

# **PIANO ALIMENTARE PER CELIACI**

## Alimentazione per bambino scuola dell'infanzia

### Lunedì

830 kcal

Protidi: 16 %

Lipidi: 29 %

Glucidi: 55 %

Primo: Pastina senza glutine (40 gr)  
con passato di verdure (40 gr)  
(zucchine, carote, cipolle e sedano)  
olio extravergine di oliva (5 gr)  
parmigiano (5 gr)  
/ o grana

Quantità per ADULTO
80 gr
40 gr
5 gr
5 gr
5 gr

Secondo: Petto di pollo alla piastra (50 gr)  
con contorno di patate (100 gr)  
olio extravergine di oliva (5 gr)

90 gr
100 gr
5 gr

Frutta fresca (100 gr): Pera

### Martedì

838 kcal

Protidi: 16 %

Lipidi: 30 %

Glucidi: 54%

Primo: Riso (30 gr) con minestra di verdure miste  
olio extravergine di oliva (5 gr)  
parmigiano (5 gr)

Quantità per ADULTO
40 gr
5 gr
5 gr

Secondo: Merluzzo con salsa di pomodoro / o pomodorino  
 olio extravergine di oliva (5 gr)  
 pane senza glutine (40 gr)  
 / o patate (125 gr) con olio extrav. di oliva

130 gr
5 gr
70 gr
200 gr olio 5 gr

Frutta fresca (100 gr): Mela

## Mercoledì

827 kcal

Protidi: 16 %

Lipidi: 29%

Glucidi: 55%

Primo: Ditali senza glutine (40 gr)  
 con piselli (40 gr)  
 olio extravergine di oliva (5 gr)  
 parmigiano (5 gr)

Quantità per ADULTO
80 gr
70 gr
5 gr
5 gr

Secondo: Prosciutto crudo magro (40 gr)  
 / o carne di vitello magro (50 gr)  
 insalata di lattuga e pomodoro (40 gr)  
 olio extravergine di oliva (5 gr) e aceto  
 pane senza glutine (30 gr)

50 gr
100 gr
40 gr
5 gr
70 gr

Frutta fresca (100 gr): Banana

## Giovedì

838 kcal

Protidi: 16%

Lipidi: 29%

Glucidi: 55%

Primo: Risotto ai funghi (riso 45 gr, funghi 40 gr)  
olio extravergine di oliva (5 gr)  
parmigiano (5 gr)

Quantità per ADULTO
80 gr
5 gr
5 gr

Secondo: Mozzarella (20 gr) / o caciotta fresca (20 gr)  
con contorno di spinaci (70 gr)  
pane senza glutine (30 gr)  
olio extravergine di oliva (5 gr)

80 gr
100 gr
70 gr
5 gr

Frutta fresca (100 gr): Pera

## Venerdì

837 kcal

Protidi: 16%

Lipidi: 30 %

Glucidi: 54%

Primo: Fusilli senza glutine (40 gr)  
con sugo e melanzane (40 gr)  
olio extravergine di oliva (5 gr)  
parmigiano (5 gr)

Quantità per ADULTO
80 gr
40 gr
5 gr
5 gr

Secondo: Frittata (1 uovo e 2 albumi)  
 con piselli (piselli 70 gr)  
 olio extravergine di oliva (10 gr)  
 / o olio di girasole  
 parmigiano (5 gr)  
 pane senza glutine (30 gr)

Piselli 70 gr
10 gr
10 gr
5 gr
70 gr

Frutta fresca (100 gr): Arancia

## Giornata opzionale

837 kcal  
 Protidi: 15 %  
 Lipidi: 29 %  
 Glucidi: 56 %

Primo: Gnocchi di patate con farina senza glutine (100 gr)  
 con sugo (40 gr)  
 olio extravergine di oliva (5 gr)  
 parmigiano (5 gr)

Quantità per ADULTO
130 gr
40 gr
5 gr
5 gr

Secondo: Filetto di vitellone (50 gr)  
 insalata di pomodoro e finocchio (40 gr)  
 olio extravergine di oliva (5 gr) e aceto  
 pane senza glutine (30 gr)

100 gr
40 gr
5 gr
70 gr

Macedonia di frutta (100 gr): pere, mele, arance, banane e uva con mezzo cucchiaino di zucchero e succo di frutta.

## Preparazione del pasto senza glutine:

- Dare la priorità alla preparazione del pasto senza glutine, utilizzando, se possibile, utensili e stoviglie dedicati solo alla preparazione dei cibi privi di glutine;
- Lavare accuratamente mani, superfici, stoviglie e utensili contaminati da farine con glutine;
- Utilizzare fogli di alluminio, carta da forno, su superfici che possono essere contaminate;
- Cucinare la pasta senza glutine e il riso in un tegame pulito con acqua non utilizzata per altre cotture:

## **PRODOTTI DA UTILIZZARE**

- Passate di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300) e acido citrico (E330);
- Burro o olio vegetale o extravergine di oliva;
- Aceto di vino non aromatizzato;
- Frutta fresca o sciroppata;
- Verdura fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata; minestrini privi di cereali vietati (farro, segale, orzo, avena); minestrini con legumi; Attenzione a verdure surgelate precotte;
- Farine di riso o di mais, farina di soia pura e tapioca pura, farina di ceci e di altri legumi, grano saraceno.

## **CONSIGLI SUI PRODOTTI IN COMMERCIO**

- Prodotti “Riso Gallo” (Fusilli 3 cereali, Pasta senza glutine a base di riso, Penne ai 3 cereali);
- Prodotti “Riso Scotti”;
- Prodotti GS (Pane a fette bianco CARREFOUR, Penne rigate CARREFOUR, Pane cassetta con riso CARREFOUR);
- Prodotti SIGMA.

[REGISTRO NAZIONALE prodotti dietetici senza glutine notificati dal Ministro della Salute, aggiornato a Settembre 2011]

## ALIMENTI “A RISCHIO”

- Salumi, quali salame, cotto, speck, wurstel, coppa, pancetta, mortadella;
- Formaggi a fette, fusi, cremosi, erborinati e a crosta fiorita;
- Ragù di carne pronto;
- Panna UHT aromatizzata e panna montata;
- Yogurt alla frutta, creme, budini;
- Marmellata, cioccolato in tavolette e da spalmare;
- Dadi o estratti di carne, preparati per brodo;
- Lievito chimico, lievito naturale, lievito madre, lievito acido;
- Burro e margarina light, olio di semi misti, prodotti sott'olio;
- Sughì, salse (anche di soia), maionese, senape, pasta d'acciughe;
- Gelati confezionati e artigianali;
- Caramelle, canditi, gelatine, confetti, gomme da masticare.