







MENU' AUTUNNO INVERNO

<i>Menù Nidi, Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado</i>		<b>A5 – DIETA SENZA SEMI, FRUTTA SECCA E LEGUMI</b>			
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta cavolfiore e zafferano</li> <li>- Arrosto di vitellone</li> <li>- <b>Carote</b></li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Passato di verdura senza legumi con pastina</b></li> <li>- Pizza margherita</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro</li> <li>- Pesce gratinato al forno</li> <li>- Insalata (<i>nido insalata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto allo zafferano</li> <li>- <b>Fettina di pollo impanata</b></li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta integrale al pesto invernale (<i>nido pasta non integrale</i>)</li> <li>- Torta di patate</li> <li>- Finocchi crudi</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orzotto con crema di zucca</li> <li>- Polpettone ricotta e tacchino</li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro</li> <li>- Fishburger con il suo panino (<i>nido panino normale</i>)</li> <li>- Finocchi gratinati</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla parmigiana</li> <li>- <b>Ricotta</b></li> <li>- Verza cruda (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta integrale pasticcata al ragù e basilico (<i>nido pasta non integrale</i>)</li> <li>- Crescenza (½ porzione) (<i>nido ricotta</i>)</li> <li>- Insalata (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta al pomodoro</b></li> <li>- Frittata al forno con verdure</li> <li>- Purè</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e marmellata</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina in brodo di carne**</li> <li>- Bollito con salsa rossa</li> <li>- <b>Carote lessate</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta integrale pasticcata con besciamella e verdura (<i>nido pasta non integrale</i>)</li> <li>- Bocconcini di pollo/cosce alle erbe</li> <li>- Finocchi cotti</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta ricotta e pomodoro</li> <li>- <b>Ricotta</b></li> <li>- Verza cruda (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta al pomodoro</b></li> <li>- Coppa e grana padano (<i>infanzia e nido grana padano</i>)</li> <li>- Carote al forno</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido ciambella</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla zucca</li> <li>- Bocconcini di pesce impanati</li> <li>- Insalata (<i>nido insalata tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta integrale al pomodoro</b> (<i>nido pasta non integrale</i>)</li> <li>- Scaloppine di lonza al limone (<i>nido scaloppina di vitellone</i>)</li> <li>- Finocchi crudi</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e olio</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lasagne alla bolognese</li> <li>- Crescenza (½ porzione) (<i>nido Provolone DOP</i>)</li> <li>- Insalata (<i>nido insalata tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Brodo vegetale con crostini</b></li> <li>- Petto di pollo agli aromi al forno</li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta aglio e olio</li> <li>- Merluzzo pomodoro</li> <li>- Patate e carote lesse</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestrina vegetale**</li> <li>- Polpettone di spinaci e ricotta</li> <li>- Verza cotta (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>

\*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola

\*\*nelle scuole primarie e secondarie è possibile sostituire la minestrina vegetale con pasta al pomodoro/pasta all'olio

**DATA INIZIO MENU': 25/9/2023**

**ANNO SCOLASTICO 2023-2024**

Il responsabile del procedimento

File

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico  
Via Taverna, 49 – 29100 Piacenza  
T. +39.0523.302370 – F. +39.0523.326aaa  
e.mail : [a.contini@ausl.pc.it](mailto:a.contini@ausl.pc.it) – [www.ausl.pc.it](http://www.ausl.pc.it)

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza  
Sede legale: Via Antonio Anguissola, 15 – 29121 Piacenza  
T. +39.0523.301111 – F. +39.0523.398775  
Codice fiscale 91002500337  
PEC [contatinfo@pec.ausl.pc.it](mailto:contatinfo@pec.ausl.pc.it)  
PEI [protocollounico@pec.ausl.pc.it](mailto:protocollounico@pec.ausl.pc.it)

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	<b>ALIMENTI DA EVITARE</b>	<b>SOSTITUZIONI CONSIGLIATE</b>
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt con muesli e/o frutta secca</li> <li>• formaggi con noci o altra frutta secca (es: gorgonzola con le noci)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti concessi</li> </ul>
<b>UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittata con verdure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uova</li> <li>• Frittata</li> </ul>
<b>CEREALI, PATATE  E  DOLCI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es pesto)</li> <li>• Pasta o primi con legumi (pisarei e fasò, pasta con fagioli, pasta con piselli, risotti, minestrone, passati di verdure, passato di legumi)</li> <li>• Cornflakes con frutta secca, biscotti, dolci, torte, creme, merendine, cioccolato, cacao, creme al cioccolato (Nutella), gelati, gianduia, ecc</li> <li>• Pane multicereali, con semi, pane di soia, basi per pizza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola, riso, cereali con sughi di pomodoro o in bianco, pisarei al pomodoro</li> <li>• Biscotti speciali e/o altri snack garantiti senza frutta secca/soia/semi, cacao puro</li> <li>• ghiaccioli, granite, sorbetti che non contengano addensanti (es amido)</li> <li>• pane comune</li> </ul>
<b>CARNE E PESCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mortadella</li> <li>• Polpette primavera, tortino e frittata di verdure, carni o secondi con aggiunta di legumi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti i secondi senza legumi da evitare</li> </ul>
<b>LEGUMI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soia e derivati (tofu, budini yogurt e gelati di soia, latte di soia, salsa di soia, salsa Worcester, tempeh, miso, natto, spaghetti di soia, ecc)</li> <li>• Fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, lupino, fagiolini, piselli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura senza legumi</li> </ul>

Il responsabile del procedimento

File

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico  
Via Taverna, 49 – 29100 Piacenza  
T. +39.0523.302370 – F. +39.0523.326aaa  
e.mail : [a.contini@ausl.pc.it](mailto:a.contini@ausl.pc.it) – [www.ausl.pc.it](http://www.ausl.pc.it)

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza  
Sede legale: Via Antonio Anguissola, 15 – 29121 Piacenza  
T. +39.0523.301111 – F. +39.0523.398775  
Codice fiscale 91002500337  
PEC [contatinfo@pec.ausl.pc.it](mailto:contatinfo@pec.ausl.pc.it)  
PEI [protocollounico@pec.ausl.pc.it](mailto:protocollounico@pec.ausl.pc.it)

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>VERDURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura cruda o cotta</li> </ul>
<b>FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta secca: noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, castagne, dolce di castagne, macadamia, pecan, ecc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta</li> </ul>
<b>CONDIMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole, oli di mais, oli di soia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burro, olio extravergine di oliva, aceto, limone, spezie</li> </ul>
<b>VARIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semi vari: zucca, vinacciolo, girasole, ricino, senape, pecan, macadamia</li> <li>• Sesamo, semi di papavero e alimenti che li contengono (grissini, pane, cracker)</li> </ul> <p>La soia può essere contenuta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dado da brodo vegetale,</li> <li>• gelatina vegetale,</li> <li>• amido vegetale,</li> <li>• alimenti con la dicitura "proteine vegetali idrolizzate"</li> <li>• Caglio di germogli di soia</li> <li>• lecitina</li> <li>• addensanti di proteine vegetali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brodo vegetale o di pesce</li> </ul>

**NB:**

LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DEI CIBI CONFEZIONATI PER CONTROLLARE CHE NON VI SIANO TRACCE DI SOIA, FRUTTA SECCA O SEMI (vedere anche le diciture sopraindicate).

ALIMENTI CHE SULLA CONFEZIONE PORTANO ANCHE LA DICITURA:

- **"*PRODOTTO IN STABILIMENTI IN CUI SI UTILIZZANO NOCI O NOCCIOLE O FRUTTA SECCA O SOIA*"**
- **"*PUO' CONTENERE TRACCE DI NOCI O NOCCIOLE O FRUTTA SECCA O SOIA*"**

TALI ALIMENTI VANNO EVITATI.

Il responsabile del procedimento

File

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico  
Via Taverna, 49 – 29100 Piacenza  
T. +39.0523.302370 – F. +39.0523.326aaa  
e.mail : [a.contini@ausl.pc.it](mailto:a.contini@ausl.pc.it) – [www.ausl.pc.it](http://www.ausl.pc.it)

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza  
Sede legale: Via Antonio Anguissola, 15 – 29121 Piacenza  
T. +39.0523.301111 – F. +39.0523.398775  
Codice fiscale 91002500337  
PEC [contatinfo@pec.ausl.pc.it](mailto:contatinfo@pec.ausl.pc.it)  
PEI [protocollounico@pec.ausl.pc.it](mailto:protocollounico@pec.ausl.pc.it)