET. 2021

Le presenti tabelle dietetiche sono state redatte dal Personale Sanitario dell'Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) afferente al Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina.

Stesura del documento:

Team Dietisti SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

Dr. Antonio Martino Cinnera

D.ssa Mattia Papa

D.ssa Noemi Vacirca

D.ssa Francesca Turiano: Responsabile U.O.S. Igiene e Prevenzione Nutrizionale

DESTINATARI DI QUESTO DOCUMENTO

Comuni ed Amministrazioni Scolastiche sia pubbliche che private

Gestori del servizio di ristorazione scolastica

Commissioni Mensa e tutti gli altri eventuali soggetti coinvolti in tale servizio

Tutti coloro che per lavoro o a vario titolo nutrono interesse per la ristorazione scolastica



28 SET. 2021

Menù

Autunno – Inverno



1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Frittata con cuori di carciofi al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 90 uovo ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con lenticchie ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Risotto con zucca ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ Finocchi gratinati al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 35 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 40 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Vellutata di verdure con cereali senza glutine ○ Pollo ai ferri ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 50 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta senza glutine con olio EVO e parmigiano ○ Polpette di merluzzo al forno senza glutine ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9



8 SET. 2021

2° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con cavolfiore ○ Hamburger di vitello al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Formaggio a pasta molle ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 70 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta senza glutine con fagioli ○ Finocchi gratinati al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine con patate ○ Straccetti di pollo panati al forno senza glutine ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 + g 70 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 + g 90 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 + g 110 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 150
VENERDI' ○ Riso con passata di pomodoro ○ Sogliola gratinata al forno senza glutine ○ Zucca gratinata al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
 6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
 11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

28 SET, 2021



3° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con pesto alla genovese ○ Frittata con spinaci al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 90 uovo ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Pollo al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta senza glutine con ceci ○ Carote al vapore ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli ○ Scaloppine di tacchino con aromi naturali senza glutine ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENEDI' ○ Risotto all'ortolana ○ Platessa gratinata al forno senza glutine ○ Broccoletti gratinati al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9



28 SET. 2021

4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con cavolfiore ○ Straccetti di vitello al pomodoro ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pizza senza glutine Margherita ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 100 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 150	○ g 200 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150	○ g 300 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta senza glutine con lenticchie ○ Zucca grigliata ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Vellutata di verdure con riso ○ Cotoletta di tacchino al forno senza glutine ○ Spinaci al parmigiano ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 50 ○ g 100 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9



28 SET. 2021

BROMATOLOGICO – MEDIA

BROMATOLOGICO MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 – 6 ANNI

Kcal 570

Protidi: 15%

Lipidi: 31%

Glucidi: 52%

FASCIA DI ETÀ 6 -11 ANNI

Kcal 730

Protidi: 15%

Lipidi: 32%

Glucidi: 52%

FASCIA DI ETÀ 11 – 14 ANNI

Kcal 883

Protidi 16%

Lipidi 36%

Glucidi 47%



28 SET, 2021



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO "SENZA GLUTINE"

Menù Autunno - Inverno

Primi piatti

1. Pasta **senza glutine** con cavolfiore
2. Pasta **senza glutine** con olio EVO e parmigiano
3. Pasta **senza glutine** con patate
4. Pasta **senza glutine** con pesto alla genovese
5. Pasta **senza glutine** con prosciutto cotto **senza glutine** e piselli
6. Pasta **senza glutine**/Riso con passata di pomodoro
7. Risotto all'ortolana
8. Risotto con zucca
9. Vellutata di verdure con cereali **senza glutine**/riso

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta **senza glutine** con ceci
2. Pasta **senza glutine** con fagioli
3. Pasta **senza glutine** con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza **senza glutine** Margherita

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di tacchino al forno **senza glutine**
2. Hamburger di vitello al forno
3. Pollo ai ferri
4. Pollo al forno
5. Prosciutto cotto **senza glutine**
6. Scaloppine di tacchino con aromi naturali **senza glutine**
7. Straccetti di pollo panati al forno **senza glutine**
8. Straccetti di vitello al pomodoro

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo/ Platessa/Sogliola gratinati al forno **senza glutine**
2. Polpette di merluzzo al forno **senza glutine**

Secondi piatti con uova/formaggi

1. Frittata con cuori di carciofi al forno
2. Frittata con spinaci al forno
3. Formaggio a pasta molle

Contorni

1. Broccoletti gratinati al forno **senza glutine**
2. Carote al vapore
3. Finocchi gratinati al forno **senza glutine**
4. Insalata di carote alla julienne
5. Insalata mista
6. Insalata verde
7. Patate al forno
8. Spinaci al parmigiano
9. Zucca gratinata al forno **senza glutine**
10. Zucca grigliata



28 SET. 2021



PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON CAVOLFIORE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Cavolfiore 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Cavolfiore 60 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Cavolfiore 70 ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON OLIO EVO E PARMIGIANO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Olio EVO 10 ○ Parmigiano 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Olio EVO 15 ○ Parmigiano 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Olio EVO 20 ○ Parmigiano 5
3. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PATATE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Patate 70 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Patate 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Patate 110 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PESTO ALLA GENOVESE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Pinoli 10 ○ Parmigiano 10 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 15 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 20 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE E PISELLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Prosciutto cotto SG 15 ○ Piselli 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Prosciutto cotto SG 20 ○ Piselli 45 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Prosciutto cotto SG 25 ○ Piselli 50 ○ Olio EVO 5
6. <u>PASTA SENZA GLUTINE/RISO CON PASSATA DI POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG/Riso 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG/Riso 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG/Riso 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
7. <u>RISOTTO ALLA ORTOLANA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5
8. <u>RISOTTO CON ZUCCA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Zucca 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Zucca 60 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Zucca 70 ○ Olio EVO 5

9. <u>VELLUTATA DI VERDURE CON CEREALI SENZA GLUTINE/ RISO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoli q.b. ○ Cereali: miglio 15 – grano saraceno 15/Riso 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoli q.b. ○ Cereali: miglio 20 – grano saraceno 20/Riso 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoli q.b. ○ Cereali: miglio 25 – grano saraceno 25/Riso 50 ○ Olio EVO 5
---	---	---	---



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON CECI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 40 ○ Ceci 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 50 ○ Ceci 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Ceci 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON FAGIOLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 40 ○ Fagioli 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Fagioli 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
3. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON LENTICCHIE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 40 ○ Lenticchie 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Lenticchie 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICETTA BASE	<ul style="list-style-type: none"> ○ Farina SG 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20
1. <u>PIZZA SENZA GLUTINE MARGHERITA</u>	

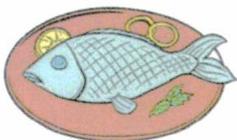
28 SET, 2021





SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 60 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 60 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 100 ○ Formaggio a pasta molle 10 ○ Olio EVO 10
3. <u>POLLO AI FERRI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 60 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 80 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 100 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 10
4. <u>POLLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 60 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
5. <u>PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40
6. <u>SCALOPPINE DI TACCHINO CON AROMI NATURALI SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di tacchino 60 ○ Farina SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di tacchino 80 ○ Farina SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di tacchino 100 ○ Farina SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
7. <u>STRACCETTI DI POLLO PANATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 60 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
8. <u>STRACCETTI DI VITELLO AL POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 100 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO/ PLATESSA/ SOGLIOLA</u> <u>GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo/Platessa/ Sogliola 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo/Platessa/ Sogliola 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo/Platessa/ Sogliola 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato SG per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato SG per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato SG per impanatura q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>FRITTATA CON CUORI DI CARCIOFI AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo piccolo 40 ○ Cuori di carciofi 20 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo medio 60 ○ Cuori di carciofi 30 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo grande 90 ○ Cuori di carciofi 40 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>FRITTATA CON SPINACI AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo piccolo 40 ○ Spinaci 20 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo medio 60 ○ Spinaci 30 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo grande 90 ○ Spinaci 40 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 10
3. <u>FORMAGGIO A PASTA MOLLE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 50 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 60 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 70

28 SET 2021





CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>BROCCOLETTI GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Broccoletti 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Broccoletti 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Broccoletti 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>CAROTE AL VAPORE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 80 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 100 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 120 ○ Olio EVO 10
3. <u>FINOCCHI GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Finocchi 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Finocchi 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Finocchi 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
4. <u>INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 50 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 70 ○ Olio EVO 10
5. <u>INSALATA MISTA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 20 ○ Carote alla julienne 10 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 30 ○ Carote alla julienne 20 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 40 ○ Carote alla julienne 30 ○ Olio EVO 10
6. <u>INSALATA VERDE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 50 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 70 ○ Olio EVO 10
7. <u>PATATE AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 130 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
8. <u>SPINACI AL PARMIGIANO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 80 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 100 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 120 ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 10
9. <u>ZUCCA GRATINATA AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucca 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucca 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucca 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
10. <u>ZUCCA GRIGLIATA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucca 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucca 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucca 120 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10



28 SET. 2021



NOTE

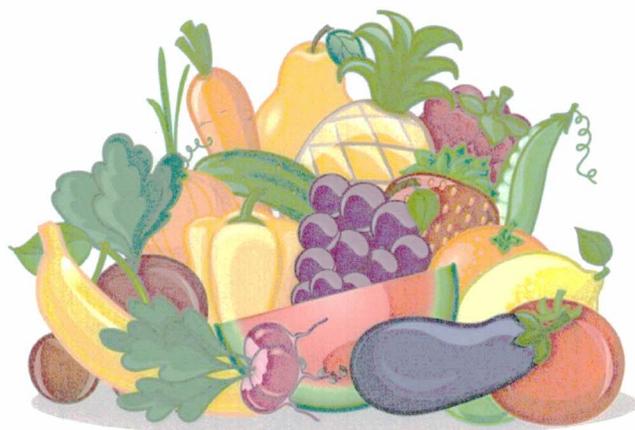
- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane **senza glutine**: è preferibile utilizzare farine **senza glutine** poco raffinate. Il formato del pane **senza glutine** è il tipo “rosetta”.
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca...
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline “allevate a terra”. La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere **senza glutine**, di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le frittiture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).

28 SET. 2021



Menù

Primavera – Estate



28 SET. 2021



1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Insalata di riso con verdure ○ Pollo ai ferri ○ Fagiolini al vapore ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con lenticchie ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Risotto primavera ○ Frittata al forno ○ Cavolfiore gratinato al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 90 uovo ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Cotoletta di vitello al forno senza glutine ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta senza glutine con pesto alla genovese ○ Platessa gratinata al forno senza glutine ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9



28 SET 2021

2° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con ragù di verdure ○ Hamburger di pollo al forno ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con fagioli ○ Spinaci al parmigiano ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Mozzarella vaccina ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 70 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Vellutata di verdure con pastina senza glutine ○ Straccetti di tacchino panati al forno senza glutine ○ Purè di patate ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 40 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 50 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Polpette di merluzzo al forno senza glutine ○ Fagiolini gratinati al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
 6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
 11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9



20 JUL 2021

3° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con lenticchie ○ Cotoletta di melanzane al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Hamburger di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Vellutata di verdure con riso ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 35 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 50 ○ g 40 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine con pomodorini e piselli ○ Sogliola gratinata al forno senza glutine ○ Fagiolini al pomodoro ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pizza senza glutine Margherita ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 100 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 100	○ g 200 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150	○ g 300 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9



4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli ○ Pollo al limone ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Riso con olio EVO e parmigiano ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta senza glutine con lenticchie ○ Zucchine grigliate ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Ravioli di carne senza glutine con passata di pomodoro ○ Cotoletta di melanzane al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 70 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 110 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta senza glutine con pesto alla genovese ○ Frittata con zucchine al forno ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 90 uovo ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
 6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
 11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9





20 SET 2021

BROMATOLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 – 6 ANNI

Kcal 570

Protidi: 15%

Lipidi: 31%

Glucidi: 52%

FASCIA DI ETÀ 6 -11 ANNI

Kcal 730

Protidi: 15%

Lipidi: 32%

Glucidi: 52%

FASCIA DI ETÀ 11 – 14 ANNI

Kcal 883

Protidi 16%

Lipidi 36%

Glucidi 47%



20 SET 2021



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO "SENZA GLUTINE" *Menù Primavera - Estate*

Primi piatti

1. Insalata di riso con verdure
2. Pasta **senza glutine** con passata di pomodoro
3. Pasta **senza glutine** con pesto alla genovese
4. Pasta **senza glutine** con pomodorini e piselli
5. Pasta **senza glutine** con prosciutto cotto **senza glutine** e piselli
6. Pasta **senza glutine** con ragù di verdure
7. Riso con olio EVO e parmigiano
8. Risotto primavera
9. Vellutata di verdure con pastina **senza glutine**/riso

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta **senza glutine** con fagioli
2. Pasta **senza glutine** con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza **senza glutine** Margherita
2. Ravioli **senza glutine** di carne con passata di pomodoro

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di vitello al forno **senza glutine**
2. Hamburger di pollo al forno
3. Hamburger di vitello al forno
4. Pollo ai ferri
5. Pollo al limone
6. Prosciutto cotto **senza glutine**
7. Straccetti di tacchino panati al forno **senza glutine**

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo/Platessa/Sogliola gratinati al forno **senza glutine**
2. Polpette di merluzzo al forno **senza glutine**

Secondi piatti con uova/formaggi

1. Frittata al forno
2. Frittata con zucchine al forno
3. Mozzarella vaccina

Contorni

1. Cavolfiore gratinato al forno **senza glutine**
2. Cotoletta di melanzane al forno **senza glutine**
3. Fagiolini al pomodoro
4. Fagiolini al vapore
5. Fagiolini gratinati al forno **senza glutine**
6. Insalata di carote alla julienne
7. Insalata di pomodorini
8. Insalata mista
9. Insalata verde
10. Patate al forno
11. Purè di patate
12. Spinaci al parmigiano
11. Zucchine grigliate



28 SET. 2021



PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>INSALATA DI RISO CON VERDURE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PASSATA DI POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
3. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PESTO ALLA GENOVESE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Pinoli 10 ○ Parmigiano 10 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 15 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 20 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON POMODORINI E PISELLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 30 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 40 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 50 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE E PISELLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Prosciutto cotto SG 15 ○ Piselli 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Prosciutto cotto SG 20 ○ Piselli 45 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Prosciutto cotto SG 25 ○ Piselli 50 ○ Olio EVO 5
6. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON RAGU' DI VERDURE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5

28 SET. 2021



7. <u>RISO CON OLIO EVO E PARMIGIANO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 15
8. <u>RISOTTO PRIMAVERA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
9. <u>VELLUTATA DI VERDURE CON PASTINA SENZA GLUTINE/RISO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pastina SG/Riso 30 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pastina SG/Riso 40 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pastina SG/Riso 50 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON FAGIOLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 40 ○ Fagioli 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Fagioli 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON LENTICCHIE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 40 ○ Lenticchie 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Lenticchie 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10

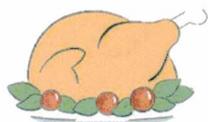


20 SET. 2021



PIATTI UNICI

RICETTA BASE		RICETTA		
1. <u>PIZZA SENZA GLUTINE MARGHERITA</u>		<ul style="list-style-type: none"> ○ Farina SG 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20 		
RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g	
2. <u>RAVIOLI SENZA GLUTINE DI CARNE CON PASSATA DI POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ravioli SG di carne 70 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ravioli SG di carne 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ravioli SG di carne 110 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	



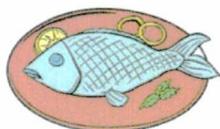
SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 60 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>HAMBURGER DI POLLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo 60 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo 100 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 10
3. <u>HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 60 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 100 ○ Formaggio a pasta molle 10 ○ Olio EVO 10

28 SET. 2021



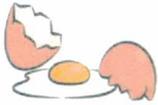
4. <u>POLLO AI FERRI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 60 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 80 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 100 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 10
5. <u>POLLO AL LIMONE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 60 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 80 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 100 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 10
6. <u>PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40
7. <u>STRACCETTI DI TACCHINO PANATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tacchino 60 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tacchino 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tacchino 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO/ PLATESSA/ SOGLIOLA GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo/Platessa/Sogliola 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo/Platessa/Sogliola 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo/Platessa/Sogliola 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura SG q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura SG q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura SG q.b. ○ Olio EVO 10





SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>FRITTATA AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo piccolo 40 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo medio 60 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo grande 90 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 10
2. <u>FRITTATA CON ZUCCHINE AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo piccolo 40 ○ Zucchine 20 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo medio 60 ○ Zucchine 30 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo grande 90 ○ Zucchine 40 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 10
3. <u>MOZZARELLA VACCINA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mozzarella vaccina 50 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mozzarella vaccina 60 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mozzarella vaccina 70



CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>CAVOLFIORE GRATINATO AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cavolfiore 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cavolfiore 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cavolfiore 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>COTOLETTA DI MELANZANE SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Melanzane 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Melanzane 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Melanzane 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
3. <u>FAGIOLINI AL POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 100 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 120 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10
4. <u>FAGIOLINI AL VAPORE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 80 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 100 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 120 ○ Olio EVO 10
5. <u>FAGIOLINI GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10



6. <u>INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 50 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 70 ○ Olio EVO 10
7. <u>INSALATA DI POMODORINI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pomodorini 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pomodorini 50 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pomodorini 70 ○ Olio EVO 10
8. <u>INSALATA MISTA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 10 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 10 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 20 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 20 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 30 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 30 ○ Olio EVO 10
9. <u>INSALATA VERDE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 50 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 70 ○ Olio EVO 10
10. <u>PATATE AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 130 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
11. <u>PURE' DI PATATE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 80 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 100 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 130 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 10
12. <u>SPINACI AL PARMIGIANO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 80 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 100 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 120 ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 10
13. <u>ZUCCHINE GRIGLIATE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucchine 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucchine 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucchine 120 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10



28 SET. 2021



NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane **senza glutine**: è preferibile utilizzare farine **senza glutine** poco raffinate. Il formato del pane **senza glutine** è il tipo “rosetta”.
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca...
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline “allevate a terra”. La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere **senza glutine**, di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le frittute.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).



28 SET. 2021



CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente nel grano (compresi farro e kamut o grano khorasan), segale, orzo, avena o i loro ceppi ibridati e di conseguenza in moltissimi alimenti quali il pane, la pasta, i biscotti, la pizza ed ogni altro prodotto contenente questi cereali.

La dieta senza glutine, condotta con rigore, rappresenta l'unica terapia, che garantisce al celiaco il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione dello sviluppo di complicanze responsabili della riduzione delle aspettative di vita.

I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'avena, nell'orzo e nella segale, nel farro e nel Kamut; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais.

Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine, il cui elenco è scaricabile dal sito del Ministero della Salute.

NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina aglutinata in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	Utilizzare carne e pesce cucinati senza impanatura o usare pangrattato e farina senza glutine
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette), formaggini	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola che non contengano fonti di glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi
Contorni vegetali crudi	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè previsto per celiaci
Frutta fresca	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	Pane, grissini, fette biscottate confezionati con farine senza glutine e lieviti permessi
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto	No sostituzioni
Besciamella, maionese	Prodotti previsti per celiaci
Ragù, sughi	Prodotti previsti per celiaci
Dadi ed estratti di carne	Prodotti previsti per celiaci



REGOLE PER UNA SANA CUCINA SENZA GLUTINE

La LEGGE 123/2005 ART.4 COMMA 3 – G.U. N. 156 DEL 7 LUGLIO 2005

prevede che *“nelle mense delle strutture scolastiche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine.”*

Per la preparazione di alimenti senza glutine destinati a celiaci ai sensi della Legge 123/2005, gli operatori del Settore Alimentare (OSA) devono essere in possesso di specifico attestato di formazione, secondo quanto previsto dalla:

Disposizione Regione Sicilia prot. 2702 del 18 /11/2009.

Nell'ASP di Messina i corsi di formazione, rivolti agli OSA (Operatori del Settore Alimentare) che preparano pasti per i soggetti affetti da celiachia e al personale scolastico incaricato dell'assistenza al pasto, vengono effettuati dal SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) del Dipartimento di Prevenzione presso la cucina didattica realizzata dal SIAN, hanno durata di 6 ore, tre di parte teorica e di parte pratica, con rilascio dell'attestato di formazione a fine corso.

Per informazioni inviare un'e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica: uocsian.messina@asp.messina.it



		
ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE Si attesta che		
ha partecipato al		
corso di formazione operatori per la produzione di PASTI SENZA GLUTINE PER CELIACI		
tenutosi giorno 02/05/2021 Dipartimento Azienda Sanitaria Provinciale di Messina Dip.PREV. - SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione)		
Il Direttore del SIAN		



28 SET. 2021



Gli OSA (Operatori del settore Alimentare) devono garantire, oltre all'assenza di glutine o cereali contenenti glutine negli alimenti preparati/somministrati (concentrazione di glutine minore di 20 ppm), anche l'assenza di possibili contaminazioni crociate durante tutto il processo produttivo. **Nel manuale di autocontrollo specifico per la preparazione di pasti senza glutine** (allegato al manuale base dell'attività) dovranno quindi essere descritte le modalità di preparazione di tali alimenti, come previsto dalla specifica normativa.

L'Ente Gestore ad inizio anno scolastico, invia lista riepilogativa diete per celiachia ed allergia alimentare all'Impresa Appaltatrice (invio aggiornato in caso di nuove diete/menu).

PREPARAZIONE DELLA DIETA

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere il più possibile uguali al menù giornaliero: per offrire al bambino a dieta, un menù variato e simile a quello dei compagni, negli schemi dietetici proposti vengono sostituiti, quando possibile, il piatto e/o l'alimento critico e non tutto il pasto. Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base, anche dal punto di vista nutrizionale: è necessario quindi promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

- ❖ Si confeziona il cibo in contenitore monoporzione con coperchi (sovrapiatto/campana nelle cucine dirette, termosaldatura in caso di pasti veicolati) riportante etichetta con nome e classe del bambino e le preparazioni contenute.
- ❖ Si attesta la corretta preparazione della dieta con firma su apposita modulistica
- ❖ Gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri destinati a comporre il menu base.
- ❖ Ogni vivanda costituente la dieta va confezionata a parte e riposta in appositi contenitori i quali vanno collocati su apposito vassoio recante il nome e la classe del bambino/a.
- ❖ Gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione.
- ❖ **Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve essere appositamente formato per evitare qualsiasi forma di contaminazione.**
- ❖ Il bambino/a deve essere servito sempre per primo e deve preferibilmente occupare sempre lo stesso posto a tavola.
- ❖ Il pasto deve essere distribuito solo dopo aver identificato il bambino/a di concerto con il docente.



20 SET 2021