



TABELLA DIETETICA PRIVA DI GLUTINE - ASILI NIDO, 18/36 mesi

La tabella dietetica prevede l'esclusione di tutti gli alimenti contenenti glutine (contenuto in alcuni cereali quali grano, segale, orzo, avena, farro e sorgo).

Bisogna tenere presente che le farine ed i derivati dei cereali tossici per il celiaco sono presenti in molti prodotti alimentari confezionati del commercio anche sotto forma di additivi (addensanti). Non usare dadi da brodo.

È dunque importante controllare l'assenza di glutine in tutti i prodotti del commercio utilizzati (omogeneizzati, formaggini), non utilizzare prodotti dei quali non si sia certi della composizione, ed attenersi in maniera rigorosa alla composizione indicata per le pietanze.

Le verdure utilizzate devono essere fresche; se si utilizzano verdure o ortaggi surgelati, bisogna verificarne l'assenza di glutine.

Il menù prevede l'utilizzo di prodotti dietetici senza glutine (pasta, prodotti confezionati) che devono rispondere alle indicazioni contenute nel D. Lgs 111/92.

Inoltre è indispensabile che i pasti differenziati vengano preparati senza possibilità di inquinamento di tracce di glutine anche attraverso teglie e stoviglie.

TABELLA DIETETICA PRIVA DI GLUTINE - ASILI NIDO, 18/36 mesi

PRIMA SETTIMANA	
I giorno	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + fagioli g 20 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Frittata: n° 1 uovo + parmigiano grattugiato g 5 + Olio extravergine d'oliva g 5 • Spinaci g 100 al burro g 5 • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100
II giorno	<ul style="list-style-type: none"> • Riso g 40 + pomodori pelati g 100 + parmigiano grattugiato g 5 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Spezzatino di tacchino g 50 con patate g 70 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100
III giorno	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + patate g 70 + Olio extravergine d'oliva g 5 + parmigiano grattugiato g 5 + aromi q.b. • N 3 bastoncini di pesce aglutinati al forno + olio extravergine d'oliva g 5 oppure filetto di sogliola g 50 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Zucchine 100 g + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100
IV giorno	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + pomodori pelati 100 g. + Olio extravergine d'oliva g 5 + parmigiano grattugiato g 5 • Hamburger di bovino g 100 + Olio extravergine d'oliva g 5 + pomodoro q.b. + aromi q.b. • Patate 100 g + burro 5 g • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100
V giorno	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + minestrone di verdure fresche 100 g q.b. + parmigiano grattugiato g 5 + Olio extravergine d'oliva g 5 • N 1 bocconcino di mozzarella g 40 • Carote g 100 + burro g 5 • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100

TABELLA DIETETICA PRIVA DI GLUTINE - ASILI NIDO, 18/36 mesi

SECONDA SETTIMANA	
I giorno	
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + lenticchie g 20 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Frittata: un uovo g 50 + parmigiano grattugiato g 5 + olio extravergine d'oliva g 5 • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100 	
II giorno	
<ul style="list-style-type: none"> • Riso g 40 + pomodori pelati g 100 + parmigiano grattugiato g 5 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Hamburger di bovino g 100 + Olio extravergine d'oliva g 5 + pomodoro q.b. + aromi q.b. • Patate g 100 + burro g 5 • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100 	
III giorno	
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + piselli g 40 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Filetto di sogliola g 50 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Carota g 100 + burro g 5 • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100 	
IV giorno	
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + pomodori pelati q.b. + Olio extravergine d'oliva g 5 + parmigiano g 5 • N. 1 bocconcino di mozzarella g 40 • Spinaci g 100 + burro g 5 • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100 	
V giorno	
<ul style="list-style-type: none"> • Riso g 40+ minestrone di verdure fresche 100 g + Olio extravergine d'oliva g 5+ parmigiano grattugiato g 5 • Petto di pollo in umido g 100 • Patate g 100 + Olio extravergine d'oliva g 5 • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100 	

TABELLA DIETETICA PRIVA DI GLUTINE - ASILI NIDO, 18/36 mesi

TERZA SETTIMANA	
I giorno	
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + ceci g 20 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Formaggini MIO n. 2 • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100 	
II giorno	
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + pomodori pelati g 100 + parmigiano grattugiato g 5 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Spezzatino di tacchino g 50 con patate g 70 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100 	
III giorno	
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + zucchine 100 g + parmigiano grattugiato g 5 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • N 3 bastoncini di pesce aglutinati al forno + olio extravergine d'oliva g 5 oppure filetto di sogliola g 50 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Carote g 100 + burro g 5 • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100 	
IV giorno	
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + pomodori pelati q.b. + Olio extravergine d'oliva g 5 + parmigiano g 5 • Hamburger di bovino g 100 + Olio extravergine d'oliva g 5 + pomodoro q.b. + aromi q.b. • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100 	
V giorno	
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina aglutinata g 40 + zucca 100 g oppure minestrone di verdure fresche 100 g. + Olio extravergine d'oliva g 5 • Frittata di patate : un uovo g 50 + patate g 70 + parmigiano grattugiato g 5 + olio extravergine d'oliva g 5 • Panino aglutinato g 30 • Frutta fresca g 100 	