

Dieta speciale: **A3** **INTOLLERANZA AL PESCE**

Nome e Cognome: _____

Scuola: _____

MENU SCOLASTICO STANDARD – A3 – INTOLLERANZA PESCE
Primavera – Estate

<i>Menù Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado</i>					PRIMAVERA - ESTATE						
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Pasta al pomodoro Rotolo di frittata al formaggio Pomodori Merenda Tè e biscotti	Pasta con olive Hamburger di vitellone Carote julienne Merenda Frutta	Risotto primavera o con zucchine Caprese: pomodoro, mozzarella, basilico Merenda Latte e biscotti	Pasta al pesto Arrosto di fesa di tacchino al limone Insalata mista Merenda Pane e olio	Pasta al pomodoro e ricotta Fettina di vitellone Fagiolini Merenda Yogurt	Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
2	Pasta al ragù Formaggi /Tortino di ricotta Zucchine al forno/ Pinzimonio di verdura Merenda Latte e biscotti	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 margherita Insalata mista Merenda yogurt	Riso e salvia o con la zucca Bocconcini di pollo Pomodori Merenda The e biscotti	Pasta/ gnocchi al pomodoro Frittata con verdure Carote julienne Merenda frutta	Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
3	Risotto alla parmigiana Arrosto di lonza pomodori Merenda Tè e biscotti	Lasagne alla bolognese Grana padano* Insalata/ Pinzimonio di verdura Merenda Yogurt	Minestrina di verdure con riso/pastina Torta di patate o patate duchessa carote /fagiolini Merenda Ciambella	Pasta alla pizzaiola Cotoletta/straccetti di tacchino al forno Piselli al burro Merenda Latte e biscotti	Pasta al pesto Fettina di pollo Pomodori Merenda frutta	Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4	Pasta con zucchine/piselli Formaggi misti/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	Pasta pomodoro e basilico Hamburger di vitellone Peperonata Merenda Focaccia	Passato di verdura con pastina* Pizza margherita Spinaci al burro Merenda yogurt	Pasta al sugo di pomodoro Crocchette di verdura/ Fettina di tacchino Insalata e carote Merenda frutta	Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
5	Minestrina vegetale con pastina /orzo Rotolo di frittata Pomodoro Merenda Latte e biscotti	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	Lasagne al pesto Formaggi misti* Insalata Merenda Pane e olio	Risotto allo zafferano Fettina di pollo Fagiolini e patate Merenda Yogurt	Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
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 The e biscotti	Pasta aglio e olio Fettina di vitellone Insalata mista Merenda Torta allo yogurt	Pasta con zucca/zucchine o risotto parmigiana Bocconcini o scaloppine di pollo Pomodori Merenda Latte e biscotti	Pasta al pomodoro Sfornato di patate al prosciutto Carote julienne Merenda frutta	Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
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

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: A3 □ INTOLLERANZA AL PESCE

Nome e Cognome: _____

Scuola: _____

MENU SCOLASTICO STANDARD – A3 – INTOLLERANZA PESCE
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 o cotto Patate al forno Merenda The e biscotti	Pasta al pomodoro Scaloppine/straccetti di tacchino al limone Verza Merenda frutta	Pasta con ricotta e spinaci Fettina di pollo Insalata Merenda Latte e biscotti	Polenta/Pasta bianca Brasato/ trito di vitellone Lenticchie/Carote Merenda Pane e olio	Minestrina vegetale Patate duchessa o torta di patate finocchi Merenda Yogurt
2	Pastina in brodo di carne Bollito di vitellone affettato Verza Merenda Focaccia	Pasta alla pizzaiola Arrosto di lonza alla mela Purè Merenda The e biscotti	Pasta e fagioli Crocchette di ricotta/Bocconcini di mozzarella Carote julienne Merenda Latte e biscotti	Pasta aglio e olio Bocconcini di pollo alle erbe Spinaci al burro Merenda Pane e marmellata	Minestrina di verdura con pastina* Pizza margherita Finocchi Merenda Budino, Nido: yogurt
3	Pasta al ragù di vitellone Scaglie di grana/ Provolone Valpadana DOP Finocchi Merenda Latte e biscotti	Passato di verdura con crostini Cosce/anche di pollo al rosmarino Carote julienne Merenda Pane e olio	Pasta ricotta e spinaci Frittata al forno Insalata Merenda Frutta	Polenta/ Pasta bianca Spezzatino di vitellone con piselli in umido Merenda Latte e biscotti	Riso alla parmigiana o zucca Fettina di pollo Patate al prezzemolo Merenda Ciambella
4	Pasta al pomodoro Rotolo di frittata al formaggio Carote julienne Merenda Pane e olio	Pasta e fagioli/pisarei e fasò Coppa piacentina/Formaggi/ Provolone Valpadana DOP* Insalata Merenda The e biscotti	Risotto con zucca o parmigiana Hamburger di vitellone con salsa rossa Finocchi Merenda Pane e cioccolato Nido: Pane e marmellata	Minestrina vegetale Arrosto o polpettone di tacchino Verza o broccoletti gratinati Merenda Latte e biscotti	Pasta all' olio Crocchette di verdura/ fettina di vitellone Insalata mista Merenda frutta
5	Pasta al pomodoro Sformato di patate al prosciutto Erbette al burro Merenda Yogurt	Passato di verdura con pastina* Pizza margherita Insalata mista Merenda Budino Nido: tè e biscotti	Pasta e piselli Scaloppina/bocconcini di pollo agli agrumi Carote julienne Merenda Focaccia	Risotto allo zafferano Polpettone di vitellone Fagiolini Merenda Latte e biscotti	Pasta al burro Fettina di tacchino Patate al prezzemolo Merenda Frutta
6	Pasta con ricotta e zucca o spinaci Arrosto di lonza Piselli in umido Merenda Latte e biscotti	Pastina in brodo di carne Bollito di vitellone con salsa rossa o verde Finocchi Merenda Pane e olio	Pasta bianca Fettina di pollo Insalata mista Merenda The e biscotti	Lasagne alla bolognese Ricotta/Crescenza* Carote julienne Merenda Frutta	Risotto al pomodoro/parmigiana Frittata al forno Verza Merenda Torta allo yogurt
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

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: **A3** **INTOLLERANZA AL PESCE**

Nome e Cognome: _____

Scuola: _____

ALIMENTI VIETATI E CONCESSI NELL' INTOLLERANZA AL PESCE

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> • Latte addizionato di omega 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutti concessi
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> • Nessuno 	<ul style="list-style-type: none"> • Uova • Frittata
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /riso asciutti e/o in brodo con aggiunta di pesce 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola, riso, con altri condimenti senza pesce nella preparazione
CARNE E PESCE	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne o formaggi o uova o prosciutto crudo o cotto
LEGUMI		<ul style="list-style-type: none"> • Tutti
VERDURA		<ul style="list-style-type: none"> • Verdura cruda o cotta
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta 	
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa Worchester, pasta di acciughe, bottarga • Olio di fegato di merluzzo, olio di pesce 	<ul style="list-style-type: none"> • olio extravergine di oliva, aceto, limone • tutti i sughi o condimenti che <u>non</u> contengano pesce
VARIE	<ul style="list-style-type: none"> • Dado da brodo a base di pesce • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • brodo vegetale o di carne