

TUTTI

A TAVOLA

TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

LINEE GUIDA PER I COMUNI,
LE SCUOLE, LE UNIVERSITÀ
E LE AZIENDE ADERENTI



Tutti a tavola tutti insieme. Per diffondere
nelle scuole la conoscenza della celiachia.

Edizione 2026



INDICE

Introduzione.....	4
Come aderire.....	4
Come organizzare il menù	5
La comunicazione	6
Iniziative correlate.....	8
Questionario di gradimento.....	8

Introduzione

Tutti A tavola, Tutti Insieme nasce diversi anni fa, per iniziativa di alcune AIC Locali¹ che stimolano l'organizzazione, nelle scuole, di giornate dove i bambini e le bambine mangiano tutti un menù completamente gluten-free. Nel tempo, il progetto si consolida ed estende a diverse regioni italiane.

Nel 2022, per la prima volta, l'iniziativa viene lanciata a livello nazionale, **in abbinamento alla Settimana Nazionale della Celiachia**, utilizzando la linea grafica di **In fuga dal glutine**², il progetto di AIC dedicato alle scuole. L'edizione 2022 aveva l'obiettivo di raggiungere i 100.000 pasti, mentre ha raggiunto i 150.000 pasti senza glutine. Nel 2023, grazie a Tutti a Tavola tutti insieme, sono stati oltre 250.000 i pasti senza glutine serviti durante la Settimana Nazionale della Celiachia (obiettivo 200.000 pasti), e oltre 400 Comuni aderenti. Nel 2024 i pasti serviti sono stati oltre mezzo milione, nel 2025 603.936, segno del sempre crescente successo della iniziativa.

Obiettivi della iniziativa sono:

- Far sentire per un giorno tutti uguali anche gli studenti celiaci, condividendo con i loro compagni lo stesso pasto.
- Diffondere cultura e conoscenza su celiachia e dieta senza glutine.
- Permettere agli studenti ed alle famiglie di comprendere che accogliere un compagno o una compagna celiaci non è difficile e sono già tanti i piatti naturalmente senza glutine della nostra alimentazione quotidiana.

Questa iniziativa si abbina spesso a [In fuga dal glutine](#), e viene focalizzata sulle scuole dove è più diffuso il pasto in mensa, ovvero **le scuole dell'infanzia e primaria**, anche se non si escludono gli asili nido e le scuole secondarie di primo grado, laddove è previsto il pasto in mensa.

Da quest'anno, si estende **anche alle mense universitarie**, con una locandina e un menù dedicati.

¹ AIC è una Federazione di 21 Associazioni Regionali/Provinciali: www.celiachia.it/dove-siamo.

² Per aderire al progetto, gratuito per le scuole, visita: www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/attivita-nelle-scuole/come-aderire/.

Come aderire

Possono aderire: singole Scuole/Università o interi comuni, semplicemente compilando l'apposito form sul sito www.settimanadellaceliachia.it, dove vanno inseriti:

- i dati della Scuola/Università aderente;
- il giorno (nel corso della Settimana Nazionale della



Celiachia) in cui si intende proporre un menù gluten-free a tutti gli studenti e studentesse;

- il numero stimato dei pasti senza glutine che saranno serviti;
- i dati di contatto e, eventualmente, l'azienda di ristorazione collettiva che gestisce la mensa.

ATTENZIONE:

le adesioni vengono chiuse qualche giorno prima della Settimana Nazionale della Celiachia. Eventuali adesioni tardive possono essere indirizzate a segreteria@celiachia.it.

Come organizzare il menù

Per facilitare l'organizzazione della iniziativa, è possibile, nell'ambito della Settimana Nazionale della Celiachia, individuare la giornata in cui è più semplice organizzare un menù completamente senza glutine.

Considerando che la pasta e il pane senza glutine hanno costi maggiori rispetto a quelli convenzionali, si può optare per piatti della tradizione già naturalmente adatti ai celiaci, come risotti o polenta.

Se non si riesce a sostituire il pane convenzionale con pane gluten-free, questo può essere sostituito con gallette di riso e mais, o con cracker o grissini o taralli, oppure proporre un contorno di patate, che sostituiscono la relativa quota di carboidrati. Secondo quanto raccolto negli anni di applicazione del progetto, le gallette trovano un buon apprezzamento da parte dei bambini e delle bambine.

ATTENZIONE:

è importante che venga proposto un menù totalmente senza glutine, incluso pane o suo sostituto.

Offrire un sostituto del pane oppure il classico risotto, a volte, potrebbe deludere alcune famiglie di celiaci (o gli stessi insegnanti celiaci), giustamente abituati a menù vari e sovrapponibili, con pane e pasta gluten-free. Il nostro impegno è quello di trasmettere la consapevolezza che non è facile, per le scuole, sostenere i costi delle alternative a pane e pasta gluten-free per tutti i commensali. **Uno degli obiettivi dell'iniziativa è far comprendere alla popolazione generale che ci sono tanti piatti gustosi e gradevoli, naturalmente senza glutine, che fanno parte della nostra tavola e delle nostre tradizioni e che vanno bene per tutti.**

Il messaggio che questa iniziativa vuole veicolare è, infatti, il piacere di poter condividere per un giorno il medesimo menù e le stesse pietanze, facendo comprendere che senza



glutine non vuol dire mancanza di gusto o piacere, e che accogliere un celiaco alla propria tavola è più semplice di quanto si creda.

Altri utili spunti per migliorare la gradevolezza e il successo della iniziativa sono quelli di prestare attenzione al **colore del menù**, cercando di proporre, nello stesso pasto, pietanze di colori diversi, oppure **prevedere un dessert invece della frutta**, che, stante l'impegno di educazione alimentare che la ristorazione scolastica veicola nel corso del resto dell'anno, può rappresentare un simbolo positivo, e che i bambini ricorderanno come una bella giornata di festa.

La comunicazione

Una volta inseriti i dati di adesione da parte della Scuola/Università/Comune/Azienda della ristorazione collettiva, l'adesione compare automaticamente sul sito www.settimanadellaceliachia.it. Sul sito, cliccando sulla cartina dell'Italia, per ogni Regione è possibile visualizzare i Comuni e le Scuole aderenti, inoltre il numero dei pasti senza glutine che verranno erogati nel corso dell'iniziativa sarà aggiornato in tempo reale.



È stato predisposto materiale dedicato a questa iniziativa; è obbligatorio utilizzare la locandina ed il format menù che verrà inviato dalla AIC locale territorialmente competente³. Nella locandina e nel format menù devono essere inseriti data, menù della giornata e, facoltativamente, loghi del Comune o Scuola/Università o Azienda di ristorazione collettiva.



L'AIC locale territorialmente competente ha l'obbligo di controllare la corretta apposizione dei loghi del Comune o Scuola/Università o Azienda di ristorazione collettiva e la composizione del menù.

Oltre all'affissione sulle bacheche della scuola, si suggerisce di utilizzare questo materiale anche in formato digitale, e di pubblicarlo sul sito web o sui profili social della scuola e/o del Comune aderenti, per dare massima visibilità alla iniziativa, lasciandolo visibile anche al termine della Settimana Nazionale della Celiachia.

Oltre a locandina e menù, sono disponibili:

- una **Presentazione dell'iniziativa in formato pdf**, molto semplice, pensata per i bambini e le bambine, ma anche le famiglie, in cui si presenta brevemente cosa sono la celiachia e la dieta senza glutine.
- **Schede gioco, stampabili**, pensate per la scuola primaria.
- **Schede gioco e da colorare** pensate per la scuola dell'infanzia.

Questo materiale è scaricabile gratuitamente dal sito della Settimana Nazionale della Celiachia. Può essere utilizzato dagli insegnanti, e anche diffuso alle famiglie tramite le chat di classe o il Registro Elettronico.

ATTENZIONE:

invitiamo Scuole e Comuni a dare la massima diffusione al materiale digitale e stampabile a disposizione, in modo da contribuire alla informazione su celiachia e dieta senza glutine. Inoltre, sarà messa a disposizione una sorta di 'attestato' per i bambini e le bambine che valorizzi la loro esperienza e rappresenti anche un veicolo di informazione alle famiglie. L'attestato può essere richiesto all'[AIC Locale territorialmente competente](#).



³ Per contattare l'AIC Locale territorialmente competente: www.celiachia.it/dove-siamo.



Iniziative correlate

Oltre alla organizzazione del pasto senza glutine, è possibile abbinare attività nelle scuole, come momenti di informazione ai bambini o alle famiglie, laboratori ludico-didattici oppure lo sviluppo del progetto [In fuga dal glutine](#).

Sarà possibile concordare con le AIC Locali questi eventuali interventi previa verifica della disponibilità dei volontari e staff dell'Associazione.

Questionario di gradimento

Nel 2026, sarà testato un breve questionario di gradimento, che sarà diffuso a tutte le Scuole/Università/Comuni aderenti, attraverso i contatti raccolti.

Vi invitiamo fin d'ora a partecipare per permetterci di migliorare la nostra iniziativa.





Contatti

segreteria@celiachia.it

Tel. 010.4550685

Edizione 2026, rev. 1 22.01.2026

