Regione Sicilia

ASP 5 Messina

"Mangiar Sano al Nido"

ASILO NIDO

"BURGIO SICULO"

"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

ASP DI MESSINA • REGIONE SICILIANA
1
19 FEB 2021

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

Stesura del documento:

Team Dietisti SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

Dr. Antonio Martino Cinnera

D.ssa Mattia Papa

D.ssa Noemi Vacirca

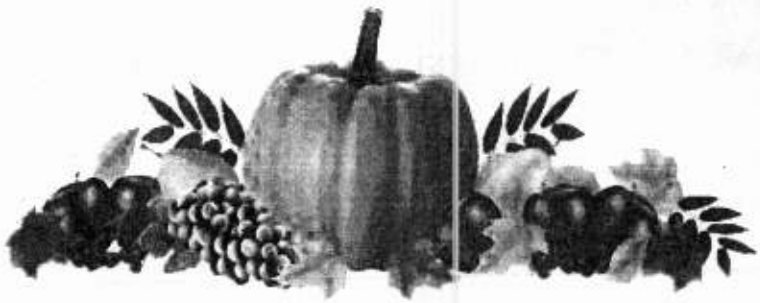
D.ssa Francesca Turiano: Responsabile Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale

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

Menù

Autunno – Inverno



BROMATOLOGICO - MEDIA

FASCIA DI ETÀ 1 – 3 ANNI

Kcal 532

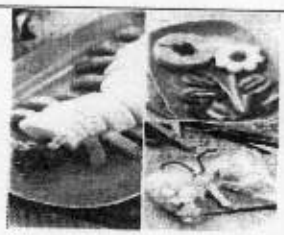
Protidi: 14%

Lipidi: 29%

Glucidi: 57%

ASP DI MESSINA · REGIONE SICILIANA

SPUNTINO DI META' MATTINA	
✦ Frutta fresca di stagione (arancia, mandarino, mela, pera …)	g 80
✦ Biscotti secchi senza glutine	g 20
✦Biscotti salati tipo crackers senza glutine	g 20



MERENDA DI METÀ POMERIGGIO	
✦ Frutta fresca di stagione (arancia, mandarino, mela, pera..)	g 80
✦ Yogurt intero bianco o alla frutta senza glutine	g 80
✦ Spremuta di arance ✦ Biscotti secchi senza glutine	g 80 g 15

FABBISOGNO IDRICO GIORNALIERO BAMBINI 1-3 ANNI	DA 1 litro A 1,2 litri

1° SETTIMANA	1- 3 anni
LUNEDI'	
○ Pasta/pastina senza glutine con passata di pomodoro	○ g 40
○ Straccetti di pollo al pomodoro	○ g 50
○ Spinaci lessi	○ g 40
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
MARTEDI'	
○ Pasta/pastina senza glutine con lenticchie	○ g 30 + g 20
○ Insalata di carote grattugiate	○ g 30
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 10
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
MERCOLEDI'	
○ Risotto con zucca	○ g 40
○ Frittata al forno	○ g 50
○ Piselli al vapore	○ g 30
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
GIOVEDI'	
○ Pasta/pastina con patate	○ g 40 + g 30
○ Pollo gratinato al forno senza glutine	○ g 50
○ Cavolfiore gratinato al forno senza glutine	○ g 40
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
VENERDI'	
○ Zuppa di cereali senza glutine e verdure	○ g 40
○ Platessa gratinata al forno senza glutine	○ g 50
○ Zucca al vapore	○ g 40
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
SABATO	
○ Pasta senza glutine al forno	○ g 80
○ Bieta lessa	○ g 40
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 10
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80

2° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI'	
○ Pasta/pastina senza glutine con ricotta	○ g 40
○ Polpettine di vitello al forno senza glutine	○ g 50
○ Piselli al vapore	○ g 30
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
MARTEDI'	
○ Vellutata di ceci con pastina senza glutine	○ g 20 + g 30
○ Insalata di carote grattugiate	○ g 30
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 10
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
MERCOLEDI'	
○ Pasta/pastina senza glutine con patate	○ g 40 + g 30
○ Zucca gratinata al forno senza glutine	○ g 40
○ Straccetti di pollo al pomodoro	○ g 50
○ Olio EVO	○ g 10
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
GIOVEDI'	
○ Riso/pasta senza glutine con passata di pomodoro	○ g 40
○ Frittata con spinaci al forno	○ g 50
○ Cavolfiore gratinato al forno senza glutine	○ g 40
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
VENERDI'	
○ Pasta/pastina senza glutine con zucca	○ g 40
○ Polpettine di merluzzo al forno senza glutine	○ g 50
○ Carote al vapore	○ g 40
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
SABATO	
○ Pizza Margherita senza glutine	○ g 80
○ Bieta lessa	○ g 40
○ Olio EVO	○ g 10
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80

3° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con minestrone di verdure	o g 40
o Prosciutto cotto senza glutine	o g 30
o Zucca gratinata al forno senza glutine	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
MARTEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con lenticchie	o g 30 + g 20
o Insalata di carote grattugiate	o g 30
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 10
o Frutta fresca di stagione	o g 80
MERCOLEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con passata di pomodoro	o g 40
o Frittata al forno	o g 50
o Spinaci lessi	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
GIOVEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con brodo di merluzzo	o g 40
o Merluzzo in umido	
o Zucca al vapore	o g 50
o Pane senza glutine	o g 40
o Olio EVO	o g 30
o Frutta fresca di stagione	o g 15
	o g 80
VENERDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con zucca	o g 40
o Formaggio a pasta molle	o g 30
o Carote gratinate al forno senza glutine	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
SABATO	
o Timballo di riso al forno	o g 80
o Hamburger di vitello al forno con patate	o g 50 + g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80

REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA

4° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI'	
○ Pasta/pastina senza glutine con cavolfiore	○ g 40
○ Vitello in umido	○ g 50
○ Carote al vapore	○ g 40
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
MARTEDI'	
○ Pasta/pastina senza glutine con fagioli	○ g 30 + g 20
○ Zucca gratinata al forno senza glutine	○ g 40
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 10
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
MERCOLEDI'	
○ Pasta/pastina senza glutine con passata di pomodoro	○ g 40
	○ g 30
○ Prosciutto cotto senza glutine	○ g 40
○ Carote al vapore	○ g 30
○ Pane senza glutine	○ g 15
○ Olio EVO	○ g 80
○ Frutta fresca di stagione	
GIOVEDI'	
○ Pasta/pastina senza glutine con pesto alla genovese	○ g 30 + g 20
○ Frittata al forno	○ g 50
○ Patate al forno	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
VENERDI'	
○ Pasta/pastina senza glutine con piselli	○ g 30 + g 20
○ Sogliola in umido	○ g 50
○ Bieta lessa	○ g 40
○ Pane senza glutine	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
SABATO	
○ Pizza Margherita senza glutine	○ g 80
○ Insalata di carote grattugiate	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 10
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80

MENU' SCOLASTICO
ASILO NIDO

RICETTARIO "SENZA GLUTINE"
Menù Autunno - Inverno

Primi piatti

1. Pasta/pastina senza glutine con brodo di merluzzo
2. Pasta/pastina senza glutine con cavolfiore
3. Pasta/pastina senza glutine con minestrone di verdure
4. Pasta/pastina senza glutine con patate
5. Pasta/pastina senza glutine con pesto alla genovese
6. Pasta/pastina senza glutine con piselli
7. Pasta/pastina senza glutine con ricotta
8. Pasta senza glutine /Riso con passata di pomodoro
9. Pasta senza glutine /Risotto con zucca
10. Timballo di riso al forno
11. Zuppa di cereali senza glutine e verdure

Primi piatti con legumi

1. Pasta/pastina senza glutine con fagioli
2. Pasta/pastina senza glutine con lenticchie

Piatti unici

1. Pasta senza glutine al forno
2. Pizza Margherita senza glutine

Secondi piatti di carne

1. Hamburger di vitello al forno con patate
2. Pollo gratinato al forno senza glutine
3. Polpettine di vitello al forno senza glutine
4. Prosciutto cotto senza glutine
5. Straccetti di pollo al pomodoro
6. Vitello in umido

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo/Sogliola in umido
2. Platessa gratinata al forno senza glutine
3. Polpettine di merluzzo al forno senza glutine

Secondi piatti con uova/formaggi

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

Contorni

1. Bieta lessa
2. Carote al vapore
3. Carote gratinate al forno senza glutine
4. Cavolfiore gratinato al forno senza glutine
5. Insalata di carote grattugiate
6. Patate al forno
7. Piselli al vapore
8. Spinaci lessi
9. Zucca al vapore
10. Zucca gratinata al forno senza glutine

REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA

PRIMI PIATTI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. **PASTA/PASTINA SENZA GLUTINE CON BRODO DI MERLUZZO**	○ Pasta **SG** 40 ○ Merluzzo q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5
2. **PASTA/PASTINA SENZA GLUTINE CON CAVOLFIORE**	○ Pasta **SG** 40 ○ Cavolfiore q.b. ○ Olio EVO 5
3. **PASTA/PASTINA SENZA GLUTINE CON MINESTRONE DI VERDURE**	○ Pasta **SG** 40 ○ Verdure: sedano, cipolla, carota, verza, cavolfiore, cime di rapa, zucca, spinaci q.b. ○ Olio EVO 5
4. **PASTA/PASTINA SENZA GLUTINE CON PATATE**	○ Pasta **SG** 40 ○ Patate 30 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
5. **PASTA/PASTINA SENZA GLUTINE CON PESTO ALLA GENOVESE**	○ Pasta **SG** 40 ○ Pesto di basilico senza aglio q.b. ○ Parmigiano g 5 ○ Olio EVO g 5
6. **PASTA/PASTINA SENZA GLUTINE CON PISELLI**	○ Pasta **SG** 30 ○ Piselli 20 ○ Olio EVO 5
7. **PASTA/PASTINA CON RICOTTA**	○ Pasta **SG** 40 ○ Ricotta vaccina fresca 20
8. **PASTA SENZA GLUTINE /RISO CON PASSATA DI POMODORO**	○ Pasta **SG** /Riso 40 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
9. **PASTA SENZA GLUTINE /RISOTTO CON ZUCCA**	○ Pasta **SG** /Riso 40 ○ Zucca q.b. ○ Olio EVO 5

10. TIMBALLO DI RISO AL FORNO	○ Riso 40 ○ Carne trita di vitello 20 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Formaggio a pasta molle 10 ○ Piselli/Carote/Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5
11. ZUPPA DI CEREALI SENZA GLUTINE E VERDURE	○ Cereali: miglio 10 – grano saraceno 10- riso 20 ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti, verza q.b. ○ Olio EVO 5

PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. PASTA SENZA GLUTINE CON FAGIOLI	○ Pasta SG 30 ○ Fagioli 20 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5
2. PASTA SENZA GLUTINE CON LENTICCHIE	○ Pasta SG 30 ○ Lenticchie 20 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
3. VELLUTATA DI CECI CON PASTINA SENZA GLUTINE	○ Pasta SG 30 ○ Ceci 20 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5

A.S.P. DI MESSINA

	○ Olio EVO 5 ○ Pangrattato per impanatura **SG** q.b.
4. **PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE**	○ Prosciutto cotto **SG** al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30
5. **STRACCETTI DI POLLO AL POMODORO**	○ Pollo 50 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5
6. **VITELLO IN UMIDO**	○ Lacerto di vitello 50 ○ Pomodoro, cipolla, carota, sedano q.b. ○ Olio EVO 5

SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. **MERLUZZO/SOGLIOLA IN UMIDO**	○ Merluzzo/Sogliola 50 ○ Pomodoro, cipolla q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5
2. **PLATESSA GRATINATA AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Platessa 50 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
3. **POLPETTINE DI MERLUZZO AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Merluzzo 50 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura **SG** q.b. ○ Olio EVO 5

ASP DI MESSINA

SECONDI PIATTI CON UOVA

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. **FRITTATA AL FORNO**	○ Uovo piccolo 40 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5
2. **FRITTATA CON SPINACI AL FORNO**	○ Uovo piccolo 40 ○ Spinaci q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
3. **FORMAGGIO A PASTA MOLLE**	○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca… 30

CONTORNI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. **BIETA LESSA**	○ Bieta 40 ○ Olio EVO 5
2. **CAROTE AL VAPORE**	○ Carote 40 ○ Olio EVO 5
3. **CAROTE GRATINATE AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Carote 40 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
4. **CAVOLFIORE GRATINATO AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Cavolfiore 40 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
5. **INSALATA DI CAROTE GRATTUGIATE**	○ Carote grattugiate 30 ○ Olio EVO 5
6. **PATATE AL FORNO**	○ Patate 30 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
7. **PISELLI AL VAPORE**	○ Piselli 30 ○ Olio EVO 5
8. **SPINACI LESSI**	○ Spinaci 40 ○ Olio EVO 5
9. **ZUCCA AL VAPORE**	○ Zucca 40 ○ Olio EVO 5
10. **ZUCCA GRATINATA AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Zucca 40 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5

A.S.P. DI MESSINA - REGIONE SICILIA

Menù

Primavera -- Estate

BROMATOLOGICO - MEDIA

FASCIA DI ETÀ 1 – 3 ANNI

Kcal 472

Protidi: 16%

Lipidi: 34%

Glucidi: 50%

REGIONE SICILIA
ASP DI MESSINA

1° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con pomodoro fresco e basilico	o g 40
o Tacchino gratinato al forno senza glutine	o g 50
o Carote al vapore	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
MARTEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con lenticchie	o g 30 + g 20
o Zucchine gratinate al forno senza glutine	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 10
o Frutta fresca di stagione	o g 80
MERCOLEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con zucchine	o g 40
o Sogliola in umido con pomodorini	o g 50 + g 40
o Olio EVO	o g 10
o Pane senza glutine	o g 30
o Frutta fresca di stagione	o g 80
GIOVEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con ragù di carne	o g 40
o Polpettine di vitello senza glutine	o g 50
o Piselli al vapore	o g 30
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 10
o Frutta fresca di stagione	o g 80
VENERDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con passato di verdure di stagione	o g 40
o Frittata al forno	o g 50
o Insalata di carote grattugiate	o g 30
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
SABATO	
o Pasta/pastina senza glutine con pomodorini	o g 40
o Polpettine di merluzzo al forno senza glutine con patate	o g 50 + g 40
o Olio EVO	o g 10
o Frutta fresca di stagione	o g 80

REGIONE SICILIA - ASP DI MESSINA - Unità di Prevenzione Igiene e Sanità Pubblica

2° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI' ○ Pasta/pastina senza glutine con fagioli borlotti ○ Zucchine gratinate al forno senza glutine ○ Pane senza glutine ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 20 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80
MARTEDI' ○ Pasta/pastina senza glutine con pomodoro fresco e basilico ○ Polpettine di vitello al forno senza glutine ○ Insalata di carote grattugiate ○ Pane senza glutine ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
MERCOLEDI' ○ Minestrone di verdure e cereali senza glutine ○ Merluzzo in umido ○ Pomodorini gratinati al forno senza glutine ○ Pane senza glutine ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
GIOVEDI' ○ Riso con zucchine ○ Frittata al forno ○ Piselli al vapore ○ Pane senza glutine ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
VENERDI' ○ Pasta/pastina senza glutine con pomodorini ○ Sogliola gratinata al forno senza glutine ○ Fagiolini gratinati al forno senza glutine ○ Pane senza glutine ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
SABATO ○ Pasta senza glutine al forno ○ Carote gratinate al forno senza glutine ○ Pane senza glutine ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80

3° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con piselli verdi	o g 30 + g 20
o Pollo al forno con patate	o g 50 + g 30
o Olio EVO	o g 10
o Frutta fresca di stagione	o g 80
MARTEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con pesto di zucchine	o g 40
o Sogliola gratinata al forno senza glutine	o g 50
o Zucchine gratinate al forno senza glutine	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
MERCOLEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con pomodoro fresco e basilico	o g 40
o Vitello in umido	o g 50
o Fagiolini al vapore	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
GIOVEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con lenticchie	o g 30 + g 20
o Insalata di carote grattugiate	o g 30
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
VENERDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con minestrone di verdure	o g 40
o Frittata al forno	o g 50
o Zucchine gratinate al forno senza glutine	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
SABATO	
o Pasta/pastina senza glutine con ragù di carne	o g 40
o Hamburger di vitello al forno	o g 50
o Pomodorini gratinati al forno senza glutine	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80

REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA

4° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con pomodoro fresco e basilico	o g 40
o Prosciutto cotto senza glutine	o g 30
o Fagiolini al vapore	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
MARTEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con fagioli borlotti	o g 30 + g 20
o Spinaci lessi	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 10
o Frutta fresca di stagione	o g 80
MERCOLEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con minestrone di verdure	o g 40
o Frittata al forno	o g 50
o Insalata di carote grattugiate	o g 30
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
GIOVEDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con pesto di basilico	o g 40
o Straccetti di pollo al pomodoro senza glutine	o g 50
o Crocchette di patate al forno	o g 30
o Olio EVO	o g 15
o Frutta fresca di stagione	o g 80
VENERDI'	
o Pasta/pastina senza glutine con pomodorini e zucchine	o g 40
o Merluzzo in umido	o g 50
o Carote al vapore	o g 40
o Pane senza glutine	o g 30
o Olio EVO	o g 10
o Frutta fresca di stagione	o g 80
SABATO	
o Pizza Margherita senza glutine	o g 80
o Zucchine gratinate al forno senza glutine	o g 80
o Olio EVO	o g 10
o Frutta fresca di stagione	o g 80

MENU' SCOLASTICO
ASILO NIDO

RICETTARIO " SENZA GLUTINE"
Menù Primavera-Estate

Primi piatti

1. Minestrone di verdure e cereali senza glutine
2. Pasta/pastina senza glutine con minestrone di verdure
3. Pasta/pastina senza glutine con pesto di basilico
4. Pasta/pastina senza glutine con pesto di zucchine
5. Pasta/pastina senza glutine con pomodorini
6. Pasta/pastina senza glutine con pomodorini e zucchine
7. Pasta/pastina senza glutine con pomodoro fresco e basilico
8. Pasta/pastina senza glutine con ragù di carne
9. Pasta senza glutine /riso con zucchine
10. Pastina senza glutine con olio EVO e parmigiano

Primi piatti con legumi

1. Pasta/pastina senza glutine con fagioli borlotti
2. Pasta/pastina senza glutine con lenticchie
3. Pasta/pastina senza glutine con piselli verdi

Piatti unici

1. Pasta senza glutine al forno
2. Pizza Margherita senza glutine

Secondi piatti di carne

1. Hamburger di vitello al forno
2. Pollo al forno con patate
3. Polpettine di vitello al forno senza glutine
4. Prosciutto cotto senza glutine
5. Straccetti di pollo al pomodoro
6. Tacchino gratinato al forno senza glutine
7. Vitello in umido

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo in umido
2. Polpettine di merluzzo senza glutine al forno con patate
3. Sogliola gratinata al forno senza glutine
4. Sogliola in umido con pomodorini

Secondi piatti con uova

1. Frittata al forno

Contorni

1. Carote al vapore
2. Carote gratinate al forno senza glutine
3. Crocchette di patate al forno senza glutine
4. Fagiolini al vapore
5. Fagiolini gratinati al forno senza glutine
6. Insalata di carote grattugiate
7. Piselli al vapore
8. Pomodorini gratinati al forno senza glutine
9. Spinaci lessi
10. Zucchine gratinate al forno senza glutine

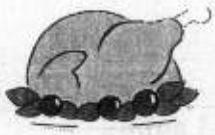
PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. **PASTA/PASTINA SENZA GLUTINE CON FAGIOLI BORLOTTI**	○ Pasta **SG** 30 ○ Fagioli 20 ○ Cipolla q.b. ○ Sedano q.b. ○ Olio EVO 5
2. **PASTA/PASTINA SENZA GLUTINE CON LENTICCHIE**	○ Pasta **SG** 30 ○ Lenticchie 20 ○ Cipolla q.b. ○ Sedano q.b. ○ Olio EVO 5
3. **PASTA/PASTINA SENZA GLUTINE CON PISELLI VERDI**	○ Pasta **SG** 30 ○ Piselli 20 ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5

PIATTI UNICI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. **PASTA SENZA GLUTINE AL FORNO**	○ Pasta **SG** 30 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Vitello magro 20 ○ Carote/Cipolla/Sedano q.b. ○ Formaggio a pasta molle *10 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
RICETTA BASE	
2. **PIZZA MARGHERITA SENZA GLUTINE**	○ Farina **SG** g 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20 ○ Olio EVO q.b.

A.S.P. DI MESSINA • REGIONE SICILIANA



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. **HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO**	○ Carne tritata di vitello 50 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5
2. **POLLO AL FORNO CON PATATE**	○ Pollo 50 ○ Aromi naturali q.b. ○ Patate 40 ○ Olio EVO 5
3. **POLPETTINE DI VITELLO AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Carne tritata di vitello 50 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Uovo q/b ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5
4. **PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE**	○ Prosciutto cotto **SG** al naturale alta qualità privo di grasso visibile 30
5. **STRACCETTI DI POLLO AL POMODORO**	○ Pollo 50 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5
6. **TACCHINO GRATINATO AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Filetto di tacchino 50 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
7. **VITELLO IN UMIDO**	○ Lacerto di vitello 50 ○ Pomodoro, cipolla, carota, sedano q.b. ○ Olio EVO 5

SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. **MERLUZZO IN UMIDO**	○ Merluzzo 50 ○ Basilico fresco q.b. ○ Limone q.b. ○ Olio EVO 5
2. **POLPETTINE DI MERLUZZO AL FORNO CON PATATE SENZA GLUTINE**	○ Merluzzo 50 ○ Uova q.b. ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Basilico fresco q.b. ○ Patate 40 ○ Olio EVO 5
3. **SOGLIOLA GRATINATA AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Sogliola 50 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
4. **SOGLIOLA IN UMIDO CON POMODORINI**	○ Sogliola 50 ○ Pomodorini q.b. ○ Basilico fresco q.b. ○ Olio EVO 5

SECONDI PIATTI CON UOVA

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. **FRITTATA AL FORNO**	○ Uova 40 ○ Parmigiano 5 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5

A.S.P. DI MESSINA • REGIONE SICILIANA

CONTORNI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. **CAROTE AL VAPORE**	○ Carote 40 ○ Olio EVO 5
2. **CAROTE GRATINATE AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Carote 40 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
3. **CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Patate 30 ○ Parmigiano 10 ○ Uova q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Olio EVO 5
4. **FAGIOLINI AL VAPORE**	○ Fagiolini 40 ○ Olio EVO 5
5. **FAGIOLINI GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Fagiolini 40 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
6. **INSALATA DI CAROTE GRATTUGIATE**	○ Carote grattugiate 30 ○ Olio EVO 5
7. **PISELLI AL VAPORE**	○ Piselli 30 ○ Olio EVO 5
8. **POMODORINI GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Pomodorini 40 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
9. **SPINACI LESSI**	○ Spinaci 40 ○ Olio EVO 5
10. **ZUCCHINE GRATINATE AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Zucchine 40 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5

OMCEO

ORDINE PROVINCIALE DI ROMA
DEI MEDICI-CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI

Be different.
L'inizio di una vera Rivoluzione

TAGLIO ALIMENTI PER BAMBINI IN SICUREZZA

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI

UVA
Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza

CILIEGIA
Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti

WURSTEL
Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella).

MOZZARELLA
Tagliare in piccoli pezzetti; evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)

POMODORINI E OLIVE
Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli

KIWI
Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavarne pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella)

DA EVITARE:
CARAMELLE GELATINOSE

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI

GNOCCHI
Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'"effetto colla"

PASTA
Scegliere i formati più piccoli

ALIMENTI APPICCICOSI O COLLOSI

CARNE O PESCE DI FORMAGGIO
Tagliare in piccoli pezzetti

PROSCIUTTO CRUDO
Rimuovere il grasso, evitare la fetta intera che deve essere ridotta a piccoli pezzetti

BURRO, FORMAGGI SPALMABILI
Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino)

MELA, PERA
Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare

PESCA, PRUGNA, SUSINA
Rimosso il nocciolo, tagliare in pezzetti piccoli, omogeneizzare o frullare

UVETTA E FRUTTA SECCA
Tagliare in pezzetti piccoli

DA EVITARE: CARAMELLE GOMMOSE, GOMME DA MASTICARE, MARSHMALLOWS

ALIMENTI

Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)

Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi

Sminuzzare in piccoli pezzi

DA EVITARE: POPCORN, CARAMELLE DURE, FRUTTA CANDITA, CONFETTI

Un piccolo gesto d'amore, in cucina, può proteggere davvero la vita di tuo figlio. Fa la cosa giusta, non commettere errori.
LE ATTENZIONI NON SONO MAI TROPPE!

"Da soli immaginiamo il mondo, insieme lo illuminiamo"
Emanuele Gisci
Assessore alla Scuola
Municipio Roma 2

ROMA
Municipio II
Assessorato alle Politiche Educative, Scolastiche e per la Famiglia

MANOVRE DISOSTRUZIONE Pediatriche

Scarica gratuitamente il manuale della **SIPPS** e i poster dal sito
www.manovredisostruzionepediatriche.com
info@manovredisostruzionepediatriche.com

From Canadian Pediatric Society Injury Prevention Committee - Abridged version: Paediatric Child Health 2012;17 (2):91-92