



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

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico



Menù Nidi, Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado					A3 - DIETA SENZA PESCE
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	- Pasta al pesto di zucchine - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Risotto alla milanese - Crocchette primavera - Fagiolini - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e olio</i>)	- Pasta al pesto di carote e ricotta - Polpette di lenticchie al pomodoro (ricettario vegano) - Insalata (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Pasta olio e grana - Polpettone ricotta e tacchino - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)	- Pasta pomodoro e melanzane - Patate duchessa - Insalata mista (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	- Pasta pomodoro e basilico - Polpette di pollo - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Pasta aglio e olio - Schiacciata di zucchine - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido ciambella</i>)	- Risotto alle zucchine - Polpettone di ricotta e spinaci - Ratatouille di verdura - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)	- Pasta e fagioli - Sformato di formaggio, patate e prosciutto (<i>nido no prosciutto</i>) - 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>)
	- Orzo/farro/riso al pomodoro e basilico - Cotoletta di tacchino - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e marmellata</i>)	- Pasta alla pizzaiola (pomodoro e aromi) - Frittata - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Pasta al ragù - Torta di patate - Insalata (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Riso e piselli - Polpette di lenticchie al pomodoro (ricettario vegano) - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Pasta integrale al pesto - Caprese: Pomodoro, Mozzarella, basilico (<i>nido mozzarella a dadini</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti</i>)
	- Risotto alla parmigiana - Prosciutto cotto (<i>nido petto di pollo</i>) - Verdure gratinate - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)	- Pasta ricotta e pomodoro - Tortino di verdure - Carote julienne (<i>nido cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deidato senza zuccheri e biscotti</i>)	- Pisarei e fasò (<i>nido: pasta fagioli</i>) - Provolone DOP (<i>nido certosa</i>) - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Pasta al pesto - Hamburger di vitellone - Insalata (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)	- Gnocchi al pomodoro (<i>nido pasta</i>) - Hummus di ceci - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola					DATA INIZIO MENU': 7/4/2025 ANNO SCOLASTICO 2024-2025

MENU' PRIMAVERA ESTATE



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

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	• Latte addizionato di omega 3	• Tutti concessi
UOVA	• Nessuno	• Uova • Frittata
CEREALI, PATATE E DOLCI	• Pasta /riso asciutti e/o in brodo con aggiunta di pesce	• Pasta di semola, riso, con altri condimenti senza pesce nella preparazione
CARNE E PESCE	• Crocchette, cotolette di pesce • Filetti di pesce • Acciuga, aringa, branzino, carpa, luccio, merluzzo, nasello, platessa, pesce azzurro, pesce gatto, pesce spada, salmone, sardina, sgombro, sogliola, storione, tonno, trota, ecc • Caviale, bottarga • Nel caso di intolleranza anche a crostacei evitare: aragoste, astici, gamberi-gamberetti, granchi, ecc. • Molluschi evitare: bivalvi (es vongole, cozze, ecc.), calamari, capesante, ostriche, polpo/piovra	• Carne o formaggi o uova o prosciutto crudo o cotto
LEGUMI		• Tutti
VERDURA		• Verdura cruda o cotta



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

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
FRUTTA	• Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta	
CONDIMENTI	• Salsa Worchester, pasta di acciughe, bottarga • Olio di fegato di merluzzo, olio di pesce • Dado da brodo a base di pesce	• olio extravergine di oliva, aceto, limone • tutti i sughi o condimenti che <u>non</u> contengano pesce • brodo vegetale o di carne
VARIE	• Alimenti fritti (patatine, verdure in pastella, ecc) di cui non si abbia la certezza che siano stati fritti in olio dedicato (ad es: nei ristoranti che utilizzano lo stesso olio anche per la frittura di pesce)	