

Dieta speciale: **INTOLLERANZA AL LATTOSIO**

Nome e Cognome: _____

Scuola: _____

MENU SCOLASTICO STANDARD – A – INTOLLERANZA LATTOSIO
Primavera - Estate

<i>Menù Scuola Primaria e Secondaria di I° grado</i>					PRIMAVERA - ESTATE	
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
1	Pasta al pomodoro Frittata al forno Pomodori Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta con olive Hamburger di vitellone senza aggiunta di latte o formaggio Carote julienne Merenda Frutta	Risotto primavera o con zucchini Prosciutto crudo Pomodoro Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta all'olio e basilico Arrosto di fesa di tacchino al limone Insalata mista Merenda Pane e olio	Pasta al pomodoro Platessa gratinata Fagiolini Merenda Frutta	
2	Pasta al ragù Fettina di vitellone Zucchine al forno/ Pinimonio di verdura Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta al peperone/ aglio e olio Prosciutto crudo e melone o patate al forno (in primavera) Merenda Pane e marmellata	Minestrina* in passato di verdura Pizza marinara con solo pomodoro Insalata mista Merenda Frutta	Riso e salvia o con la zucca Bocconcini di pollo Pomodori Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta/ gnocchi al pomodoro Frittata con verdure senza formaggio Carote julienne Merenda Frutta	
3	Risotto alla parmigiana Arrosto di lonza Pomodori Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta al ragù Grana padano* Insalata/ Pinimonio di verdura Merenda Frutta	Minestra di verdure con riso/pastina Fettina di vitellone carote /fagiolini Merenda Pane e marmellata	Pasta alla pizzaiola Cotoletta/straccetti di tacchino al forno Piselli al burro Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta all'olio e basilico Filetto di merluzzo Pomodori Merenda frutta	
4	Pasta con zucchine/piselli Grana padano /prosciutto crudo Fantasia di ortaggi/melone Merenda Pane e olio	Risotto parmigiana/zucca/porri Cosce/anche di pollo al rosmarino Pomodoro Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta pomodoro e basilico Hamburger di vitellone senza aggiunta di latte o formaggio Peperonata Merenda Pane e olio	Passato di verdura con pastina* Pizza marinara con solo pomodoro Spinaci al burro Merenda frutta	Pasta al sugo di pomodoro/pesce Crocchette di pesce/o di verdura senza latte e formaggio Insalata e carote Merenda frutta	
5	Minestrina vegetale con pastina /orzo Rotolo di frittata senza formaggio Pomodoro Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta al pomodoro con melanzane Bocconcini di pollo alle erbe Carote julienne Merenda Pane e marmellata	Pasta al burro e grana Arrosto di vitellone con verdure Piselli Merenda frutta	Pasta all'olio e basilico Grana padano /prosciutto crudo Insalata Merenda Pane e olio	Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo o insalata di pesce con patate Fagiolini e patate Merenda frutta	
6	Pastina in brodo di carne/vegetale Bollito con salsa rossa/polpettine Zucchine al forno Merenda Pane e olio	Pasta e fagioli/ Pisarei e fasò Grana Padano insalata Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta aglio e olio Sogliola/Platessa gratinata Insalata mista Merenda Pane e marmellata	Pasta con zucca/zucchine o risotto parmigiana Bocconcini o scaloppine di pollo Pomodori Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta al pomodoro Prosciutto crudo Carote julienne Merenda frutta	
ANNO SCOLASTICO	DATA INIZIO MENU'	SETTIMANA MENU'	DATA FINE MENU'	SETTIMANA MENU'		
2011 - 2012						

NOTE:

- le porzioni vengono dimezzate perché associati a piatti "unici"
- non viene impiegata pasta all'uovo nel menù
- le verdure indicate possono essere sostituite con altre
- i contorni sono conditi solo con olio extravergine

SI PARMIGIANO E GRANA

La frutta su richiesta della scuola è servita a metà mattina alle classi del tempo pieno ed alla scuola di infanzia, a fine pasto alle classi a modulo e secondarie di 1° grado; la merenda è distribuita ai frequentanti la scuola dell'infanzia. Il menù può subire variazioni, la cui comunicazione viene affissa presso la mensa.



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Direzione Assistenziale

Servizio Dietetico Aziendale

Tel. 0523 302204 - Fax 0523 302965

Dieta speciale: **INTOLLERANZA AL LATTOSIO**

Nome e Cognome: _____

Scuola: _____

MENU SCOLASTICO STANDARD – A – INTOLLERANZA LATTOSIO

Autunno - Inverno

<i>Menù Scuola Primaria e Secondaria di I° grado</i>					AUTUNNO - INVERNO
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Pasta in bianco con olive Prosciutto crudo Patate al forno Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta al pomodoro Scaloppine/straccetti di tacchino al limone Verza Merenda frutta	Pasta bianca all'olio Filetto di merluzzo al forno /pizzaiola Insalata Merenda Tè e biscotti speciali	Polenta/Pasta bianca Brasato/ trito di vitellone Lenticchie/Carote Merenda Pane e olio	Minestrina vegetale Fettina di pollo finocchi Merenda frutta
2	Pastina in brodo di carne Bollito di vitellone affettato Verza Merenda Pane e olio	Pasta alla pizzaiola Arrosto di lonza alla mela Patate al forno Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta e fagioli Prosciutto crudo Carote julienne Merenda Pane e marmellata	Pasta aglio e olio Bocconcini di pollo alle erbe Spinaci al burro Merenda Tè e biscotti speciali	Minestrina di verdura con pastina* Pizza marinara con solo pomodoro Finocchi Merenda frutta
3	Pasta al ragù di vitellone Scaglie di grana/ Provolone Valpadana DOP Finocchi Merenda Tè e biscotti speciali	Passato di verdura con crostini Cosce/anche di pollo al rosmarino Carote julienne Merenda Pane e olio	Pasta bianca all'olio Frittata al forno Insalata Merenda frutta	Polenta/ Pasta bianca Spezzatino di vitellone con piselli in umido Merenda Tè e biscotti speciali	Riso alla parmigiana o zucca Platessa gratinata Patate al prezzemolo Merenda Pane e marmellata
4	Pasta al pomodoro Rotolo di frittata senza formaggio Carote julienne Merenda Pane e olio	Pasta e fagioli/pisarei e faso Prosciutto crudo / Grana Padano / Provolone Valpadana DOP* Insalata Merenda Tè e biscotti speciali	Risotto con zucca o parmigiana Hamburger di vitellone con salsa rossa Finocchi Merenda Pane e marmellata	Minestrina vegetale Arrosto o fettina di tacchino Verza o broccoletti gratinati Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta aglio olio/Pasta al sugo di pesce Filetto di pesce al forno Insalata mista Merenda frutta
5	Pasta al pomodoro Prosciutto crudo Erbette al burro Merenda frutta	Passato di verdura con pastina* Pizza marinara con solo pomodoro Insalata mista Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta e piselli Scaloppina/bocconcini di pollo agli agrumi Carote julienne Merenda Pane e olio	Risotto allo zafferano Fettina di vitellone Fagiolini Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta al burro Filetto di pesce al forno Patate al prezzemolo Merenda frutta
6	Pasta con zucca o spinaci senza ricotta Arrosto di lonza Piselli in umido Merenda Tè e biscotti speciali	Pastina in brodo di carne Bollito di vitellone con salsa rossa o verde Finocchi Merenda Pane e olio	Pasta bianca Sogliola/platessa gratinata Insalata mista Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta al ragù Prosciutto crudo / Grana Padano Carote julienne Merenda frutta	Risotto al pomodoro/parmigiana Frittata al forno Verza Merenda Pane e marmellata
ANNO SCOLASTICO 2011 – 2012		DATA INIZIO MENU'	SETTIMANA MENU'	DATA FINE MENU'	SETTIMANA MENU'

NOTE:

- le porzioni vengono dimezzate perché associati a piatti "unici"
- non viene impiegata pasta all'uovo nel menù
- le verdure indicate possono essere sostituite con altre
- i contorni sono conditi solo con olio extravergine

SI PARMIGIANO E GRANA

La frutta su richiesta della scuola è servita a metà mattina alle classi del tempo pieno ed alla scuola di infanzia, a fine pasto alle classi a modulo e secondarie di 1° grado; la merenda è distribuita ai frequentanti la scuola dell'infanzia. Il menù può subire variazioni, la cui comunicazione viene affissa presso la mensa.

Dieta speciale: **A** **INTOLLERANZA AL LATTOSIO**

Nome e Cognome: _____

Scuola: _____

ELENCO ALIMENTI VIETATI E CONCESSI NELL' INTOLLERANZA AL LATTOSIO

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> latte vaccino, latte adattato per l'infanzia, yogurt formaggi freschi e semifreschi, tortino o polpette di ricotta Burro, panna, besciamella 	<ul style="list-style-type: none"> Latte di riso o di soia, latte per l'infanzia senza lattosio yogurt di soia Parmigiano o grana a stagionatura maggiore di 36 mesi, e formaggi a lunga stagionatura tipo Emmenthaler, Tilster, Gruyere olio extravergine di oliva
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> Frittata 	<ul style="list-style-type: none"> uova, fettina di carne o pesce, 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 Lasagne, paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.) Pizza Panini dolci, pancarrè, fette biscottate con latte, pane al latte e prodotti da forno torta o polpette di patate, purè biscotti, torte e prodotti di pasticceria, budini cioccolato, cacao in polvere gelati, panna montata, caramelle gombose 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di semola, riso, senza formaggi non concessi o burro Lasagne senza besciamella o pasta/riso al pomodoro o all'olio Pizza con solo pomodoro e prosciutto crudo o cotto garantito (*) Pane comune, cracker, grissini, gallette di riso e fette biscottate senza latte polpetta di patate senza formaggio, patate lessate biscotti speciali, prodotti da forno certificati senza latte/yogurt/burro/cioccolato, yogurt o budini di soia cacao puro sorbetti alla frutta, granite, ghiaccioli, gelati alla frutta garantiti senza latte o siero in polvere, caramello di solo zucchero, meringhe
CARNE E PESCE	<ul style="list-style-type: none"> Prosciutto cotto/insaccati/salsicce/salami con caseinati o lattosio, lattealbumina, polveri di latte polpettone/ine di carne Hamburger crocchette di pesce 	<ul style="list-style-type: none"> prosciutto crudo o cotto garantito (*) polpettine di carne senza formaggi carne o pesce o salumi consentiti crocchette di pesce senza formaggio o filetto di pesce
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> legumi conservati in scatola 	<ul style="list-style-type: none"> Tutti
VERDURA	<ul style="list-style-type: none"> Cucinate con l'impiego di latte o formaggi non consentiti 	<ul style="list-style-type: none"> Verdura cruda o cotta con olio + parmigiano o grana
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"> Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta 	<ul style="list-style-type: none"> Succhi di frutta con latte o yogurt
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> Salse a base di formaggio, burro, panna, besciamella 	<ul style="list-style-type: none"> olio extravergine di oliva
VARIE	<ul style="list-style-type: none"> Dado da brodo Polveri pronte per la prima colazione Pesto Alimenti con la dicitura:lattoalbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio 	<ul style="list-style-type: none"> brodo vegetale o di carne consentita freschi cacao puro tutti i sughi o condimenti che <u>non</u> contengano formaggi

NOTE:

Leggere sempre bene le etichette per verificare che non ci siano ingredienti proibiti, nel dubbio evitare di utilizzare l'alimento in questione prima di aver chiesto conferma.

(*) Prosciutto cotto garantito: Rovagnati, Ferrarini, Fiorucci.