



Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

Menù Nidi, Scuole dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado		A13 - Dieta priva di lattosio e proteine latte vaccino (PLV), frutta secca, legumi e uova			
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta integrale al pesto di zucchine (<i>nido pasta non integrale</i>)** - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla milanese** - Petto di pollo - Pomodori - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e olio</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto di carote** - Pepite di pesce impanate senza uova - Insalata (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta aglio e olio** - Polpettine di tacchino di sola carne - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro e melanzane** - Fettina di pollo al forno - Insalata mista (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro e basilico** - Polpettine di pollo solo carne** - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta aglio e olio** - Pepite di pesce impanate senza uova** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti s.g. senza uova e senza lattosio</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alle zucchine** - Fettina di pollo - Ratatouille di verdura - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro** - Prosciutto cotto certificato (<i>nido tacchino</i>) - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina in brodo vegetale** - Pizza margherita senza mozzarella** - Carote a bastoncino (<i>nido crema di verdura</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto all'olio** - Cotoletta di tacchino impanata senza uova** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e marmellata</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta alla pizzaiola (pomodoro e aromi)** - Petto di pollo - Insalata (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al ragù** - Pesce al forno - Insalata (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso all'olio** - Merluzzo in umido con pomodoro - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto** - Caprese: Pomodoro, Mozzarella (vegetale), basilico (<i>nido mozzarella a dadini</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti s.g. senza uova e senza lattosio</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Riso all'olio** - Prosciutto cotto certificato (<i>nido tacchino</i>) - Verdure gratinate - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro** - Pollo agli aromi - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti s.g. senza uova e senza lattosio</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta alla pizzaiola** - Formaggio vegetale - Pomodori in insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro** - Hamburger di vitellone di sola carne** - Insalata (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) <p>Pane integrale (vedere contaminazioni)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchi al pomodoro (<i>nido pasta al pomodoro</i>)** - Fishburger con il suo panino ** - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido: pane normale</i>) - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola		**vedere note allegate		DATA INIZIO MENU': 7/4/2025	
ANNO SCOLASTICO 2024-2025					

MENU' PRIMAVERA ESTATE

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

NB:

	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 grana e parmigiano tortino o polpette di ricotta Burro, panna, besciamella 	<ul style="list-style-type: none"> Latte di riso o avena fettina di carne o di pesce prosciutto crudo o cotto garantito (*) carne o pesce olio extravergine di oliva
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> Uova Frittata 	<ul style="list-style-type: none"> Carne o pesce o prosciutto crudo o cotto garantito(*)
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> Pasta /riso asciutti e/o in brodo con aggiunta di formaggi (ricotta, grana/parmigiano, ecc.) o burro Pasta all'uovo, lasagne, paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.) Pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es pesto) Pasta o primi con legumi (pisarei e fasò, pasta con fagioli, pasta con piselli, risotti, minestrone, passati di verdure, passato di legumi) Cornflakes con frutta secca, biscotti, dolci, torte, creme, merendine, cioccolato, cacao, creme al cioccolato (Nutella), gelati, gianduia, ecc. Pane multicereali, con semi, pane di soia, basi per pizza Pizza (se contaminata con frutta secca o soia) Panini dolci, pancarrè, fette biscottate con latte, pane al latte e prodotti da forno torta o polpette di patate, purè, fecola di patate biscotti, torte e prodotti di pasticceria, budini cioccolato, cacao in polvere gelati, panna montata, caramelle gombose Pizza, farina e pan grattato contaminati con legumi (es. soia) e semi vari (es. sesamo) 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di semola, riso, senza formaggi e/o burro Pasta di semola/riso, lasagne di pasta di semola senza besciamella e grana o pasta/riso al pomodoro o all'olio Pizza non contaminata con solo pomodoro e prosciutto crudo o cotto garantito (*) Pane comune, cracker, grissini, gallette di riso e fette biscottate senza latte o uova polpetta di patate senza formaggio, patate lessate biscotti speciali, prodotti da forno certificati senza latte/uova/yogurt/burro/cioccolato, yogurt o budini di soia cacao puro sorbetti alla frutta, granite, ghiaccioli, gelati alla frutta garantiti senza latte/uova, siero in polvere, caramello di solo zucchero

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
CARNE E PESCE	<ul style="list-style-type: none"> • Prosciutto cotto/insaccati/salsicce/salami con caseinati o lattosio, lattealbumina, polveri di latte • polpettone/ine, cotolette di carne • Mortadella • Polpette primavera, tortino e frittata di verdure, carni o secondi con aggiunta di legumi • Hamburger di vitellone • Crocchette, cotolette di pesce 	<ul style="list-style-type: none"> • prosciutto crudo o cotto garantito (*) • polpettine di carne senza formaggi/uova/latte o fettina di carne con sola infarinatura • hamburger di vitellone con carne trita fresca senza aggiunta di impasti che possano contenere latte o derivati o siero • filetto di pesce con sola infarinatura
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> • legumi conservati in scatola • 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.) • Fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, lupino, fagiolini, piselli 	<ul style="list-style-type: none"> • Nessun legume
VERDURA	<ul style="list-style-type: none"> • Cucinate con l'impiego di latte o formaggi o burro o uovo • Tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura cruda o cotta con olio
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"> • Succhi di frutta con latte o yogurt, • Mela (<i>se allergia crociata con uovo</i>) • Frutta secca: noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, castagne, dolce di castagne, macadamia, pecan, ecc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • maionese, salse, burro, panna, besciamella • Pesto • Olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole, oli di mais, oli di soia 	<ul style="list-style-type: none"> • olio extravergine di oliva • tutti i sughi o condimenti che <u>non</u> contengano formaggi/uova e PLV e lattosio e non contaminati da soia e frutta secca
VARIE	<ul style="list-style-type: none"> • Dado da brodo • Semi vari: zucca, vinacciolo, girasole, ricino, senape, pecan, macadamia • Sesamo, semi di papavero e alimenti che li contengono (grissini, pane, cracker) <p>La soia può essere contenuta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dado da brodo vegetale, • gelatina vegetale, • amido vegetale, • alimenti con la dicitura "proteine vegetali idrolizzate" • Caglio di germogli di soia • lecitina • addensanti di proteine vegetali • Polveri pronte per la prima colazione • Alimenti con la dicitura: caseina o caseinato, lattealbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio, lecitina non specificata, coagulanti, emulsionanti, chiarificanti, agglomeranti, ovoalbumina, vitellina, globulina, livetina, lisozima 	<ul style="list-style-type: none"> • brodo vegetale o di carne consentita freschi • cacao puro

*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.