DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASP MESSINA SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (SIAN) DIRETTORE: DOTT. GIOVANNI GENOVESE



"Mangiar Sano a Scuola"

ISTITUTO COMPRENSIVO

"	9

"TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"

TABELLA SPECIALE "SENZA GLUTINE" PER CELIACHIA

Redatte dal Personale Sanitario dell'UOC -SIAN – Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina

Messina,

Stesura del documento:

Dietiste SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

D.ssa Noemi Vacirca

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

Menù Autunno – Inverno



1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'	- Cumin	V ZZ WIIII	22 21 411111
o Pasta senza glutine	o g 60	o g 80	o g 90
con passata di	~ 5 · 00	5 5 00	
pomodoro			
o Frittata con cuori di	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
carciofi al forno	0 8 10 40 10	9 00 40 0	9 9 0 40 0
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
○ Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	8 22 3		
MARTEDI'			
o Pasta senza glutine	$\circ g 40 + g 30$	o g 50 + g 40	$\circ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \$
con lenticchie	2 2		
o Insalata di carote alla	o g 30	o g 50	o g 70
julienne	-		
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
○ Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione			
MERCOLEDI'			
o Risotto con zucca	o g 60	o g 80	o g 90
o Prosciutto cotto senza	o g 30	o g 35	o g 40
glutine			
o Broccoletti gratinati al	o g 80	o g 100	o g 120
forno senza glutine		•	
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione GIOVEDI'			
o Vellutata di verdure	0 9 30	0. 9.40	0.0050
con cereali senza	o g 30	o g 40	o g 50
glutine			
o Polpette di pollo al	o g 60	o g 80	o g 100
forno senza glutine	0 8 00	0 8 00	0 8 100
○ Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	J		
VENERDI'			
o Pasta senza glutine	o g 60	o g 80	o g 90
con olio EVO e	<u> </u>		
parmigiano			
o Merluzzo gratinato al	o g 80	o g 100	o g 120
forno senza glutine			
o Insalata verde	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione			

2° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Pasta senza glutine	o g 60	o g 80	o g 90
con pesto di basilico			
o Hamburger di vitello	o g 60	o g 80	o g 100
al forno			
○ Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	8 32 3	8 3 3 3	
MARTEDI'			
o Riso con passata di	o g 60	o g 80	o g 90
pomodoro	G 8 00	0 g 00	0 8 7 0
o Polpette di merluzzo	o g 50	o g 60	o g 70
al forno senza glutine	0 800	0 g 00	
o Carote al vapore	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 120
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	0 g 130	0 8 130	0 g 130
MERCOLEDI'			
○ Pasta senza glutine	$\circ g 40 + g 30$	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
con fagioli	∪ g +0 + g 30	0 g 30 + g 40	0 g 00 + g 30
o Purè di verdure	o g 80	o g 100	o g 120
	o g 15	o g 100	o g 120
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	O g 130	O g 150	0 g 130
GIOVEDI'			
o Pasta senza glutine	$\circ \ \ g \ 60 + g \ 70$	o g 80 + g 90	o g 90 + g 110
con patate	O g 00 + g 70	0 g 80 + g 30	0 g 90 + g 110
Con patateCotoletta di pollo al	0.00	o g 80	o g 100
forno senza glutine	o g 60	0 g 80	0 g 100
o Insalata verde	0. 9.30	0.050	o g 70
o Olio EVO	o g 30	o g 50	o g 70
o Frutta fresca di	o g 15	o g 20	○ g 25 ○ g 150
	o g 150	o g 150	0 g 130
stagione			
VENERDI'	2 9 60	0 0 00	0.00
o Pasta senza glutine	o g 60	o g 80	o g 90
gratinata al forno	0. 9.50	0.00	2.70
o Formaggio a pasta	o g 50	o g 60	o g 70
molle	a ~ 90	~ ~ 100	2 ~ 100
o Insalata di carote alla	o g 80	o g 100	o g 120
julienne	1.7	20	25
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione			

3° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Timballo di riso al	o g 60	o g 80	o g 90
forno	· ·		
o Merluzzo gratinato al	o g 80	o g 100	o g 120
forno senza glutine			
o Broccoletti gratinati al	o g 80	o g 100	o g 120
forno senza glutine			
∘ Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione			
MARTEDI'			
o Pasta senza glutine	o g 60	o g 80	o g 90
con passata di	2	8	
pomodoro			
o Pollo al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	8 20 3	8 3 3 3	
MERCOLEDI'			
o Pasta senza glutine	$\circ g 40 + g 30$	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
con ceci	0 9 10 1 9 30	0 8 50 1 8 10	0 9 00 1 9 50
o Insalata di carote alla	o g 30	o g 50	o g 70
julienne	0 8 00	0 8 5 0	5 8 75
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	0 8 100	3 8 15 3	0 8 100
GIOVEDI'			
o Pasta senza glutine	o g 60	o g 80	o g 90
con prosciutto cotto	3 8 33	9 9 0	9 9 7 0
senza glutine e piselli			
o Hamburger di	o g 60	o g 80	o g 100
tacchino al forno	- 5 · ·	5 5 5	5 5 200
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	8 20 3	8 3 3 3	8 22 3
VENERDI'			
o Pasta senza glutine	o g 60	o g 80	o g 90
all'ortolana	- 6 - 7	5 8 5 5	6.7
o Frittata al forno	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
	o g 15	o g 30	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	0 5 130	5 5 130	5 150
stagione			

4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'	5 – V anni	0 -11 ann	11 - 17 aiiii
 Pasta senza glutine 	o g 60	o g 80	o g 90
con cavolfiore	<u> </u>		
o Straccetti di vitello al	o g 60	o g 80	o g 100
pomodoro			
o Spinaci al parmigiano	o g 80	o g 100	o g 90
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione			
MARTEDI'			
o Pizza senza glutine	o g 100	o g 200	o g 300
Margherita	5	0 - 1	J -
o Insalata verde	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione			
MERCOLEDI'			
o Pasta senza glutine	$\alpha = \alpha 40 + \alpha 20$	2 2 50 + 2 40	0.0000000000000000000000000000000000000
con lenticchie	$\circ \ \ g\ 40 + g\ 30$	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
∘ Zucca grigliata	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
○ Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione			
GIOVEDI'			
 ○ Vellutata di verdure 	o g 30	o g 40	o g 50
con riso	~ 0		
o Cubetti di formaggio a	o g 50	o g 60	o g 70
pasta dura o Insalata mista	~ ~ 20	2.50	2 270
o Insaiata mista o Olio EVO	o g 30	o g 50	o g 70
o Pane senza glutine	o g 15 o g 40	o g 20 o g 50	o g 25 o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	S 5 150	0 8 150	5 5 150
VENERDI'			
o Pasta senza glutine	o g 60	o g 80	o g 90
con pesto di basilico	-		
o Polpette di merluzzo	o g 80	o g 100	o g 120
al forno senza glutine			
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione			

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%



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO "SENZA GLUTINE"

Menù Autunno - Inverno

Primi piatti

- Pasta senza glutine/Riso con passata di pomodoro
- 2. Pasta senza glutine all'ortolana
- 3. Pasta senza glutine con cavolfiore
- 4. Pasta senza glutine con olio EVO e parmigiano
- 5. Pasta senza glutine con patate
- 6. Pasta senza glutine con pesto di basilico
- 7. Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli
- 8. Pasta senza glutine gratinata al forno
- 9. Risotto con zucca
- 10. Timballo di riso al forno
- 11. 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 pollo al forno senza glutine
- 2. Hamburger di tacchino/vitello al forno
- 3. Pollo al forno
- 4. Polpette di pollo al forno senza glutine
- 5. Prosciutto cotto senza glutine
- 6. Straccetti di vitello al pomodoro

Secondi piatti di pesce

- 1. Merluzzo gratinato al forno senza glutine
- 2. Polpette di merluzzo al forno senza glutine

Secondi piatti con uova/formaggi

- 1. Cubetti di formaggio a pasta dura
- 2. Formaggio a pasta molle
- 3. Frittata al forno
- 4. Frittata con cuori di carciofi al forno

Contorni

- Broccoletti gratinati al forno senza glutine
- 2. Carote al vapore
- 3. Insalata di carote alla julienne
- 4. Insalata mista
- 5. Insalata verde
- 6. Patate al forno
- 7. Purè di verdure
- 8. Spinaci al parmigiano
- 9. Zucca grigliata

Se il **primo piatto associato ai legumi** risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta senza glutine o riso all'olio, al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi (hamburger/polpette di legumi al forno senza glutine, ecc.).

Le **patate** sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perchè fonte di carboidrati: pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menù. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.

La **Pizza Margherita** senza glutine se non gradita può essere sostituita con un primo piatto al pomodoro e secondo a base di formaggio (es.: mozzarella, tuma o provola fresca ecc.).



PRIMI PIATTI

		PRIMI P		
RIC	CETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
		Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
1.	PASTA SENZA	o Pasta SG/Riso 60	o Pasta SG /Riso 80	o Pasta SG/Riso 90
	GLUTINE/ RISO	 Passata di 	 Passata di 	 Passata di
	CON PASSATA DI	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.
	POMODORO	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5
2.	PASTA SENZA	o Pasta SG 60	o Pasta SG 80	o Pasta SG 90
	GLUTINE	o Verdure: zucca,	o Verdure: zucca,	o Verdure: zucca,
	ALL'ORTOLANA	spinaci, cipolla,	spinaci, cipolla,	spinaci, cipolla,
	ALL ORIOLANA	cavolfiore, bietole	cavolfiore, bietole	cavolfiore, bietole
		q.b.	q.b.	
		*	1 1	q.b. o Olio EVO 5
	DACETA CENTE	o Olio EVO 5		
3.	PASTA SENZA	o Pasta SG 60	o Pasta SG 80	o Pasta SG 90
	GLUTINE CON	o Cavolfiore 40	o Cavolfiore 60	o Cavolfiore 70
	CAVOLFIORE	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5
4.	PASTA SENZA	o Pasta SG 60	o Pasta SG 80	∘ Pasta SG 90
	GLUTINE CON	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
	OLIO EVO E	o Parmigiano 5	Parmigiano 5	o Parmigiano 5
	PARMIGIANO			
5.	PASTA SENZA	o Pasta SG 60	o Pasta SG 80	o Pasta SG 90
	GLUTINE CON	o Patate 70	o Patate 90	o Patate 110
	PATATE	o Passata di	o Passata di	o Passata di
		pomodoro q.b.	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.
		o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5
		O Ono E v O S	O ONO E VO 3	
6.	PASTA SENZA	o Pasta SG 60	o Pasta SG 80	o Pasta SG 90
0.	GLUTINE CON	o Pinoli 10	o Pinoli 15	o Pinoli 15
		o Parmigiano 10	o Parmigiano 15	o Parmigiano 20
	PESTO DI	_	•	0
	BASILICO	o Basilico q.b.	o Basilico q.b.	o Basilico q.b.
	DACEDA CENTZA	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5
7.	PASTA SENZA	o Pasta SG 60	o Pasta SG 80	o Pasta SG 90
	GLUTINE CON	o Prosciutto cotto	o Prosciutto cotto	o Prosciutto cotto
	PROSCIUTTO	SG 15	SG 20	SG 25
	COTTO SENZA	o Piselli 40	o Piselli 45	o Piselli 50
	GLUTINE E	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5
	<u>PISELLI</u>			
8.	PASTA SENZA	○ Pasta SG 60	o Pasta SG 80	o Pasta SG 90
	GLUTINE	o Passata di	o Passata di	o Passata di
	GRATINATA AL	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.
	FORNO	o Parmigiano 5	o Parmigiano 5	o Parmigiano 5
		o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5
9.	RISOTTO CON	o Riso 60	o Riso 80	o Riso 90
	ZUCCA	o Zucca 40	o Zucca 60	o Zucca 70
		o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5
			2 0110 12 1 0 0	2 0110 12 1 0 0
		1	1	1

10. TIMBALLO DI	o Riso 60	o Riso 80	o Riso 90
RISO AL FORNO	 Passata di 	o Passata di	 Passata di
	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.
	 Carne tritata di 	 Carne tritata di 	 Carne tritata di
	vitello10	vitello10	vitello10
	o Parmigiano5	o Parmigiano5	o Parmigiano5
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5
11. <u>VELLUTATA DI</u>	 Verdure di 	o Verdure di	 Verdure di
VERDURE CON	stagione: carote,	stagione: carote,	stagione: carote,
CEREALI SENZA	bietole, pomodoro,	bietole, pomodoro,	bietole, pomodoro,
GLUTINE/ RISO	cipolla, sedano,	cipolla, sedano,	cipolla, sedano,
	cavolfiore, zucca,	cavolfiore, zucca,	cavolfiore, zucca,
	broccoletti q.b.	broccoletti q.b.	broccoletti q.b.
	Cereali: miglio 15grano saraceno	Cereali: miglio 20grano saraceno	Cereali: miglio 25grano saraceno
	15/Riso 30	20/Riso 40	25/Riso 50
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
1. PASTA SENZA	o Pasta SG 40	o Pasta SG 50	o Pasta SG 60
GLUTINE CON	o Ceci 30	o Ceci 40	o Ceci 50
<u>CECI</u>	o Carota q.b.	o Carota q.b.	o Carota q.b.
	o Cipolla q.b.	 Cipolla q.b. 	o Cipolla q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
2. PASTA SENZA	o Pasta SG 40	o Pasta SG 50	o Pasta SG 60
GLUTINE CON	o Fagioli 30	o Fagioli 40	o Fagioli 50
FAGIOLI	o Carota q.b.	o Carota q.b.	o Carota q.b.
	o Cipolla q.b.	o Cipolla q.b.	o Cipolla q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
3. PASTA SENZA	o Pasta SG 40	o Pasta SG 50	o Pasta SG 60
GLUTINE CON	o Lenticchie 30	o Lenticchie 40	o Lenticchie 50
LENTICCHIE	o Carota q.b.	o Carota q.b.	o Carota q.b.
	o Cipolla q.b.	 Cipolla q.b. 	o Cipolla q.b.
	o Passata di	 Passata di 	 Passata di
	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICETTA BASE	⊙ Farina SG 100
	o Lievito di birra 5
	∘ Sale q.b.
1. PIZZA SENZA GLUTINE	○ Acqua q.b.
MARGHERITA	⊙ Olio EVO q.b.
	o Passata di pomodoro q.b.
	o Mozzarella 20



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
1. COTOLETTA DI	∘ Pollo 60	∘ Pollo80	∘ Pollo 100
POLLO AL	○ Pangrattato SG q.b.	∘ Pangrattato <mark>SG</mark> q.b.	○ Pangrattato SG q.b.
FORNO SENZA	o Uovo q.b.	∘ Uovo q.b.	o Uovo q.b.
GLUTINE	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10
2. HAMBURGER	○ Carne tritata di	o Carne tritata di	○ Carne tritata di
DI TACCHINO/	tacchino/vitello 60	tacchino/vitello 80	tacchino/vitello 100
VITELLO AL	o Formaggio a pasta	 Formaggio a pasta 	o Formaggio a pasta
FORNO	molle 5	molle 5	molle 10
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10
3. POLLO AL	o Pollo 60	o Pollo 80	∘ Pollo 100
FORNO	o Aromi naturali q.b.	o Aromi naturali q.b.	o Aromi naturali q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10
4. POLPETTE DI	o Carne tritata di pollo	o Carne tritata di pollo	○ Carne tritata di pollo
POLLO AL	60	80	90
FORNO SENZA	○ Pangrattato SG q.b.	○ Pangrattato SG q.b.	○ Pangrattato SG q.b.
GLUTINE	○ Uovo (n°1)	○ Uovo (n°1)	○ Uovo (n°1)
	o Prezzemolo q.b.	o Prezzemolo q.b.	o Prezzemolo q.b.
	o Pangrattato per	 Pangrattato per 	○ Pangrattato per
	impanatura SG	impanatura <mark>SG</mark>	impanatura SG
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5
5. PROSCIUTTO	o Prosciutto cotto SG	o Prosciutto cotto SG	o Prosciutto cotto SG
COTTO SENZA	al naturale alta	al naturale alta	al naturale alta
GLUTINE	qualità e privo di	qualità e privo di	qualità e privo di
	grasso visibile 30	grasso visibile 35	grasso visibile 40
6. STRACCETTI	o Vitello 60	o Vitello 80	o Vitello 100
DI VITELLO AL	o Passata di pomodoro	o Passata di pomodoro	o Passata di pomodoro
POMODORO	q.b.	q.b.	q.b.
	o Cipolla q.b.	o Cipolla q.b.	o Cipolla q.b.
	o Origano q.b.	o Origano q.b.	o Origano q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
1. MERLUZZO	o Merluzzo 80	o Merluzzo 100	o Merluzzo 120
GRATINATO AL	o Pangrattato SG q.b.	 Pangrattato SG q.b. 	 Pangrattato SG q.b.
FORNO SENZA	 Aromi naturali q.b. 	 Aromi naturali q.b. 	 Aromi naturali q.b.
GLUTINE	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10
2. POLPETTE DI	o Merluzzo 80	o Merluzzo 100	o Merluzzo 120
MERLUZZO AL	o Pangrattato SG q.b.	 Pangrattato SG q.b. 	o Pangrattato SG q.b.
FORNO SENZA	o Uovo (n° 1)	o Uovo (n° 1)	o Uovo (n° 1)
GLUTINE	 Prezzemolo q.b. 	 Prezzemolo q.b. 	 Prezzemolo q.b.
	 Pangrattato SG per 	 Pangrattato SG per 	 Pangrattato SG per
	impanatura q.b.	impanatura q.b.	impanatura q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10



SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
1. CUBETTI DI	o Tipo: Grana	Tipo: Grana	Tipo: Grana
FORMAGGIO A	Padano/Parmigiano	Padano/Parmigiano 60	Padano/Parmigiano 70
PASTA DURA	50		
2. CUBETTI DI	o Tipo: provola fresca,	o Tipo: provola fresca,	o Tipo: provola fresca,
FORMAGGIO A	primosale, tuma	primosale, tuma	primosale, tuma
PASTA MOLLE	fresca50	fresca60	fresca70
3. FRITTATA AL	 Uovo piccolo 40 	 Uovo medio 60 	 Uovo grande 90
FORNO	o Parmigiano 5	 Parmigiano 5 	o Parmigiano 5
	o Prezzemolo q.b.	 Prezzemolo q.b. 	o Prezzemolo q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10
4. FRITTATA CON	o Uovo piccolo 40	 Uovo medio 60 	o Uovo grande 90
CUORI DI	 Cuori di carciofo 	 Cuori di carciofo 	 Cuori di carciofo
CARCIOFI AL	20	30	40
FORNO	o Parmigiano 5	 Parmigiano 5 	o Parmigiano 5
	o Prezzemolo q.b.	 Prezzemolo q.b. 	 Prezzemolo q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10



CONTORNI

RICETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
MODITA	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
1 DDOCCOLETE	o Broccoletti 80	o Broccoletti 100	○ Broccoletti 120
1. BROCCOLETTI			
GRATINATI AL	o Pangrattato SG q.b.	o Pangrattato SG q.b.	o Pangrattato SG q.b.
FORNO SENZA	o Prezzemolo q.b.	∘ Prezzemolo q.b.	o Prezzemolo q.b.
GLUTINE	∘ Olio EVO 5	oOlio EVO 10	o Olio EVO 10
2. CAROTE AL	○ Carote 80	○ Carote 100	○ Carote 120
VAPORE	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
VIII OIL			o one E vo 1e
3. INSALATA DI	○ Carote 30	○ Carote 50	○ Carote 70
	Olio EVO 5		
CAROTE ALLA	OOHO EVO 3	∘ Olio EVO 10	o Olio EVO 10
<u>JULIENNE</u>			
4. <u>INSALATA</u>	○ Lattughino 20	○ Lattughino 30	○ Lattughino 40
MISTA	 Carote alla julienne 	○ Carote alla julienne	○ Carote alla julienne
	10	20	30
	o Olio EVO 5	∘Olio EVO 10	o Olio EVO 10
5. INSALATA	○ Lattughino 30	○ Lattughino 50	○ Lattughino 70
VERDE	o Olio EVO 5	∘ Olio EVO 10	∘ Olio EVO 10
VERDE	O Ono E v O S	COMOLVOTO	O Ono E v O 10
6. PATATE AL	o Patate 80	o Patate 100	○ Patate 130
<u>FORNO</u>	o Aromi naturali q.b.	o Aromi naturali q.b.	o Aromi naturali q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
	D 00	D 100	7
7. PATATE AL	o Patate80	o Patate 100	o Patate 130
<u>VAPORE</u>	○ Olio EVO 5	oOlio EVO 10	o Olio EVO 10
8. <u>PURE' DI</u>	o Carota q.b.	o Carota q.b.	∘ Carota q.b.
VERDURE	∘Zucca q.b.	∘Zucca q.b.	∘Zucca q.b.
	○ Cavolfiore q.b.	○ Cavolfiore q.b.	○ Cavolfiore q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	∘ Olio EVO 5
9. SPINACI AL	o Spinaci 80	○ Spinaci 100	o Spinaci 120
PARMIGIANO	o Parmigiano 5	o Parmigiano 10	o Parmigiano 15
TARMIGIANO	Olio EVO 5	Olio EVO 10	∘ Olio EVO 10
			O OHO E VO TO
10 7UCCA	- 7uaaa 90	- 7uaaa 100	- 7uan 120
10. ZUCCA	o Zucca 80	o Zucca 100	o Zucca 120
<u>GRIGLIATA</u>	o Aromi naturali q.b.	o Aromi naturali q.b.	o Aromi naturali q.b.
	○ Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10



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 fritture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuta di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).

Menù Primavera – Estate



1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
oInsalata di riso con	o g 60	o g 80	o g 90
verdure	· ·		
oPollo ai ferri	o g 60	o g 80	o g 100
oFagiolini al vapore	o g 80	o g 100	o g 120
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	· ·		
MARTEDI'			
oPasta senza glutine	$\circ g 40 + g 30$	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
con lenticchie	0 6 40 1 6 30	0 8 30 1 8 40	0 8 00 1 8 30
oInsalata di carote alla	o g 30	o g 50	o g 70
julienne	O g 30	0 8 30	0 8 70
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	0 g 130	0 g 150	0 g 130
MERCOLEDI'			
○Risotto primavera	o g 60	o g 80	o g 90
oFrittata al forno	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
oCavolfiore gratinato al	o g 80	o g 100	o g 120
forno senza glutine	0 g 80	0 g 100	0 g 120
Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	0 g 130	0 g 130	0 g 130
GIOVEDI'			
oPasta senza glutine	o a 60	0.00	o g 00
con passata di	o g 60	o g 80	o g 90
pomodoro			
oCotoletta di vitello al	o a 60	0.00	o g 100
forno senza glutine	o g 60	o g 80	o g 100
oPatate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
	o g 15	o g 100	o g 25
oFrutta fresca di	o g 150	o g 20	o g 25 o g 150
stagione	0 g 130	0 g 130	0 g 130
VENERDI'			
oPasta senza glutine	o g 60	o a 80	o g 00
con pesto di basilico	o g 60	o g 80	o g 90
oMerluzzo gratinato al	0.9.0	o g 100	0 9 120
_	o g 80	o g 100	o g 120
forno senza glutine	o g 30	0. 9.50	o g 70
oInsalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione			

2° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'	5 - 0 anni	0 -11 ann	11 - 14 ann
oPasta senza glutine con passata di pomodoro	○ g 60	o g 80	∘ g 90
oPolpette di merluzzo al forno senza glutine	o g 80	o g 100	o g 120
oFagiolini gratinati senza glutine	o g 80	o g 100	o g 120
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
○Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
∘Pasta senza glutine con fagioli	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
○Spinaci al parmigiano	o g 80	o g 100	o g 120
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
oPasta senza glutine con passata di	o g 60	o g 80	o g 90
pomodoro	2 2 50	2 ~ 60	2 20
oMozzarella vaccina	o g 50	o g 60	o g 70
oInsalata di pomodorini	o g 30	o g 50	o g 70
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
○Vellutata di verdure con pastina senza glutine	○ g 30	o g 40	○ g 50
oStraccetti di tacchino panati al forno senza	○ g 60	o g 80	o g 100
glutine	0.00	2 2 100	o a 120
○Purè di patate○Olio EVO	○ g 80 ○ g 15	o g 100 o g 20	o g 130
oFrutta fresca di	o g 150	o g 20	o g 25 o g 150
stagione	0 g 130	0 g 130	0 g 130
VENERDI'			
oPasta senza glutine	o g 60	o g 80	o g 90
on ragù di verdure oHamburger di pollo al forno	o g 60	o g 80	o g 100
oInsalata di carote alla julienne	o g 30	o g 50	o g 70
Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	0 5 200	0 8 100	5 8 200

LINED	3° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
o Patas senza glutine con lenticchie o g 40 + g 30 o g 50 + g 40 o g 60 + g 50 c Cotoletta di melanzane al forno senza glutine o g 15 o g 20 o g 25 o Pane senza glutine o g 40 o g 50 o g 60 o Frutta fresca di stagione stagione stagione MARTEDI¹ o g 60 o g 80 o g 90 o Pasta senza glutine con passata di pomodoro o g 60 o g 80 o g 100 o Hamburger di vitello al forno o g 60 o g 80 o g 130 o Patate al forno o g 80 o g 150 o g 130 o Frutta fresca di stagione o g 150 o g 150 o g 150 MERCOLEDI¹ o g 30 o g 40 o g 50 o Prosciutto cotto senza glutine o g 30 o g 35 o g 40 o Insalata di pomodorini o g 30 o g 50 o g 70 o Prosciutto cotto senza glutine o g 40 o g 50 o g 70 o Prosciutto gratinato al forno senza glutine o g 40 o g 50 o g 60 o Prosciutta fresca di stagione o g 40 o g 50		3 0 umm	O 11 ann	11 14 41111
con lenticchie ○ g80 ○ g100 ○ g120 Cotoletta di melanzane al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ g15 ○ g20 ○ g25 ○ Pane senza glutine ○ g40 ○ g50 ○ g60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g150 ○ g150 ○ g150 MARTEDI* ○ Pasta senza glutine ○ g60 ○ g80 ○ g90 con passata di pomodoro ○ Hamburger di vitello al forno ○ g80 ○ g100 ○ g100 ○ Patate al forno ○ g80 ○ g15 ○ g20 ○ g25 ○ Frutta fresca di stagione ○ g150 ○ g150 ○ g150 MERCOLEDI* ○ g30 ○ g40 ○ g50 ○ Vellutata di verdure ○ g30 ○ g40 ○ g50 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g30 ○ g50 ○ g70 ○ Pane senza glutine ○ g40 ○ g50 ○ g50 ○ Pane senza glutine ○ g40 ○ g50 ○ g50 ○ Pane senza glutine ○ g40 ○ g50 ○ g60 ○ Frutta fresca di ○ g15 ○ g20 ○		0.040 ± 0.30	0.950 ± 9.40	0.960 ± 950
○ Cotoletta di melanzane al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 ○ Hamburger di vitello al forno ○ g 80 ○ g 100 ○ g 130 ○ Patate al forno ○ g 80 ○ g 150 ○ g 25 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 MERCOLEDI' ○ g 30 ○ g 35 ○ g 40 ○ g 50 Vellutata di verdure con riso ○ g 30 ○ g 35 ○ g 40 ○ g 50 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 550 ○ g 70 ○ g 40 ○ Insalata di pomodorini ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ g 25 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 70 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 70		0 8 40 1 8 30	0 8 30 1 8 40	0 8 00 1 8 30
melanzane al forno serva glutine og 40 og 50 og 25 og 60 og 150 og 1		o g 80	ο σ 100	o g 120
Senza glutine Olio EVO o g 15 o g 20 o g 25 o Pane senza glutine o g 40 o g 50 o g 60 o Frutta fresca di o g 150 o g 150 o g 150 MARTEDI' O Pasta senza glutine o g 60 o g 80 o g 90 o Pasta senza glutine o g 60 o g 80 o g 100 al forno o Patate al forno o g 80 o g 100 o g 130 o g 130 o Pittuta fresca di o g 150 o g 150 o g 150 o g 150 stagione Se p 150 o g 50 o g 150 o g 50 o g 40 o g 50 o g 40 o g 50 o g 40 o g 50 o g 20 o		0 g 00	0 8 100	0 6 120
Olio EVO				
o Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 o Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 stagione stagione □ g 80 ○ g 90 MARTEDI* Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ g 60 ○ g 80 ○ g 100 Hamburger di vitello al forno ○ g 80 ○ g 100 ○ g 130 Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 MERCOLEDI* ○ Vellutata di verdure con riso ○ g 30 ○ g 35 ○ g 40 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 70 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 70 ○ Dio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 150 ○ Pasta senza glutine		o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Hamburger di vitello al forno ○ Olio EVO ○ Og 80 ○ Og 80 ○ Og 80 ○ Og 100 ○ Og 130 ○ Olio EVO ○ Og 15 ○ Og 150				_
Stagione			_	
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 ⊙ Hamburger di vitello al forno ○ g 80 ○ g 100 ○ g 130 ○ Patate al forno ○ g 80 ○ g 100 ○ g 130 ○ Olio EVO ○ g 155 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 MERCOLEDI' ○ vellutata di verdure con riso ○ g 30 ○ g 35 ○ g 40 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 35 ○ g 40 ○ Insalata di pomodorini ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 70 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 80 ○ g 90 GIOVEDI' ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Pane senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Pane senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 <td></td> <td>O g 130</td> <td>0 g 130</td> <td>0 g 130</td>		O g 130	0 g 130	0 g 130
○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 ○ Hamburger di vitello al forno ○ g 80 ○ g 100 ○ g 130 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 MERCOLEDI¹ ○ vellutata di verdure con riso ○ g 30 ○ g 40 ○ g 50 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Insalata di pomodorini ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 70 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 GIOVEDI¹ ○ g 60 ○ g 80 ○ g 150 ○ Pane senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 120 ○ Pane senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Pane senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60				
con passata di pomodoro ○ Hamburger di vitello al forno ○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 130 ○ c g 130 ○ c g 130 ○ c g 150 ○ g 20 ○ g 25 ○ c g 150 ○ g 30 <		o a 60	0.00	o g 00
Domodoro	_	0 g 00	0 g 80	0 g 90
○ Hamburger di vitello al forno ○ g 60 ○ g 80 ○ g 100 ○ Patate al forno ○ g 80 ○ g 100 ○ g 130 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 MERCOLEDI* ○ Vellutata di verdure con riso ○ g 30 ○ g 40 ○ g 50 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 55 ○ g 40 ○ Insalata di pomodorini ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 GIOVEDI* ○ Pane senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>				
al forno OPatate al forno OPatate al forno OS og 80 OS g 100 OS g 20 OS g 25 Frutta fresca di Stagione MERCOLEDI' OVellutata di verdure con riso OProsciutto cotto senza glutine OInsalata di pomodorini OFrutta fresca di Stagione GIOVEDI' OPata senza glutine OFasta SENZA	_	0.00	0.00	o a 100
○ Patate al forno ○ g 80 ○ g 100 ○ g 130 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 MERCOLEDI' ○ Vellutata di verdure ○ g 30 ○ g 40 ○ g 50 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 35 ○ g 40 ○ Insalata di pomodorini ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 ○ Pasta senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 150 ○ Pasta senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 ○ Pane senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 ○ Pane senza glutine		o goo	0 g 00	O g 100
○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 MERCOLEDI' ○ Vellutata di verdure con riso ○ g 30 ○ g 40 ○ g 50 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 55 ○ g 40 ○ Insalata di pomodorini ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 ○ Pasta senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 ○ Pasta senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 120 ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Fagiolini al pomodoro ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 ○ Panesenza gluti		a a 90	2 2 100	a a 120
○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 50 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 150 ○ g 20 ○ g 25 ○ g 25 ○ g 20 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150 ○ g 120 ○ g 150				
Stagione MERCOLEDI' O Vellutata di verdure O g 30				
MERCOLEDI' ○ g 30 ○ g 40 ○ g 50 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 35 ○ g 40 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Insalata di pomodorini ○ 0 g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ g 120 ○ Pane senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 25 ○ p 25 ○ p 25 ○ p 25 ○ p 350 ○ g 60 ○ g 150 ○ g 300 ○ g 300 ○ g 300 ○ g 20 ○ g 25 ○ p 150 ○ g 150 ○ g 150 ○		0 g 130	O g 130	O g 130
○ Vellutata di verdure con riso ○ g 30 ○ g 40 ○ g 50 ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 35 ○ g 40 Insalata di pomodorini ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine con pomodorini e piselli ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Pane senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 ○ Protta fresca di ○ g 150 ○ g 200 ○ g 300 ○ WENERDI' ○ g 150 ○ g 200 ○ g 300 ○ VENERDI' ○ g 150 ○ g 20 ○ g 20 ○ G 100				
con riso ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 35 ○ g 40 colisalata di pomodorini ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 colio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 con senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 con Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 stagione □ Pasta senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 con pomodorini e piselli ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 colio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 colio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 colio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 60 colio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 60 colio EVO ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 colio EVO ○ g 150 ○ g 200 ○ g 300 veneral ○ g 150 ○ g 200 ○ g 300 veneral ○ g 30 ○ g 20 ○ g 25 colio EVO ○ g 15		20	40	50
○ Prosciutto cotto senza glutine ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Insalata di pomodorini ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 GIOVEDI* ○ Pasta senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 con pomodorini e pisselli ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ⊙ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Fagiolini al pomodoro ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI* ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO		o g 30	o g 40	o g 50
glutine Insalata di pomodorini O g 30		20	2.5	40
○ Însalata di pomodorini ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 Stagione ○ g 150 ○ g 150 GIOVEDI* ○ Pasta senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 con pomodorini e piselli ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 ○ Pizza senza glutine ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 ○ Margherita ○ g 150 ○ g 70 ○ g 25 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 25		o g 30	o g 35	o g 40
○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Fagiolini al pomodoro ○ g 80 ○ g 100 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI' ○ Pizza senza glutine ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 25		20	50	70
○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 ○ Pasta senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Fagiolini al pomodoro ○ g 80 ○ g 100 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI' ○ Pizza senza glutine ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 25				
○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine con pomodorini e piselli ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Glio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI' ○ Pizza senza glutine Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 300 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 25 ○ g 25		o g 15	o g 20	
stagione GIOVEDI' O Pasta senza glutine O g 60 O g 80 O g 90 con pomodorini e piselli O Merluzzo gratinato al forno senza glutine O g 100 O g 120 Fagiolini al pomodoro O g 80 O g 100 O g 120 Olio EVO O g 15 O g 20 O g 25 Pane senza glutine O g 40 O g 50 O g 60 Frutta fresca di stagione O g 150 O g 150 O g 150 VENERDI' O g 200 O g 300 O g 300 Margherita O g 30 O g 50 O g 70 Olio EVO O g 15 O g 20 O g 25 Frutta fresca di O g 100 O g 150 O g 25				_
GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine con pomodorini e piselli ○ g 80 ○ g 90 ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Fagiolini al pomodoro ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI' ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 50 ○ g 70 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 25		o g 150	o g 150	o g 150
○ Pasta senza glutine con pomodorini e piselli ○ g 60 ○ g 80 ○ g 90 ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Fagiolini al pomodoro ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI* ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 25				
con pomodorini e piselli ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Fagiolini al pomodoro ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI* ○ Pizza senza glutine ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150		-		
piselli		o g 60	o g 80	o g 90
○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Fagiolini al pomodoro ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI* ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150	_			
forno senza glutine ○ Fagiolini al pomodoro ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI* ○ Pizza senza glutine ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150	-			
○ Fagiolini al pomodoro ○ g 80 ○ g 100 ○ g 120 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI* ○ Pizza senza glutine ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150	_	o g 80	o g 100	o g 120
○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI' ○ Pizza senza glutine ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150	_			
○ Pane senza glutine ○ g 40 ○ g 50 ○ g 60 ○ Frutta fresca di ○ g 150 ○ g 150 stagione ○ g 150 ○ g 150 VENERDI' ○ Pizza senza glutine ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150		o g 80	_	o g 120
○ Frutta fresca di stagione ○ g 150 ○ g 150 ○ g 150 VENERDI' ○ Pizza senza glutine Margherita ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 ○ Insalata verde ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150			_	_
VENERDI' © g 100 © g 200 © g 300 Margherita © Insalata verde © g 30 © g 50 © g 70 © Olio EVO © g 15 © g 20 © g 25 © Frutta fresca di © g 100 © g 150 © g 150	_		_	
VENERDI' O g 100 O g 200 O g 300 Margherita O Insalata verde O g 30 O g 50 O g 70 Olio EVO O g 15 O g 20 O g 25 Frutta fresca di O g 100 O g 150 O g 150		o g 150	o g 150	o g 150
○ Pizza senza glutine ○ g 100 ○ g 200 ○ g 300 Margherita ○ Insalata verde ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150				
Margherita ○ Insalata verde ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150				
Margherita ○ Insalata verde ○ g 30 ○ g 50 ○ g 70 ○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150	○ Pizza senza glutine	o g 100	o g 200	o g 300
○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150	Margherita			
○ Olio EVO ○ g 15 ○ g 20 ○ g 25 ○ Frutta fresca di ○ g 100 ○ g 150 ○ g 150	_	o g 30	o g 50	o g 70
o Frutta fresca di o g 100 o g 150 o g 150	o Olio EVO			
	o Frutta fresca di		_	
	stagione	-		

4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Pasta senza glutine	o g 60	o g 80	o g 90
con prosciutto cotto	C		
senza glutine e piselli			
o Pollo al limone	o g 60	o g 80	o g 100
○ Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
○ Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	C		
MARTEDI'			
o Riso con olio EVO e	o g 60	o g 80	o g 90
parmigiano	- 6		8.1
o Merluzzo gratinato al	o g 80	o g 100	o g 120
forno senza glutine	- C		
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	<i>8</i>		8 11
MERCOLEDI'			
o Pasta senza glutine	$\circ g 40 + g 30$	o g 50 + g 40	$\circ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \$
con lenticchie	2 8 14 1 8 2 4		8 3 1 8 3
o Zucchine grigliate	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	2 8 - 2 3	8 - 5 - 5	8 20 3
GIOVEDI'			
o Ravioli di carne senza	o g 70	o g 90	o g 110
glutine con passata di	<i>U</i>		
pomodoro			
o Cotoletta di	o g 80	o g 100	o g 120
melanzane al forno	- 6		
senza glutine			
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
⊙ Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	<i>U</i>		
VENERDI'			
o Pasta senza glutine	o g 60	o g 80	o g 90
con pesto di basilico	8 - 1	8 - 1	8 - 1
o Frittata con zucchine	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
al forno	<i>5</i>		2
o Insalata di pomodorini	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di	o g 150	o g 150	o g 150
stagione	- 6 - 4	- 6 - 5	- 6 - 4
stagione			

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%



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO "SENZA GLUTINE"

Menù Primavera - Estate Secondi piatti di carne

Primi piatti

- 1. Insalata di riso con verdure
- Pasta senza glutine con passata di pomodoro
- 3. Pasta senza glutine con pesto di basilico
- 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

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

Secondi piatti di pesce

- 1. Merluzzo gratinato 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

- Cavolfiore gratinato al forno senza glutine
- Cotoletta di melanzane al forno senza glutine
- 3. Fagiolini al pomodoro
- 4. Fagiolini al vapore
- 5. Fagiolini gratinati al forno senza glutine
- Insalata di carote alla julienne
- 7. Insalata di pomodorini
- Insalata mista
- 9. Insalata verde
- 10. Patate al forno
- 11. Purè di patate
- 12. Spinaci al parmigiano
- 13. Zucchine grigliate
- 1.Se il **primo piatto associato ai legumi** risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta senza glutine o riso all'olio, al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi (hamburger/polpette di legumi al forno senza glutine, ecc.).
- 2.Le **patate** sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perchè fonte di carboidrati: pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menù. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.
- 3.La **Pizza Margherita** senza glutine se non gradita può essere sostituita con un primo piatto senza glutine al pomodoro e secondo a base di formaggio (es.: mozzarella, tuma o provola fresca ecc.).



PRIMI PIATTI

	PRIMI PIATTI			
RICETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni	
	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g	
1. INSALATA DI	o Riso 60	o Riso 80	o Riso 90	
RISO CON	 Verdure di 	Verdure di	 Verdure di 	
VERDURE	stagione: carote,	stagione: carote,	stagione: carote,	
VERDURE	=	_	_	
	pomodori, cipolla,	pomodori, cipolla,	pomodori, cipolla,	
	fagiolini,	fagiolini,	fagiolini,	
	melanzane,	melanzane,	melanzane,	
	zucchine q.b.	zucchine q.b.	zucchine q.b.	
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	
2. PASTA SENZA	o Pasta SG 60	o Pasta SG 80	o Pasta SG 90	
GLUTINE CON	o Passata di	o Passata di	o Passata di	
PASSATA DI	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.	
POMODORO	Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	
TOMODORO				
2 DACTA CENTA	○ Pasta SG 60	a Pasta CC 90	○ Pasta SG 90	
3. PASTA SENZA		o Pasta SG 80		
GLUTINE CON	o Pinoli 10	o Pinoli 15	o Pinoli 15	
PESTO DI	o Parmigiano 10	o Parmigiano 15	o Parmigiano 20	
BASILICO	o Basilico q.b.	o Basilico q.b.	 Basilico q.b. 	
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	
4. PASTA SENZA	o Pasta SG 60	o Pasta SG 80	o Pasta SG 90	
GLUTINE CON	 Pomodorini q.b. 	o Pomodorini q.b.	 Pomodorini q.b. 	
POMODORINI E	o Piselli 30	o Piselli 40	o Piselli 50	
PISELLI	o Basilico q.b.	o Basilico q.b.	Basilico q.b.	
TISELLI	011 ELLO	Olio EVO 5	Olio EVO 5	
	o Olio EVO 5	Ollo E v O 3	Ono EVO 3	
5 DACTA CENTA	- Doots CC (O	- Danta CC 00	o Pasta SG 90	
5. PASTA SENZA	o Pasta SG 60	o Pasta SG 80		
GLUTINE CON	o Prosciutto cotto SG	o Prosciutto cotto SG	o Prosciutto cotto SG	
PROSCIUTTO	15	20	25	
COTTO SENZA	o Piselli 40	o Piselli 45	o Piselli 50	
GLUTINE E	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	
PISELLI				
6. PASTA SENZA	o Pasta SG 60	o Pasta SG 80	o Pasta SG 90	
GLUTINE CON	 Verdure di 	Verdure di	 Verdure di 	
RAGU' DI	stagione: carote,	stagione: carote,	stagione: carote,	
VERDURE	pomodori, cipolla,	pomodori, cipolla,	pomodori, cipolla,	
VERDURE	fagiolini,	fagiolini,	fagiolini,	
	melanzane,	melanzane,	melanzane,	
	zucchine q.b.	zucchine q.b.	zucchine q.b.	
	o Passata di	o Passata di	 Passata di 	
	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.	
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	

7. RISO CON OLIO EVO E PARMIGIANO	Riso 60Olio EVO 5Parmigiano 5	Riso 80Olio EVO 5Parmigiano 10	Riso 90Olio EVO 5Parmigiano 15
8. RISOTTO PRIMAVERA	 Riso 60 Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. Parmigiano 5 Olio EVO 5 	 Riso 80 Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. Parmigiano 5 Olio EVO 5 	 Riso 90 Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. Parmigiano 5 Olio EVO 5
9. VELLUTATA DI VERDURE CON PASTINA SENZA GLUTINE/RISO	 Pastina SG/Riso 30 Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. Olio EVO 5 	 Pastina SG/Riso 40 Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. Olio EVO 5 	 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	6-11 anni	11-14 anni
	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
1. PASTA SENZA	o Pasta SG 40	o Pasta SG 50	o Pasta SG 60
GLUTINE CON	o Fagioli 30	o Fagioli 40	o Fagioli 50
<u>FAGIOLI</u>	o Carota q.b.	o Carota q.b.	o Carota q.b.
	o Cipolla q.b.	o Cipolla q.b.	o Cipolla q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
2. PASTA SENZA	o Pasta SG 40	o Pasta SG 50	o Pasta SG 60
GLUTINE CON	 Lenticchie 30 	 Lenticchie 40 	 Lenticchie 50
LENTICCHIE	o Carota q.b.	o Carota q.b.	o Carota q.b.
	o Cipolla q.b.	o Cipolla q.b.	o Cipolla q.b.
	 Passata di 	 Passata di 	 Passata di
	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICET	TA BASE	∘ Farina SG 100	
		o Lievito di birra 5	
		∘ Sale q.b.	
1. PIZZA SENZA G	<u>LUTINE</u>	o Acqua q.b.	
MARGHERITA		⊙Olio EVO q.b.	
		o Passata di pomodoro d	ղ. b.
		o Mozzarella 20	
RICETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
2. RAVIOLI	o Ravioli SG di carne	∘ Ravioli SG di carne	○ Ravioli SG di carne
SENZA	70	90	110
GLUTINE DI	o Passata di pomodoro	o Passata di pomodoro	o Passata di pomodoro
CARNE CON	q.b.	q.b.	q.b.
PASSATA DI	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
POMODORO			



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
1. COTOLETTA DI	o Vitello 60	o Vitello 80	o Vitello 100
VITELLO AL	o Pangrattato SG q.b.	 Pangrattato SG q.b. 	o Pangrattato SG q.b.
FORNO SENZA	o Uovo q.b.	o Uovo q.b.	o Uovo q.b.
<u>GLUTINE</u>	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10
2. HAMBURGER DI	 Carne tritata di 	 Carne tritata di pollo 	 Carne tritata di
POLLO/VITELLO	pollo 60	80	pollo 100
AL FORNO	 Formaggio a pasta 	 Formaggio a pasta 	 Formaggio a pasta
	molle 5	molle 5	molle 5
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10
3. POLLO AI FERRI	 Filetto di pollo 60 	 Filetto di pollo 80 	o Filetto di pollo 100
	Origano q.b.	 Origano q.b. 	Origano q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10
4. POLLO AL	o Filetto di pollo 60	o Filetto di pollo 80	o Filetto di pollo 100
LIMONE	 Succo di limone q.b. 	 Succo di limone q.b. 	 Succo di limone q.b.
	 Buccia di limone 	 Buccia di limone 	 Buccia di limone
	grattugiata q.b.	grattugiata q.b.	grattugiata q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10

5. PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE	 Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30 	 Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35 	o Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40
TACCHINO	o Pangrattato SG q.b.	 Tacchino 80 Pangrattato SG q.b. Aromi naturali q.b. Olio EVO 5 	 Tacchino 100 Pangrattato SG q.b. Aromi naturali q.b. Olio EVO 10
GLUTINE			



SECONDI PIATTI DI PESCE

SECONDITION DITESCE			
RICETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
1. MERLUZZO	o Merluzzo 80	o Merluzzo 100	o Merluzzo120
GRATINATO AL	 Pangrattato SG 	 Pangrattato SG 	Pangrattato SG
FORNO SENZA	q.b.	q.b.	q.b.
GLUTINE	 Aromi naturali q.b. 	 Aromi naturali q.b. 	 Aromi naturali q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10
2. POLPETTE DI	o Merluzzo 80	o Merluzzo 100	o Merluzzo 120
MERLUZZO AL	 Pangrattato SG 	 Pangrattato SG 	 Pangrattato SG
FORNO SENZA	q.b.	q.b.	q.b.
GLUTINE	o Uovo (n° 1)	o Uovo (n° 1)	o Uovo (n° 1)
	 Prezzemolo q.b. 	 Prezzemolo q.b. 	o Prezzemolo q.b.
	 Pangrattato per 	 Pangrattato per 	 Pangrattato per
	impanatura SG	impanatura SG	impanatura <mark>SG</mark>
	q.b.	q.b.	q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10



SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
1. FRITTATA AL	o Uovo piccolo 40	o Uovo medio 60	 Uovo grande 90
FORNO	 Prezzemolo q.b. 	 Prezzemolo q.b. 	 Prezzemolo q.b.
	o Parmigiano 5	o Parmigiano 5	o Parmigiano 5
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10
2. FRITTATA CON	o Uovo piccolo 40	o Uovo medio 60	 Uovo grande 90
ZUCCHINE AL	o Zucchine 20	o Zucchine 30	o Zucchine 40
FORNO	o Parmigiano 5	o Parmigiano 5	o Parmigiano 5
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10
3. MOZZARELLA	o Mozzarella	o Mozzarella	o Mozzarella
VACCINA	vaccina 50	vaccina 60	vaccina 70



CONTORNI

		URNI	
RICETTA	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	Quantità in g	Quantità in g	Quantità in g
1. CAVOLFIORE	o Cavolfiore 80	o Cavolfiore 100	o Cavolfiore 120
GRATINATO AL	o Pangrattato SG q.b.	o Pangrattato SG q.b.	o Pangrattato SG q.b.
FORNO SENZA	Prezzemolo q.b.	Prezzemolo q.b.	 Prezzemolo q.b.
GLUTINE	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
GECTINE	Ono Evo 3	Ono Evo 10	Ollo E VO 10
A COPOLEGE A DI	M 1 00	M 1 100	M 1 120
2. COTOLETTA DI	o Melanzane 80	o Melanzane 100	o Melanzane 120
MELANZANE	o Pangrattato SG q.b.	o Pangrattato SG q.b.	o Pangrattato SG q.b.
<u>SENZA</u>	 Aromi naturali q.b. 	 Aromi naturali q.b. 	 Aromi naturali q.b.
GLUTINE	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
3. FAGIOLINI AL	o Fagiolini 80	o Fagiolini 100	o Fagiolini 120
POMODORO	Passata di	Passata di	 Passata di
	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.	pomodoro q.b.
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
	Ono Lvo 3	Olio E v O 10	Ollo E v O To
4. FAGIOLINI AL	o Fagiolini 80	o Fagiolini 100	o Fagiolini 120
		_	_
<u>VAPORE</u>	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
		- 11110	
5. <u>FAGIOLINI</u>	o Fagiolini 80	o Fagiolini 100	o Fagiolini 120
GRATINATI AL	o Pangrattato SG q.b.	o Pangrattato SG q.b.	o Pangrattato SG q.b.
FORNO SENZA	o Prezzemolo q.b.	 Prezzemolo q.b. 	o Prezzemolo q.b.
GLUTINE	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
6. INSALATA DI	o Carote 30	o Carote 50	o Carote 70
CAROTE ALLA	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
JULIENNE		0 0110 2 7 0 10	
<u> </u>			
7. INSALATA DI	o Pomodorini 30	o Pomodorini 50	o Pomodorini 70
<u>POMODORINI</u>	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
O TNICAT AFTIA	T // 1' 10	T // 1: 20	T " 1: 20
8. <u>INSALATA</u>	o Lattughino 10	o Lattughino 20	o Lattughino 30
MISTA	o Pomodorini 10	o Pomodorini 10	o Pomodorini 10
	o Carote alla julienne	 Carote alla julienne 	 Carote alla julienne
	10	20	30
	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
9. <u>INSALATA</u>	o Lattughino 30	o Lattughino 50	o Lattughino 70
VERDE	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
10.PATATE AL	o Patate 80	o Patate 100	o Patate 130
FORNO	A 1 1 1	A 1 1 1	Aromi naturali q.b.
FURNU	OII ENO	O1' EUO 10	01' FIG. 10
	o Olio EVO 5	Olio EVO 10	o Olio EVO 10

11. <u>PURE' DI</u>	o Patate 80	o Patate 100	o Patate 130
PATATE	 Latte parzialmente scremato q.b. Parmigiano 5 Olio EVO 5 	 Latte parzialmente scremato q.b. Parmigiano 10 Olio EVO 10 	 Latte parzialmente scremato q.b. Parmigiano 15 Olio EVO 10
12. <u>SPINACI AL</u> <u>PARMIGIANO</u>	Spinaci 80Parmigiano 5Olio EVO 5	Spinaci 100Parmigiano 10Olio EVO 10	Spinaci 120Parmigiano 15Olio EVO 10
13.ZUCCHINE GRIGLIATE	 Zucchine 80 Aromi naturali q.b. Olio EVO 5	 Zucchine 100 Aromi naturali q.b. Olio EVO 10	 Zucchine 120 Aromi naturali q.b. Olio EVO 10



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 fritture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuta di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).



CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente nel grano (compresi farro e kamut o grano khorasan), segale, orzo 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'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:	Riso, mais, miglio, prodotti specificatamente	
Pasta, gnocchi, ravioli	formulati per celiaci	
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza,	Riso, mais, miglio, prodotti specificatamente	
focaccia, prodotti a base di kamut	formulati per celiaci	
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina specificatamente formulata	
	per celiaci 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),	Formaggi freschi e stagionati	
formaggini		
Prosciutto crudo	No sostituzione	
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck,	Prosciutto cotto e bresaola senza glutine	
mortadella, cotechino, coppa, salsiccia		
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi	
Contorni vegetali crudi	No sostituzioni	
Purè istantaneo	Patate lessate o purè senza glutine	
Frutta fresca	No sostituzioni	
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta,	Frutta o prodotti senza glutine	
yogurt, dessert confezionati		
Grassi, condimenti e varie: burro, olio extravergine	No sostituzioni	
ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide,		
soia e riso, lardo, strutto		
Besciamella, maionese	Prodotti senza glutine	
Ragù, sughi	Prodotti senza glutine	
Dadi ed estratti di carne	Prodotti senza glutine	

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









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.