



Dipartimento Cure Primarie
Area Dipartimentale salute donna e bambino
UOS Pediatria Territoriale Est

SCHEMA DI DIETA PRIVA DI GLUTINE (per scuola materna – elementare - media)

Merenda di metà mattina

Latte fresco (pastorizzato) o a lunga conservazione (UHT, sterilizzato), delattosato o ad alta digeribilità non addizionato di aromi o altre sostanze, può essere dolcificato con zucchero bianco o di canna o miele.

Latte con aggiunta di cacao in polvere (**solo se corrisponde alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**).

Yogurt naturale (magro o intero).

Yogurt alla frutta (**solo se corrispondono alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**).

Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenente unicamente yogurt, zucchero, fermenti lattici).

Yogurt di soia, di riso (**solo se corrispondono alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**).

Latte in brik addizionato con cacao (**solo se corrispondono alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**).

Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle (**solo se corrispondono alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**).

Bustina, filtro di: tè, tè deteinato, camomilla, carcadè.

Tè, tè deteinato in bottiglia, in brik, preparato in polvere, camomilla, tisane liquidi o preparati in polvere (**solo se corrispondono alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**).

Pane privo di glutine, biscotti privi di glutine, fette biscottate privi di glutine.

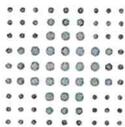
Prodotti per prima colazione da cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli) (**solo se corrispondono alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**).

Pranzo

Primi piatti:

pasta senza glutine o riso conditi con olio e parmigiano, burro e parmigiano, pomodoro **1*** e parmigiano, con ragù di carne, con zafferano, con passato di verdura (preparato con verdura fresca o con preparati surgelati per minestrone costituiti unicamente da ortaggi), in brodo di carne magro (con esclusione di dadi per brodo ed estratti di carne e vegetali), con passato di legumi, confezionato con legumi, tal quali, freschi, secchi, surgelati, in scatola (conservati con acqua, sale, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico e citrico).

Insalate di riso e di pasta priva di glutine (utilizzando tra gli ingredienti verdura fresca o verdure conservate con acqua, sale, olio, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico)



Ragù di pesce (preparato con pesce fresco o surgelato tal quale, o con tonno conservato al naturale o in olio d'oliva, privo di additivi, aromi o altre sostanze), **no surimi**.

Farina per polenta, farina per polenta precotta o istantanea, polenta pronta (**solo se corrisponde alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**) condita con pomodoro 1* e parmigiano o con ragù di carne, di pesce (preparato con pesce fresco o surgelato tal quale) o con formaggio del tipo consentito.

Secondi piatti:

carne magra (tal quale fresca o surgelata) di vitellone, lombo di maiale, pollo, tacchino, coniglio, cavallo.

Pesce (**no surimi**) fresco o surgelato tal quale, tonno conservato al naturale o in olio d'oliva (privo di additivi, aromi o altre sostanze).

Uova intere.

Uova liquide pastorizzate (intere, tuorli, albumi) **prive di additivi, aromi o altre sostanze** (non aromatizzate)

Prosciutto crudo magro.

Prosciutto cotto magro (**solo se corrisponde alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**), bresaola (**solo se corrisponde alla marca indicata nel Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**).

Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto (**solo se corrispondono alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**).

Nelle preparazioni che lo richiedono la farina ed il pane grattugiato saranno sostituiti da farina e pane grattugiato privi di glutine.

Formaggi freschi e stagionati.

Formaggi a fette, fusi, da spalmare, formaggi vegetali (es. tofu) **solo se corrispondono alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti " ultima pubblicazione**.

Contorni:

tutte le verdure fresche di stagione, verdure surgelate (conservate tal quali), crude, cotte, condite con olio crudo e limone e, se previste dal menù, con burro e parmigiano.

Patate al forno (**no patate prefritte o precotte**), purè di patate, preparato con patate lessate, burro, latte, parmigiano e sale, (**no purè istantaneo**), purè misto di patate e carote, patate lessate, patate gratinate.

Tutti i legumi tal quali, freschi, secchi, surgelati , in scatola (conservati con acqua, sale, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico e citrico).

Pane senza glutine.

Frutta fresca di stagione.

Frutta sciroppata.

Macedonia di frutta fresca.

Omogeneizzati di frutta (**solo se corrispondono alla marca indicata nel "Prontuario AIC degli alimenti" ultima pubblicazione**).

Condire e cucinare con olio d'oliva extravergine, olio d'oliva, di girasole, di mais, di arachide e se gradito con succo di limone appena spremuto o aceto di vino (non aromatizzato), aceto di mele. Si potranno insaporire gli alimenti con, spezie ed erbe aromatiche tal quali.



Merenda del pomeriggio

Latte fresco (pastorizzato) o a lunga conservazione (UHT, sterilizzato), latte delattosato o ad alta digeribilità non addizionato di aromi o altre sostanze, può essere dolcificato con zucchero bianco o di canna o miele.

Latte con aggiunta di cacao in polvere (**solo se corrisponde alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Yogurt naturale magro o intero.

Yogurt alla frutta (**solo se corrispondono alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenente unicamente yogurt, zucchero, fermenti lattici).

Yogurt di soia, di riso (**solo se corrispondono alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle (**solo se corrispondono alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Bustina, filtro di: tè, tè deteinato, camomilla, carcadè.

Tè, tè deteinato in bottiglia, in brick, preparato in polvere, camomilla, tisane liquidi o preparati in polvere (**solo se corrispondono alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Prodotti per prima colazione da cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli) (**solo se corrispondono alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Frutta fresca di stagione.

Omogeneizzati di frutta (**solo se corrispondono alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Nettare e succhi di frutta (**solo se corrispondono alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Pane senza glutine o fette biscottate senza glutine con parmigiano stagionato.

Pane senza glutine o fette biscottate senza glutine con marmellata/ confetture (**solo se corrispondono alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Pane senza glutine o fette biscottate senza glutine con miele.

Pane senza glutine o fette biscottate senza glutine con prosciutto crudo.

Pane senza glutine o fette biscottate senza glutine con prosciutto cotto (**solo se corrisponde alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

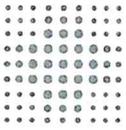
Pane senza glutine o fette biscottate senza glutine con cioccolato in tavoletta (**solo se corrisponde alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Pizza preparata con farina senza glutine, farcita con pomodoro 1* e mozzarella (**utilizzare per confezionarla lievito della marca presente nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Basi per pizza confezionate con farina senza glutine, già pronte in commercio.

Focacce salate preparate con farina senza glutine (**utilizzare per confezionarle lievito della marca presente nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).

Pop-corn confezionati (**solo se corrispondono alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione**).



Biscotti senza glutine

Merende da forno confezionate, dolci o salate prive di glutine (solo se corrispondono alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione).

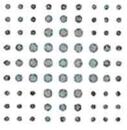
Dolci preparati con farina senza glutine (utilizzare per confezionarli lievito della marca presente nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione).

Gelati industriali (solo se corrispondono alla marca indicata nel “Prontuario AIC degli alimenti” ultima pubblicazione).

1* passato di pomodoro, i pomodori pelati e il concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300 o Vit. C) e acido citrico (E330).

Il Pediatra/Medico di Famiglia dovrà precisare nella richiesta se ritiene opportuno eliminare dalla dieta anche il latte, i latticini e tutte le preparazioni che li contengono.

Lo schema di dieta è stato compilato indicando le preparazioni alimentari presenti nelle tabelle dietetiche elaborate dalla Pediatria Territoriale Est Poliambulatorio di San Lazzaro di Savena e le preparazioni che compaiono nei menù mensili delle Refezioni Scolastiche dei Comuni facenti capo al Distretto, utilizzando come fonte bibliografica il “Prontuario AIC degli alimenti anno 2014”



UOS Pediatria Territoriale Est
Via Repubblica,11 -S. Lazzaro di Savena
Tel051/6224313 – Fax 051/6224327.
e.mail:pediatria.sanlazzaro@ausl.bologna.it

Azienda USL di Bologna
Sede Legale: Via Castiglione, 29 - 40124 Bologna
Tel. +39.051.6225111 fax +39.051.6584923
Codice fiscale e Partita Iva 02406911202