



## MENU' AUTUNNO INVERNO – SCUOLA DELL' INFANZIA – COMUNE DI CANICATTINI



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
<b>Prima Settimana</b>	<b>Passato di verdura con pastina</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpette al pomodoro</li> <li>• Crocchette di patate</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Risottino al pomodoro</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastoncini di merluzzo</li> <li>• Carote e finocchi julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pasta olio e grana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di tacchino</li> <li>• Zucchine gratinate</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Crostatina alla marmellata</i></li> </ul>	<b>Passato di legumi misti con orzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggio fresco cremoso</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Risottino alla crema di spinaci</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittata con prosciutto cotto</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>Seconda Settimana</b>	<b>Pastasciuttina al ragù</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scamorza</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pasta con crema di cavolfiore</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medaglioni di tacchino al forno</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Passato di lenticchie con riso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Ortaggi al vapore</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pastasciuttina al pomodoro</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Straccetti di pollo cremolati</li> <li>• Purea di patate</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Risottino con la zucca</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastoncini di merluzzo</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Budino alla vaniglia</i></li> </ul>
<b>Terza Settimana</b>	<b>Passato di ceci con riso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Spinacetti al pomodoro</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pasta al ragù vegetale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Straccetti di vitello all'arancia</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Passato di verdura con orzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocconcini di pollo al latte</li> <li>• Patate al forno</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Crostatina alla marmellata</i></li> </ul>	<b>Risottino con crema di carciofi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastoncini di merluzzo</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pastasciuttina al pomodoro</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lonza panata</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>Quarta Settimana</b>	<b>Riso al pomodoro</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Straccetti di pollo alla cacciatora</li> <li>• Ortaggi al vapore</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Crema di fagioli cannellini con pasta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggio fresco cremoso</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Riso al forno (piatto unico)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalatina mista</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Minestra di cereali integrali</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpettine al sugo</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Budino alla vaniglia</i></li> </ul>	<b>Passato di verdure</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortino di patate</li> <li>• Fagiolini all'olio</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>

. \* frutta fresca di stagione : prevedere quattro diverse tipologie di frutta nella settimana

## *Schema generale in caso di celiachia (intolleranza al glutine)*

<b>Pasta di semola e pasta all'uovo</b>	<i>Pasta senza glutine (notificata dal Ministero Salute) o riso</i>
<b>Riso</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Sughi pronti (es. pesto) o sughi e salse addensati con farine non consentite (es. besciamella)</b>	<i>Sostituire (se non specificato nel menù) con olio o sugo di pomodoro e parmigiano, o altri sughi (non addensati con farine non consentite, né allungati con acqua di cottura in cui è stata cotta pasta di semola) Per i sughi pronti (es. pesto) consultare il prontuario AIC degli alimenti</i>
<b>Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti, ecc.)</b>	<i>Prodotti senza glutine notificati dal Ministero della Salute</i>
<b>Pasta al forno o pasticciata</b>	<i>Pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute Besciamella preparata con farina notificata dal Ministero della Salute</i>
<b>Pasta al forno o pasticciata per ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. gnocchi alla romana)</b>	<i>Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola/riso al sugo di pomodoro/olio e parmigiano</i>
<b>Pastina in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassato</b>	<i>Pastina senza glutine notificata dal Ministero della Salute oppure riso.</i>
<b>Zuppe, passati o minestre di verdure (cucinate esclusivamente con verdura fresca/surgelata) con pastina</b>	<i>Pastina senza glutine notificata dal Ministero della Salute oppure riso</i>
<b>Riso in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassato</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Pizza al pomodoro o margherita</b>	<i>Pizza o base per pizza notificata dal Ministero della Salute</i>
<b>Secondi piatti a base di formaggi</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Prosciutto crudo</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Altri salumi</b>	<i>Salumi che riportino in etichetta la dicitura "non contiene fonti di glutine" Esiste la possibilità che il glutine sia presente in molti salumi (cotti, crudi, freschi e/o stagionati). In questi prodotti il glutine può essere apportato da additivi, coadiuvanti tecnologici, aromi o da contaminazione ambientale Dal dicembre 2002, il Ministero della Salute, per favorire una precisa informazione ed una maggiore trasparenza nei confronti dei celiaci, ha stabilito che per i prodotti di salumeria è possibile riportare in etichetta la seguente dicitura: "non contiene fonti di glutine". Consultare il prontuario AIC degli alimenti.</i>
<b>Contorni: Verdura e legumi (freschi o secchi)</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Purè fresco di patate</b>	<i>Non serve sostituzione per i preparati per purè verificare il prontuario AIC</i>

<b>Pane/ grissini/fette biscottate ecc</b>	<i>Pane/ grissini/fette biscottate ecc notificati dal Ministero della Salute</i>
<b>Frutta</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Yogurt al naturale</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Yogurt cremosi o alla frutta</b>	<i>Consultare il prontuario AIC</i>
<b>Yogurt al malto, cereali o ai biscotti</b>	<i>Yogurt al naturale, frutta fresca di stagione</i>
<b>Budini, panna cotta</b>	<i>Consultare il prontuario AIC</i>
<b>Latte</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Merende: biscotti, dolci,</b>	<i>Prodotti senza glutine notificati dal Ministero della Salute</i>
<b>Zucchero semolato</b>	<i>Non serve sostituzione</i>

**Nella scelta di prodotti preconfezionati è importante verificare, oltre l'esclusione del glutine, anche la qualità nutrizionale degli ingredienti utilizzati. Si raccomanda di optare per prodotti che escludono la presenza di:**

- Farine che, seppur a-glutinate/de-glutinate (senza glutine), risultino rafforzate con proteine del latte;**
- Grassi vegetali idrogenati;**
- Olio di palma;**
- Olio di cocco;**
- Olio di colza;**
- Glucosio, fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, maltosio, destrosio, sciroppo di mais, sciroppo di riso, malto destrine;**
- Additivi emulsionanti come mono-digliceridi di acidi grassi;**
- Additivi conservanti;**
- Additivi coloranti.**
- In particolare alcuni tipi di emulsionanti ed edulcoranti come carbossimetilcellulosa (E466), polisorbati (E433 - E434 - E435 - E436) acesulfame K particolarmente irritanti per l'intestino (Benoit Chassaing, et al, 2015. Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome. Nature 519,92–96 (05 March 2015) doi:10.1038/nature14232**





**MENU' AUTUNNO INVERNO – SCUOLA DELL' INFANZIA – COMUNE DI CANICATTINI**  
**In caso di: CELIACHIA (INTOLLERANZA AL GLUTINE)**

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENEDI'</b>
<b>Prima Settimana</b>	<b>Passato di verdura con <u>pastina s/glutine</u></b>	<b>Risottino al pomodoro</b>	<b><u>Pasta s/glutine olio e grana</u></b>	<b>Passato di legumi ceci con <u>miglio</u></b>	<b>Risottino alla crema di spinaci</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*Polpette al pomodoro</i></li><li>• <i><u>Patate al forno</u></i></li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Bastoncini di merluzzo</u></i></li><li>• Carote e finocchi julienne</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Doratina di tacchino</u></i></li><li>• <i>*<u>Zucchine gratinate</u></i></li><li>• Pane senza glutine</li><li>• <i>*<u>Crostatina alla marmellata</u></i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formaggio fresco cremoso</li><li>• Insalatina verde</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Frittata con prosciutto cotto</u></i></li><li>• Insalata mista</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>
<b>Seconda Settimana</b>	<b>Pasta s/glutine al ragù</b>	<b>Pasta s/glutine con crema di cavolfiore</b>	<b>Passato di lenticchie con riso</b>	<b>Pasta s/glutine al pomodoro</b>	<b>Risottino con la zucca</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Scamorza</li><li>• Insalatina verde</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Medaglioni di tacchino al forno</u></i></li><li>• Insalata mista</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Prosciutto cotto</u></i></li><li>• Ortaggi al vapore</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Straccetti di pollo cremolati</u></i></li><li>• <i>*<u>Purea di patate</u></i></li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Bastoncini di merluzzo</u></i></li><li>• Carote julienne</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• <i>*<u>Budino alla vaniglia</u></i></li></ul>
<b>Terza Settimana</b>	<b>Passato di ceci con riso</b>	<b>Pasta s/glutine al ragù vegetale</b>	<b>Passato di verdura con miglio</b>	<b>Risottino con crema di carciofi</b>	<b>Pasta s/glutine al pomodoro</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Prosciutto cotto</u></i></li><li>• Spinacetti al pomodoro</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Straccetti di vitello all'arancia</u></i></li><li>• Insalata mista</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Bocconcini di pollo al latte</u></i></li><li>• Patate al forno</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• <i>*<u>Crostatina alla marmellata</u></i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Bastoncini di merluzzo</u></i></li><li>• Carote julienne</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Lonza panata</u></i></li><li>• Insalatina verde</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>
<b>Quarta Settimana</b>	<b>Riso al pomodoro</b>	<b>Crema di fagioli cannellini con pasta s/glutine</b>	<b><i>*<u>Riso al forno</u></i> <i>(piatto unico)</i></b>	<b>Pasta s/ glutine al pomodoro</b>	<b>Passato di verdure con riso</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i><u>Straccetti di pollo alla cacciatora</u></i></li><li>• Ortaggi al vapore</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formaggio fresco cremoso</li><li>• Carote julienne</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insalatina mista</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Polpette al sugo</u></i></li><li>• Insalatina verde</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• <i>*<u>Budino alla vaniglia</u></i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>*<u>Tortino di patate</u></i></li><li>• Fagiolini all'olio</li><li>• Pane senza glutine</li><li>• Frutta fresca di stagione</li></ul>

*Frutta fresca di stagione : prevedere quattro diverse tipologie di frutta nella settimana/ \* pane grattugiato, farina, besciamella dovranno essere prodotti con ingredienti senza glutine. Si deve pertanto provvedere con prodotto dietetico specifico consegnato da selezionata Ditta fornitrice direttamente al centro cottura/cucina che provvede all'allestimento dei pasti.*