

TUTTI

A TAVOLA

TUTTI INSIEME

LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

**VADEMECUM
PER LE ASSOCIATE**



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

Edizione 2026

INDICE

Introduzione..... 4

Come funziona 5

• Adesione..... 5

• Organizzazione del menù..... 5

• Inviti 6

• Diffusione 7

• Materiali 8

• Iniziative correlate 10

• Questionario di gradimento 11

Introduzione

Tutti A tavola, Tutti Insieme nasce diversi anni fa, per iniziativa di alcune AIC Locali 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**, 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.
- L'iniziativa permette anche di raggiungere un importante obiettivo indiretto, grazie alla diffusione che i media danno spesso ai numeri di adesione, contribuendo a dare risalto non solo alla iniziativa in sé, ma anche ad AIC, alla Settimana della Celiachia e ai suoi contenuti.

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.



Come funziona

• Adesione

Possono aderire: singole scuole 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.

• Organizzazione del 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.

• Inviti

La Federazione comunica ogni anno l'iniziativa all'ANCI, l'Associazione Nazionale Comuni Italiani, ad alcune aziende nazionali della ristorazione collettiva e ANGEM, l'associazione di categoria delle stesse e al MIUR e la diffonde attraverso i propri canali (siti web, canali social).

Le AIC Territoriali possono integrare tali azioni con una lettera di invito standard (fornita dalla Federazione) che può essere inviata a:

- Scuole/Università
- Uffici Scolastici Provinciali e Regionali
- Comuni
- Aziende locali della ristorazione collettiva (o contatti locali di Aziende nazionali)



- Sanità Pubblica Locale
- Dietisti che lavorano nella ristorazione scolastica.

Inoltre, è possibile dare diffusione della iniziativa tramite i propri canali digitali (siti web, profili social) ed invitare gli associati che hanno figli in età scolare o che lavorano nella scuola a far aderire le proprie scuole al progetto.

Più canali si utilizzano, maggiore sarà la diffusione e l'adesione alla iniziativa.

Non scoraggiamoci se alcune scuole o Comuni non aderiscono: con il crescere della iniziativa, per effetto di emulazione aumenterà anche l'interesse di quelle realtà all'inizio più resistenti a testare il progetto e introdurlo nella propria realtà scolastica.

• Diffusione

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, mentre il numero dei pasti senza glutine che verranno erogati nel corso dell'iniziativa sarà aggiornato in tempo reale.



Nel frattempo, alla Federazione ed al contatto comunicato dalla Associata¹, arriva una mail con i dati di adesione (nome Scuola/Università/Comune, contatti, numero pasti stimato, data, ecc.)



ATTENZIONE:

è sempre necessario verificare la correttezza dei dati. A volte, ad esempio, viene inserito un dato scorretto sul numero di pasti che si stima saranno erogati. Nel caso risulti l'inserimento di dati anomali, l'Associata deve contattare l'aderente per verificare il dato corretto e segnalarlo poi alla Federazione, che può correggerlo dal backstage del sito.

La Federazione si occupa invece di normalizzare i dati che compaiono sul sito, verificando per esempio iniziali maiuscole/minuscole e abbreviazioni in modo che i testi risultino uniformi. Diverse Scuole/Comuni/Aziende della ristorazione collettiva che coprono più città demandano a volte alla AIC Locale l'inserimento dei dati delle Scuole/Comuni aderenti sul sito della Settimana, con un aggravio del lavoro per le Associate. Alcune Associate, pur riconoscendo l'impegno richiesto, ritengono utile questa prassi, perché permette un contatto e controllo diretti e garantisce l'effettiva adesione, anche considerando che le Associate devono comunque sentire il promotore per spedire materiale e verificare le locandine/menù. Altre ritengono che questo sia un impegno da lasciare agli aderenti, anche considerando che l'inserimento è molto semplice.

¹ Ogni anno, la Federazione chiede a ogni Associata di fornire un recapito e-mail che riceverà in automatico le adesioni della propria regione/PA, con tutti i dati relativi (Scuola/Comune, referente, giornata di adesione, ecc.). Quando la Scuola/Comune/Azienda della ristorazione collettiva compila il form online, infatti, parte una mail in automatico alle mail di contatto dell'AIC Locale e della Federazione.

• Materiali

Per l'iniziativa, è previsto l'utilizzo di materiale apposito, in particolare, è obbligatorio l'utilizzo della **Locandina e del format menù** (in cui inserire la data e il menù della giornata e i loghi del Comune/Scuola/Università/Aziende di ristorazione collettiva) che riportano le date e i colori della relativa Settimana Nazionale.

Questo materiale va inviato a ciascun aderente a cura della Associata territorialmente competente che ha anche l'obbligo di controllare la corretta apposizione dei loghi del Comune o Scuola o Università o Azienda di ristorazione collettiva e la composizione del menù.

ATTENZIONE:

alcune Associate preferiscono farsi inviare il menù della giornata e i loghi, inserirli autonomamente e poi inviare il pdf alla Scuola/Comune/Azienda di ristorazione collettiva, in modo da aver pieno controllo del materiale AIC.

ATTENZIONE:

ogni anno, viene messa a disposizione anche una versione senza le date della Settimana per le Associate che realizzano l'iniziativa non solo in abbinamento alla Settimana, ma lungo tutto l'anno scolastico.



Oltre all'affissione sulle bacheche della scuola, si suggerisce di far utilizzare questo materiale anche in formato digitale, per esempio sul sito web o sui profili social della scuola e/o del Comune aderenti, per dare massima visibilità alla iniziativa, anche quando il periodo della Settimana Nazionale della Celiachia sarà passato.



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 liberamente dal sito della Settimana Nazionale della Celiachia. Può essere utilizzato dagli insegnanti, oppure diffuso alle famiglie tramite le chat di classe o il Registro Elettronico.

Si invitano le Associate a darne la massima conoscenza e diffusione, ricordandolo alle scuole aderenti, inviandolo via e-mail o Wetransfer, tramite post sui social, ecc.

Inoltre, sarà messa a disposizione delle Associate (non scaricabile dal sito) una sorta di **'attestato' per i bambini e le bambine** che valorizzi la loro esperienza e rappresenti anche un veicolo di informazione alle famiglie.

Come per gli anni precedenti, nel 2025 viene messa a disposizione delle Associate la possibilità di ottenere ad



un prezzo calmierato un **segnalibro**, con i colori della edizione 2025, oltre la possibilità di avere a disposizione un **flyer di presentazione** del progetto, personalizzato con i dati dell'Associata, per la stampa (a cura dell'Associata) o la distribuzione in digitale. È possibile anche utilizzare, eventualmente, le **pin dei 45 anni** di AIC. La realizzazione a livello nazionale di altri tipi di gadget, come pin, matite, penne, ecc. non è valutata efficace, per i costi e le difficoltà di distribuzione, ma resta nella facoltà della singola Associata.



• 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 di **In fuga dal glutine**.

È utile raccogliere foto e immagini della iniziativa, come disegni dei bambini fatti in occasione della giornata, con le eventuali manleve in caso di foto di minori, per utilizzarle nelle comunicazioni successive all' iniziativa insieme ai numeri delle adesioni.

Oltre al numero di pasti erogati e dei Comuni aderenti nella propria regione, si può raccogliere un dato più raffinato, chiedendo, per ogni adesione, per esempio nel caso della adesione di un intero Comune, il tipo e numero di scuole aderenti, e i pasti erogati per ciascuna tipologia/grado. Questi dati possono essere diffusi alle testate giornalistiche e televisive locali ed essere pubblicati sui canali di comunicazione dell'AIC Locale.

ATTENZIONE:

Molti dati sono già contenuti nelle e-mail di adesione che arrivano in automatico alla Associata. È comunque possibile ricevere su richiesta in qualsiasi momento un file di riepilogo alla Federazione, contattando la Segreteria nazionale.

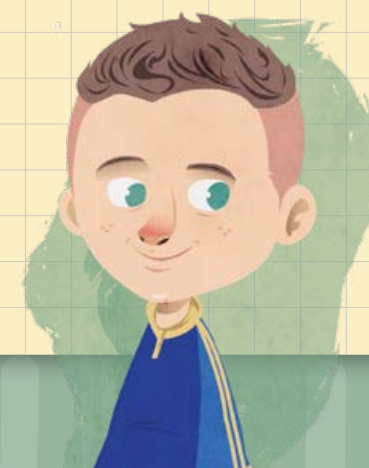


• Questionario di gradimento

Nel 2026, sarà testato un breve questionario di gradimento, che sarà diffuso dalla Federazione a tutte le Scuole/Comuni aderenti, attraverso i contatti raccolti, con una lettera di ringraziamento.

Per questo, si chiede, a chi non lo avesse già fatto, di inserire i dati degli enti aderenti su GIVE, in modo da permettere poi l'invio centralizzato del questionario di gradimento.

I dati raccolti saranno inviati alle singole Associate per territorio di competenza, ed elaborati in maniera aggregata a livello nazionale per migliorare ulteriormente l'iniziativa.





Contatti

segreteria@celiachia.it

Tel. 010.4550685

Edizione 2026, rev. 1 22.01.2026

