

Tabelle dietetiche per CELIACHIA

Scuola secondaria di primo grado

Menu invernale

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso con spinaci Fuso di pollo al forno*	Pasta aglutinata al pomodoro Bastoncini di pesce aglutinati *oppure merluzzo al pomodoro Spinaci all' agro	Pasta aglutinata con zucchine Hamburger di bovino al forno Patate brasate	Pasta aglutinata con lenticchie Mozzarella DOLCETTO AGLUTINATO	Pasta aglutinata alla bolognese Prosciutto crudo
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata al pomodoro Filetti di merluzzo al pomodoro Fagiolini all'agro	Riso con minestrone di verdure fresche Arrosto al forno con patate	Pasta aglutinata con ceci Formaggio spalmabile* DOLCETTO AGLUTINATO	Pasta aglutinata primavera Petto di pollo con zucchine stufate	Riso con patate Frittata di spinaci oppure Frittata Spinaci al burro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con minestrone di verdure fresche Arista di maiale con patate al forno	Riso con fagioli Mozzarella DOLCETTO AGLUTINATO	Pasta aglutinata al pomodoro e mozzarella Prosciutto cotto * e parmigiano	Pasta aglutinata con patate Spezzatino di pollo Carote all'agro	Riso al pomodoro Pesce spada al forno Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con piselli* Mozzarella DOLCETTO AGLUTINATO	Pasta aglutinata al pomodoro Fuso di pollo con patate al forno	Riso con patate Hamburger di bovino al pomodoro	Pasta aglutinata al pomodoro Bastoncini di pesce aglutinati * oppure merluzzo al pomodoro Carciofi e patate	Riso con minestrone di verdure fresche Petto di pollo al pomodoro Patate brasate
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso al pomodoro Prosciutto cotto* e formaggio spalmabile	Pasta aglutinata con patate Spezzatino di tacchino con piselli	Pasta aglutinata al pomodoro Bastoncini di pesce aglutinati* oppure merluzzo in umido Carote all' agro	Riso con spinaci Arista di maiale Patate brasate	Pasta aglutinata con fagioli Mozzarella DOLCETTO AGLUTINATO

Tutti i giorni sono previsti:

- ☐ pane aglutinato (100 g)
- ☐ frutta di stagione o nettari di frutta non contenenti glutine non più di 2 volte a settimana

*Alimenti e ingredienti di uso corrente non contenenti fonti di glutine individuati nella guida a cura dell' Associazione Italiana Celiachia