



Menù Nidi, Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado			A14 - SCHEMA DIETA PRIVA DI UOVA, SEMI, LEGUMI E FRUTTA SECCA		
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	- Pasta 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>)	-Risotto alla milanese** - Fettina di tacchino - Pomodori - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>pane e olio</i>)	- Pasta al pesto di carote e ricotta** - Pepite di pesce impanate senza uova - Insalata (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Pasta olio e parmigiano** - Polpettine di tacchino e ricotta senza uova - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)	- Pasta al pomodoro e melanzane** - Fettina di pollo - <i>Insalata mista (nido insalata tagliata fine)</i> - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	- Pasta al pomodoro e basilico** - Polpette di pollo senza uova - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Pasta aglio e olio** - Pesce gratinato al forno** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido biscotti speciali</i>)	- Risotto alle zucchine** - Fettina di pollo agli aromi - Ratatouille di verdura - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)	- Pasta e fagioli** - Prosciutto cotto certificato - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Pastina in brodo vegetale** - Carote a bastoncino - Pizza margherita** - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	- Risotto alla parmigiana** - Cotoletta di tacchino senza uova** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e marmellata</i>)	- Pasta alla pizzaiola (pomodoro e aromi)** - Ricotta - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Pasta al ragù** - Filetto di pesce al forno gratinato - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Riso all'olio e parmigiano** - Merluzzo in umido con pomodoro - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Pasta integrale al pesto** (<i>nido pasta NON integrale</i>) - Caprese: Pomodoro, Mozzarella, basilico (<i>nido mozzarella a dadini</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti speciali</i>)
	- Risotto alla parmigiana** - Prosciutto cotto (<i>nido bocconcini di tacchino</i>) - Verdure gratinate - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)	- Pasta ricotta e pomodoro** - Petto di pollo - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti speciali</i>)	- Pasta al pomodoro** - Provolone DOP (<i>nido certosa</i>) - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Pasta al pesto** - Hamburger di vitellone - Insalata (<i>nido insalata tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) <u>Pane integrale</u> (<i>nido pane NON integrale</i>)	- Gnocchi al pomodoro (<i>nido pasta al pomodoro</i>)** - Fishburger con il suo panino (<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 allegata		DATA INIZIO MENU': 7/4/2025	
ANNO SCOLASTICO 2024-2025					

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	• Yogurt con muesli e/o frutta secca • formaggi con noci o altra frutta secca (es: gorgonzola con le noci) • Grana Padano (lisozima)	• Parmigiano • Latte vaccino, di riso, di capra, latti adattati per l'infanzia, yogurt, formaggi, panna
UOVA	• Frittata con verdure • Uova • Frittata	
CEREALI, PATATE E DOLCI	• 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) • Pasta all'uovo • Lasagne con pasta all'uovo, • paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.) • panini dolci, pancarrè, fette biscottate con uovo • biscotti con uovo, torte e prodotti di pasticceria • budini • *gelati, cono e cialde per gelati, caramelle gommose • 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, farina e pan grattato contaminati con legumi (es. soia) e semi vari (es. sesamo)	• Pasta di semola, riso, cereali con sughi di pomodoro o in bianco, pisarei al pomodoro • Biscotti speciali e/o altri snack garantiti senza frutta secca/soia/semi, cacao puro • ghiaccioli, granite, sorbetti che non contengano addensanti (es amido) • pane comune
CARNE E PESCE	• Mortadella • Polpette primavera, tortino e frittata di verdure, carni o secondi con aggiunta di legumi • Crocchette/Sformati/polpettoni che non sia possibile riprodurre senza uova e senza grana	• Tutti i secondi senza legumi da evitare

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LEGUMI	• 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 • Crocchette/Sformati/polpettoni che non sia possibile riprodurre senza uova e senza grana	• Nessun legume
VERDURA	• Tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste • Precucinate con l'impiego di uovo	• Verdura cruda o cotta
FRUTTA	• Frutta secca: noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, castagne, dolce di castagne, macadamia, pecan, ecc • Mela (se allergia crociata)	• Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta
CONDIMENTI	• Olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole, oli di mais, oli di soia • Maionese, salse	• Burro, olio extravergine di oliva, aceto, limone, spezie
VARIE	• Semi vari: zucca, vinacciolo, girasole, ricino, senape, pecan, macadamia • Sesamo, semi di papavero e alimenti che li contengono (grissini, pane, cracker) La soia può essere contenuta: • 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 • brodo istantaneo • surimi • ovomaltina • lecitina non specificata • coagulanti, emulsionanti, chiarificanti, agglomeranti • ovoalbumina, vitellina, globulina, livetina, lisozima	• brodo vegetale o di pesce

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).

- Non effettuare impanatura né impasti con uova
- Non usare grana perché contiene lisozima
- Non viene utilizzare pasta all'uovo nel menù
- Le verdure indicate possono essere sostituite con altre
- I contorni sono conditi solo con olio extravergine

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.