



MENU' PRIMAVERA ESTATE

Menù Nidi, Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado					
A19 - SCHEMA DIETA PRIVA DI SEMI E FRUTTA A GUSCIO (SECCA)					
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> - 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>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla milanese - Crocchette primavera** - Fagiolini - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e olio</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto di carote e ricotta - Pepite di pesce impanate con maionese vegetale** - Insalata (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta olio e grana - Polpettone di ricotta e tacchino - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta pomodoro e melanzane - Patate duchessa** - Insalata mista (per nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro e basilico - Polpette di pollo - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta aglio e olio - Pesce gratinato al forno con maionese vegetale** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido ciambella</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alle zucchine - Polpettone di ricotta e spinaci - Ratatouille di verdura - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)** 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta e fagioli - Sformato di formaggio, patate e prosciutto (<i>nido no prosciutto</i>) - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta in brodo vegetale - Pizza margherita** - carote a bastoncino (al nido cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti senza frutta secca e non contaminati</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Riso/orzo/farro al pomodoro e basilico - Cotoletta di tacchino** - 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 - Frittata al forno - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al ragù - Torta di patate - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e piselli - Merluzzo in umido con pomodoro - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta integrale** al pesto (<i>nido no pasta integrale</i>) - Caprese: pomodoro, mozzarella, basilico (<i>nido mozzarella a dadini</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti speciali</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla parmigiana - Prosciutto cotto (<i>nido petto di pollo al forno</i>) - Verdure gratinate - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)** 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta ricotta e pomodoro - Tortino di verdure - Carote Julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti senza frutta secca e non contaminati</i>)** 	<ul style="list-style-type: none"> - Pisarei e fasò - Provolone DOP (<i>nido certosa</i>) - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto - Hamburger di vitellone - Insalata (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 allegate

DATA INIZIO MENU': 8/4/2024

ANNO SCOLASTICO 2023-2024

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con muesli e/o frutta secca • Formaggi con noci o altra frutta secca (es: gorgonzola con le noci) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutti concessi
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> • Preparazioni contaminate con frutta secca o semi 	<ul style="list-style-type: none"> • Uova • Frittata
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es pesto), pesto industriale • Cornflakes con frutta secca, biscotti, dolci, torte, creme, merendine, cioccolato, cacao, creme al cioccolato (Nutella), gelati, gianduia, ecc. • Pane multicereali, con semi, basi per pizza • Pizza, farina e pangrattato contaminati con legumi (es. soia) e semi vari (es. sesamo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola, riso, cereali con sughi di pomodoro o in bianco, pisarei al pomodoro • Pesto senza frutta secca • Biscotti speciali e/o altri snack garantiti senza frutta secca, semi, cacao puro • ghiaccioli, granite, sorbetti che non contengano addensanti (es amido) • pane comune
CARNE E PESCE	<ul style="list-style-type: none"> • Preparazioni contaminate con frutta secca o semi oleosi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutti i secondi che non contengano frutta secca o semi oleosi o altro che li contenga a loro volta (ad es. olio di semi vari)

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> • Soia e derivati fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, lupino, fagiolini, piselli se contaminati da semi o frutta a guscio o facenti parte di preparazioni contenenti o contaminate con alimenti da evitare 	<ul style="list-style-type: none"> • Si possono utilizzare tutti i legumi non contaminati (anche sotto forma di farine)
VERDURA	<ul style="list-style-type: none"> • Tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura cruda o cotta
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta secca: noci, anacardi, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, macadamia, pecan, ecc... • Essenza di mandorle • Semi oleosi (es. semi di lino, semi di sesamo, ecc..) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole, oli di mais 	<ul style="list-style-type: none"> • Burro, olio extravergine di oliva, aceto, limone, spezie
VARIE	<ul style="list-style-type: none"> • Semi vari: zucca, vinacciolo, girasole, ricino, senape, pecan, macadamia • Sesamo, semi di papavero e alimenti che li contengono (grissini, pane, cracker) 	<ul style="list-style-type: none"> • brodo vegetale o di pesce

NB:

LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DEI CIBI CONFEZIONATI PER CONTROLLARE CHE NON VI SIANO TRACCE DI 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*"**
- **"*PUO' CONTENERE TRACCE DI NOCI O NOCCIOLE O FRUTTA SECCA*"**

TALI ALIMENTI VANNO EVITATI.