



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico



MENU' PRIMAVERA ESTATE

Menù Nidi, Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado					A 15 – DIETA IPOLIPIDICA
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	- Pasta al pesto di zucchine senza formaggio - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe senza pelle - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Risotto allo zafferano senza formaggio - Crocchette primavera senza formaggio - Fagiolini - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane)	- Pasta al pesto di carote senza formaggio aggiunto - Filetto di pesce olio e limone - Insalata (nido insalata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta all'olio senza grana - Polpette di macinato di tacchino in bianco - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt 0.1 % grassi alla frutta)	- Pasta al pomodoro e melanzane senza formaggio - Patate duchessa senza formaggio, burro e uova - Insalata mista (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
	- Pasta al pomodoro e basilico senza formaggio - Polpette di pollo senza formaggio e uova - Zucchini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta aglio e olio - Filetto di pesce al forno con pan grattato - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane e marmellata)	- Risotto alle zucchine senza formaggio e burro - Hamburger vegetale (ceci e carote) - Ratatouille di verdura - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt 0.1 % grassi alla frutta)	- Pasta e fagioli senza formaggio - Prosciutto cotto privato del grasso visibile - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pastina in brodo vegetale senza formaggio - PIZZA margherita - Carote a bastoncini (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
	- Orzo/farro/riso al pomodoro e basilico senza formaggio - Petto di tacchino agli aromi - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane e marmellata)	- Pasta alla pizzaiola senza formaggio - Frittata al forno senza formaggio - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta al ragù senza formaggio - Torta di patate senza formaggio - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Riso e piselli senza formaggio - Merluzzo in umido con pomodoro - Zucchini al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta integrale all'olio senza formaggio - Fesa di pollo/tacchino al forno - Insalata mista (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido latte e biscotti secchi no frollini oppure yogurt 0.1% grassi alla frutta)
	- Riso all'olio - Prosciutto cotto magro privato del grasso visibile (nido bocconcini di pollo) - Zucchini e carote all'olio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt 0.1 % grassi alla frutta)	- Pasta al pomodoro senza formaggio - Torta di verdura - Insalata (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido tè decaffeinato senza zuccheri e biscotti secchi)	- Pisarei e fasò senza formaggio (nido: pasta fagioli) - Ricotta - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta al pomodoro senza formaggio - Hamburger di vitellone - Insalata (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) - Pane integrale	- Gnocchi al pomodoro senza formaggio (nido pasta al pomodoro) - Merluzzo olio, limone e prezzemolo - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)

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

**vedere note allegate

DATA INIZIO MENU': 7/4/2025

ANNO SCOLASTICO 2024- 2025

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA DIETA A RIDOTTO TENORE DI LIPIDI

GRUPPI ALIMENTARI	ALIMENTI DA PREDILIGERE	ALIMENTI DA EVITARE
LATTE E DERIVATI	Latte parzialmente scremato. Yogurt magri con 0.1% di grassi. Altri derivati del latte con 0.1% di grassi. Formaggi: fiocchi di latte magro (0.1 % grassi), Philadelphia active o light, Zero il Formaggio Fresco Senza Grassi Santa Lucia, formaggi freschi tipo ricotta vaccina, crescenza	Latte intero, panna, burro, mascarpone, formaggi stagionati, formaggini per l'infanzia, gorgonzola, butirro calabro, caciotta, grana, pecorino, groviera, formaggio spalmabile, brie, ecc Yogurt interi, gelati, frappè e budini. Preparazioni che prevedano l'aggiunta di latticini da evitare
CEREALI E PATATE	Pasta, riso, orzo, farro, farina di mais e tutti i cereali in genere, eventualmente anche integrali. Pane non lavorato e non condito, cracker, grissini, fette biscottate, gallette di cereali Pizza al pomodoro, pizza con pomodoro e mozzarella max 1 volta a settimana	Pasta all'uovo, germe di grano, pasta ripiena (es ravioli, agnolotti, ecc) lasagne, pane all'olio o al latte o con le noci o con le olive, pizza, cracker e grissini contenenti formaggio o altri ingredienti da evitare, snack salati. Focaccia, pizzette, pasta sfoglia.
DOLCI	Dolci casalinghi preparati con ingredienti concessi. Meringhe, sorbetti di sola frutta, ghiaccioli, granite, caramelle di gelatina. Biscotti a ridotto tenore di grassi (es: linea Magretti Galbusera), biscotti Pavesini, biscotti secchi, fiocchi di cereali semplici, riso soffiato e gallette di riso soffiato, canditi, miele, marmellata, zucchero.	Torte, pasticcini, biscotti frollini e tutti i dolci preparati con ingredienti vietati. Cioccolato, cacao in polvere, nutella, merendine, brioches, prodotti di pasticceria, torrone, caramelle mou, confetti, muesli.
CARNE E DERIVATI	Cavallo taglio magro, coniglio, pollo (senza pelle), tacchino, tagli magri di vitello e bovino adulto (togliere il grasso visibile). Hamburger/polpette/preparati di carne che siano di carni magre e ingredienti consentiti <u>1-2 volte a settimana:</u> prosciutto cotto ben sgrassato o bresaola o prosciutto crudo magro	Agnello, capretto, gallina, maiale, faraona, selvaggina, salumi e insaccati, bovino adulto, hamburger già pronti, polpette, cotoletta. Carni e preparati di carne fritti o con sughi elaborati. frattaglie prodotti surgelati già pronti e/o impanati.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA DIETA A RIDOTTO APPORTO DI GRASSI

GRUPPI ALIMENTARI	ALIMENTI DA PREDILIGERE	ALIMENTI DA EVITARE
UOVA	n.1-2 uova intere cucinate in modo semplice o in frittata cotta al forno senza aggiunta di grassi da condimento. Albume	Uova fritte, crepes
PESCE E DERIVATI	Sogliola, merluzzo, tonno al naturale, alici/acciughe fresche, aragosta, calamari freschi, cernia, gamberi, palombo, trota, polpo, rombo, seppia, orate e spigole/branzini, sarde fresche, sgombro fresco, razza.	Anguilla, aringa, capitone, tonno sott'olio, sgombri sott'olio, alici/sardine sott'olio, caviale e uova pesce in generale, prodotti surgelati già panati.
VERDURE, PATATE E LEGUMI	Tutti sia freschi che surgelati o secchi (legumi). Verdure sott'aceto. Polpette di verdure e/o legumi preparate con ingredienti concessi. Sughi semplici di verdure e/o legumi per i primi piatti Patate lessate o al forno	Prodotti già pronti e conditi sia surgelati o in scatola o pronti al consumo, verdure sott'olio. Verdure fritte in pastella o preparate con panna/besciamella o altri condimenti grassi Patatine fritte e/o in busta.
BEVANDE	Bevande zuccherate, caffè, tè-tisane, caffè d'orzo.	Bevande al cioccolato o con aggiunta di latte/yogurt.
GRASSI E CONDIMENTI	Olio (nei quantitativi indicati per età) Salsa di soia, aceto, succo di limone sono concessi.	Olio di cocco e di palma, burro, lardo, strutto, margarina, burro d'arachidi, panna, mascarpone, pesto, maionese, besciamella e tutte le salse in genere. Condimenti per i primi piatti elaborati a base di salumi, formaggi, panna, uova, ecc.
VARIE	Alimenti sott'aceto, ketchup, spezie ed aromi.	Fritture, prodotti di rosticceria, alimenti sott'olio, dado di carne e/o vegetale.
FRUTTA	Tutta la frutta fresca eccetto quella da evitare. Uva sultanina/uvetta, uva secca, prugne secche. Castagne. Succhi di frutta, spremute d'arancia.	Frutta secca (noci, noccioline, arachidi, pinoli, mandorle, ecc.) Avocado, cocco. Succhi di frutta con aggiunta di latte o yogurt.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

INDICAZIONI PER LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

- ✓ Utilizzare metodi di cottura che non richiedano l'aggiunta di condimenti (ad esempio cottura in padella antiaderente, pentola a pressione, al cartoccio, alla griglia, al forno, ecc);
- ✓ Aggiungere aromi e spezie a piacere che esalteranno il sapore degli alimenti;
- ✓ E' possibile utilizzare liberamente sugo di pomodoro, succo di limone e aceto.