



Menu

Il tuo menù(*) settimanale gluten free!

| | 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%* | 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** | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | 1-2 CUBETTI DI PARMIGIANO CON 1-2 GALLETTE SENZA GLUTINE** | BRUSCHETTA DI PANE SENZA GLUTINE**, POMODORO, ORIGANO E OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA | YOGURT BIANCO E UN FRUTTO | 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** | 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 AVOCADO E LIMONE O UN VELO DI MARMELLATA | UNA MANCIATA DI FRUTTA SECCA | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | GELATO* |
| CENA | VELLUTATA DI VERDURE CON CROSTINI DI PANE SENZA GLUTINE** FRITTATA DI ZUCCHINE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | CREMA DI CANNELLINI E ZUCCA/CAROTE CON CROSTINI DI PANE INTEGRALE SENZA GLUTINE** OPPURE CECI O HAMBURGER DI LEGUMI* E INSALATA MISTA PANE INTEGRALE SENZA GLUTINE** | MINISTRONE DI VERDURE CON RISO TACCHINO ALLE ERBE AROMATICHE | POLENTA* CON I FORMAGGI E SUGHETTO DI VERDURE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | ZUPPA DI GRANO SARACENO E VERDURE IMERLUZZO GRATINATO AL FORNO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | PIZZA SENZA GLUTINE** CON POMODORO, MOZZARELLA E VERDURE GRIGLIATE | PASTA SENZA GLUTINE** E LENTICCHIE VERDURE COTTE |

Copyright © 2026 Associazione Italiana Celiachia APS

Tutti i diritti riservati. All rights reserved.

Ogni diritto sul presente lavoro è riservato ai sensi della normativa vigente.

**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 utilizzare prodotti di produzione casalinga, o di scegliere gli alimenti tra quelli del Registro Nazionale degli alimenti senza glutine del Ministero della Salute o di utilizzare prodotti di laboratori artigianali aderenti al programma AFC o in regola con la normativa locale, laddove presente.



Le ricette riportate si riferiscono a preparazioni realizzate utilizzando esclusivamente singoli ingredienti, non addizionati da altri ingredienti.



* Lo schema alimentare presentato non va inteso come una dieta da seguire, bensì viene proposto a titolo esemplificativo con l’obiettivo di fornire semplici indicazioni su come strutturare e variare i pasti giornalieri.

Infatti, non tiene conto di età, sesso, peso, situazioni patologiche, fabbisogno energetico legato ad attività fisica/lavoro praticati, abitudini e preferenze alimentari, ma cerca di illustrare, in sette giornate diverse, differenti abbinamenti che permettano di seguire una dieta varia priva di glutine.



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 più di 10 anni, dove si occupa di educazione alimentare dei pazienti celiaci, divulgazione scientifica delle tematiche riguardanti la dieta attraverso pubblicazioni, webinar, docenze e progetti di supporto alle famiglie.