

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza
Direzione Assistenziale
Servizio Dietetico Tel.0523302204-Fax 0523302965



MENU' AUTUNNO INVERNO

| Menù Nidi, Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado | | DIETA SPECIALE A16- DIETA PER CELIACHIA E LATTOSIO E PLV | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| Settimana | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|  | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. aglio e olio*** - Arrosto di vitellone - Fagiolini all'olio - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) | <ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdura con pastina s.g.*** - Pizza margherita senza glutine e mozzarella*** - Verza cruda in insalata(nido tagliata fine) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido tè deitinato senza zuccheri, SG, no latte o burro) | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al pomodoro*** - Pesce gratinato SG al forno con maionese vegetale - Insalata (nido insalata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) | <ul style="list-style-type: none"> - Riso all'olio*** - Polpettine al pomodoro SG (no pangrattato)*** - Carote al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta o yogurt vegetale) | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. agli spinaci*** - Torta di patate SG (no grana, no pangrattato)*** - Finocchi crudi - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) |
|  | <ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdura con riso*** - Polpettine di tacchino solo carne*** - Verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) | <ul style="list-style-type: none"> - Gnocchetti s.g. al pomodoro*** - Fishburger SG con il suo panino s.g. con maionese vegetale (nido panino normale SG)*** - Finocchi gratinati SG - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) | <ul style="list-style-type: none"> - Riso allo zafferano*** - Tortino di verdura*** - Fagiolini all'olio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al ragù*** - Fettina di pollo agli aromi*** - Insalata (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. e fagioli/ceci*** - Frittata al forno con verdure*** - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane s.g e marmellata) |
|  | <ul style="list-style-type: none"> - Pastina s.g. in brodo di carne** - Bollito con salsa rossa - Fagiolini all'olio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g.bianca olio e aglio*** - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe - Patate al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido latte e biscotti SG, no latte, no burro) | <ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdura con riso*** - Pizza margherita senza glutine e mozzarella*** - Verza cruda in insalata(nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) | <ul style="list-style-type: none"> - pasta s.g. e fagioli*** - Coppa (infanzia e nido bocconcini di pollo) - Carote al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta o dolce senza glutine, latte e burro) | <ul style="list-style-type: none"> - Riso alla zucca*** - Bocconcini di pesce impanati SG con maionese vegetale*** - Insalata (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) |
|  | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g con pomodoro e aromi*** - Scaloppine SG di lonza al limone (nido scaloppina di vitellone)*** - Finocchi crudi - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane s.g. e olio) | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. al ragù*** - Polpettine al pomodoro SG (no pangrattato)*** - Insalata (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) | <ul style="list-style-type: none"> - Vellutata di piselli con crostini senza glutine*** - Petto di pollo agli aromi al forno - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta o yogurt vegetale) | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta s.g. aglio e olio*** - Merluzzo pomodoro - Patate e carote lesse - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) | <ul style="list-style-type: none"> - Minestrina vegetale con riso** - Frittata al forno*** - Verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) |

*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

***vedere note allegate

DATA INIZIO MENU': 21/10/2024

ANNO SCOLASTICO 2024-2025

| | ALIMENTI DA EVITARE | SOSTITUZIONI CONSIGLIATE |
|--|---|--|
| LATTE E DERIVATI | <ul style="list-style-type: none"> • latte vaccino, latte adattato per l'infanzia, yogurt • formaggi di ogni genere compresi parmigiano e grana • tutte le preparazioni che richiedono ricotta o formaggio se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale) <ul style="list-style-type: none"> • Burro, panna, besciamella | <ul style="list-style-type: none"> • Latte di riso o di soia • Yogurt di soia • Mozzarella vegetale (da utilizzare anche sulla pizza) |
| UOVA | <ul style="list-style-type: none"> • Frittata con aggiunta di farinacei • Frittata con latte e formaggio • Crêpes | <ul style="list-style-type: none"> • Uova, frittata di uova fresche senza aggiunta di farinacei e formaggio o latte |
| CEREALI, PATATE E DOLCI | <ul style="list-style-type: none"> • Farine, semolini e fiocchi di: grano – frumento, orzo, segale, avena, malto • Criticale, kamut, orzo, segale, avena • Focchi di riso e mais con malto • Crusca, amido di frumento • Pasta di semola, pasta all'uovo, lasagne, gnocchi, semolino, farro, kamut • paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.), pisarei • pizzocheri, polenta taragna • farine arricchite, germe di grano • pizza • Pane, cracker, grissini, fette biscottate, focaccia, pizze, prodotti da forno in generale, pangrattato, pancarrè, toast, piadine • Malto, cereali maltati, malto di frumento, di orzo, amido modificato • torta o polpette di patate, purè in fiocchi, patatine fritte confezionate • biscotti, wafer, torte e prodotti di pasticceria, budini, porridge, marzapane • cioccolato, cacao in polvere, crema spalmabile • gelati, panna montata, caramelle gommosi, mousse | <ul style="list-style-type: none"> • Farina di mais, polenta, farina di e amido riso, farina di soia, amido di mais (maizena), riso soffiato, popcorn, fiocchi di mais, farina e fiocchi di tapioca, miglio e farina, farina di grano saraceno • Riso, pasta di riso, pasta di mais, pasta e farina dietetiche prive di glutine • Pizza o focaccia con base per pizza speciale senza glutine e lattosio • Pane, cracker, grissini e altri farinacei da forno esclusivamente preparati con farine permesse <ul style="list-style-type: none"> • patate, fecola di patate <ul style="list-style-type: none"> • cacao purissimo, miele, zucchero • biscotti, dolci, torte preparati con gli ingredienti consentiti |

| | ALIMENTI DA EVITARE | SOSTITUZIONI CONSIGLIATE |
|--|--|---|
| CARNE E PESCE | <ul style="list-style-type: none"> • Insaccati e salumi crudi o cotti e/o con amido modificato (Prosciutto cotto, mortadella, coppa, salame, salsicce, salami, wurstel) • carne in scatola, hamburger vegetali • hamburger, arrosti, ripieni • polpettone/ine o cotolette di carne o pesce • crocchette/polpette di pesce o pesce con infarinatura/impanatura • alimenti liofilizzati e omogeneizzati <ul style="list-style-type: none"> • Prosciutto cotto non certificati/insaccati/salsicce/salami/coppa • polpettone/ine di carne se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale) • Hamburger se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale) • crocchette di pesce se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale) | <ul style="list-style-type: none"> • prosciutto crudo o cotto garantito (*), bresaola • tutti i tipi di carne, pollame, pesce, uova freschi o surgelati senza additivi farinacei • fettina di carne o pesce senza impanatura e/o infarinatura • pesce senza impanatura o infarinatura • alimenti liofilizzati o omogeneizzati senza glutine e lattosio |
| LEGUMI | <ul style="list-style-type: none"> • legumi conservati in scatola • seitan, bulgur e hamburger vegetali | <ul style="list-style-type: none"> • Tutti freschi o secchi |
| VERDURA | <ul style="list-style-type: none"> • Verdure gratinate, tortini di verdure • Verdure precotte surgelate | <ul style="list-style-type: none"> • Verdura cruda o cotta senza pan grattato o farine vietate |
| FRUTTA | <ul style="list-style-type: none"> • Fichi secchi e altra frutta secca infarinata • Marron glacès • Marmellata di castagne • Succhi di frutta con latte o yogurt | <ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta • Frutta sciroppata, frutta secca, castagne |
| CONDIMENTI | <ul style="list-style-type: none"> • Olio di germe di grano, oli di semi vari • Margarina a composizione non definita, burro light • Aceto balsamico o aromatizzato • Pesto, salse (maionese, senape, ecc.), besciamella, sughi pronti, pasta d'acciughe • Salse a base di formaggio, burro, panna, besciamella, maionese (tranne quella vegetale) | <ul style="list-style-type: none"> • olio extravergine di oliva, burro, olio di semi di mais, olio di semi di girasole, olio di semi di arachide, olio di soia |
| PREPARAZIONI ELABORATE (ES. CROCCHETTE, VERDURE GRATINATE, TORTINI VARIE, BOCCONCINI...) | <ul style="list-style-type: none"> • Farine non permesse, pangrattato e simili <ul style="list-style-type: none"> • Dado da brodo • Polveri pronte per la prima colazione • Pesto con formaggio • Alimenti con la dicitura: caseina o caseinato, lattealbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio | <ul style="list-style-type: none"> • Farine permesse |

N.B. Usare sempre PASTA SPECIALE E PANE SPECIALE senza glutine al posto della pasta e del pane comune

Da impiegarsi nelle preparazioni: farina o pangrattato speciale senza glutine; salsa rossa preparata da prodotti freschi senza aggiunta farina/amido; purè preparato con patate lesse; pesto fresco di solo basilico e grana

*Leggere sempre bene le etichette per verificare che non ci siano ingredienti proibiti, nel dubbio evitare di utilizzare l'alimento in questione prima di aver chiesto conferma.