

| | GIORNO 1 | GIORNO 2 | GIORNO 3 | GIORNO 4 | GIORNO 5 | GIORNO 6 | GIORNO 7 |
|-----------|---|--|--|--|---|--|--|
| COLAZIONE | CAFFÈ* PANE AI CEREALI SENZA GLUTINE** + CREMA SPALMABILE DI FRUTTA SECCA 100%* + UN VELO DI MIELE | YOGURT BIANCO CON CEREALI SENZA GLUTINE** + FRUTTA FRESCA IN PEZZI + PICCOLA MANCIATA DI FRUTTA SECCA | FRULLATO DI LATTE E FRUTTA FRESCA FETTE BISCOTTATE INTEGRALI SENZA GLUTINE** + UN VELO DI MIELE | CAFFÈ* YOGURT BIANCO FETTA DI TORTA SENZA GLUTINE** | LATTE MACCHIATO CORNFLAKES** | TE* BISCOTTI SENZA GLUTINE** | CAPPUCCINO CORNETTO SENZA GLUTINE** |
| SPUNTINO | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | DUE QUADRATINI DI CIOCCOLATO* FONDENTE E UN PAIO DI GRISSINI SENZA GLUTINE** | BARRETTA DI FRUTTA SECCA* | 1-2 CUBETTI DI PARMIGIANO CON 1-2 GALLETTE SENZA GLUTINE** | BRUSCHETTA DI PANE SENZA GLUTINE**, POMODORO, ORIGANO E OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA | YOGURT ALLA FRUTTA* | SPREMITA D'ARANCIA |
| PRANZO | PASTA SENZA GLUTINE** AL POMODORO FRESCO PESCE AL CARTOCCIO VERDURE AL FORNO | RISOTTO ALLO ZAFFERANO PESCE ALLA GRIGLIA VERDURE GRIGLIATE | PASTA SENZA GLUTINE** CON RAGU'DI VERDURE RICOTTA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | INSALATA DI QUINOA, LEGUMI E VERDURE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | UOVA SODE INSALATA MISTA PANE SENZA GLUTINE** FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | INSALATA DI POLLO, FAGIOLINI E OLIVE PANE SENZA GLUTINE** MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA | SPEZZATINO DI CARNE PATATE AL FORNO INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| SPUNTINO | YOGURT ALLA FRUTTA* | 1 PACCHETTO DI CRACKER SENZA GLUTINE** | 1 FETTA DI PANE SENZA GLUTINE** CON UNA FETTA DI PROCIUTTO COTTO* | UNA MANCIATA DI FRUTTA SECCA | GALLETTE DI RISO RICOPERTE DI CIOCCOLATO** | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | GELATO* |
| CENA | VELLUTATA DI VERDURE CON CROSTINI DI PANE SENZA GLUTINE** FRITTATA DI ZUCCHINE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FAGIOLI INSALATA MISTA PANE INTEGRALE SENZA GLUTINE** FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | MINISTRONE DI VERDURE CON RISO TACCHINO ALLE ERBE AROMATICHE | POLENTA* CON I FORMAGGI VERDURE CRUDE O COTTE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | ZUPPA DI GRANO SARACENO E VERDURE INSALATA DI POLPO E PATATE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | PIZZA SENZA GLUTINE** CON POMODORO, MOZZARELLA E VERDURE GRIGLIATE | PASTA SENZA GLUTINE** E LENTICCHIE VERDURE COTTE |



Legenda:

* Si suggerisce di scegliere gli alimenti tra quelli con dicitura “senza glutine” sulla confezione o presenti nel Prontuario AIC degli Alimenti o con il marchio Spiga Barrata

** Si suggerisce di scegliere gli alimenti tra quelli del Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute, in quanto erogabili gratuitamente ai celiaci. In alternativa è possibile anche sperimentare la produzione casalinga oppure recarsi presso un laboratorio artigianale aderente al programma AFC o in regola con la normativa locale, laddove presente.



Tutte le ricette riportate sono da intendersi come preparazioni a partire da singoli ingredienti non addizionati di altri additivi/ingredienti.



Questo menù è redatto dall'Area Qualità&Sicurezza Alimentare settore **Educazione Alimentare di AIC** a cura della dietista **Carlotta Romeo**

Dietista presso AIC Nazionale da 10 anni, dove si occupa di educazione alimentare dei pazienti celiaci, divulgazione scientifica delle tematiche riguardanti dieta attraverso pubblicazioni, webinar, docenze, e progetti di supporto alle famiglie, come il Prontuario degli Alimenti.