

**Dieta speciale:** **B3**  **DIETA ISTAMINA**  
**Nome e Cognome:** \_\_\_\_\_  
**Scuola:** \_\_\_\_\_

**MENU SCOLASTICO STANDARD – B3 – DIETA ISTAMINA**  
**Primavera - Estate**

Menù Scuola Primaria e Secondaria di I° grado					PRIMAVERA - ESTATE
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Pasta bianca senza grana Fettina di vitellone Fagiolini  Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta con olive senza pomodoro Hamburger di vitellone senza salsa rossa Carote julienne  Merenda Frutta consentita	Risotto con zucchine Caprese: mozzarella, basilico senza pomodoro + insalata  Merenda Latte biscotti speciali	Pasta bianca senza grana Arrosto di fesa di tacchino al limone Insalata  Merenda Pane e olio	Pasta e ricotta senza pomodoro Fettina di tacchino Fagiolini  Merenda Latte biscotti speciali
2	Pasta al ragù senza pomodoro o bianca senza grana Fettina di vitellone Zucchine al forno senza grana  Merenda Latte biscotti speciali	Pasta al peperone senza pomodoro / aglio e olio Prosciutto crudo e melone o Fagiolini  Merenda Pane e marmellata	Minestrina* in passato di verdura senza legumi, pomodoro, cavoli, cavolfiori, spinaci, patate Pizza alla mozzarella senza pomodoro Insalata mista Merenda Frutta consentita	Riso e salvia o con la zucca Bocconcini di pollo Fagiolini  Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta bianca senza grana Fettina di tacchino Carote julienne  Merenda Frutta consentita
3	Riso bianco all'olio senza grana Arrosto di lonza Fagiolini  Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta al ragù senza pomodoro o bianca senza grana Prosciutto crudo Insalata  Merenda Frutta consentita	Minestra di verdure senza legumi, pomodoro, cavoli, cavolfiori, spinaci, patate con riso/pastina Fettina di vitellone carote /fagiolini  Merenda Latte biscotti speciali	Pasta bianca senza grana Fettina di tacchino carote al burro  Merenda Latte biscotti speciali	Pasta bianca senza grana Fettina di vitellone Fagiolini  Merenda Frutta consentita
4	Pasta con zucchine senza pomodoro prosciutto crudo carote /melone  Merenda Pane e olio	Risotto bianco all'olio /zucca/porri senza pomodoro Cosce/anche di pollo al rosmarino Fagiolini  Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta bianca senza grana Hamburger di vitellone senza salsa rossa Peperonata  Merenda Focaccia	Passato di verdura verdura senza legumi, pomodoro, cavoli, cavolfiori, spinaci, patate con pastina* Pizza alla mozzarella senza pomodoro Fagiolini  Merenda Frutta consentita	Pasta bianca senza grana Fettina di tacchino Insalata e carote  Merenda Frutta consentita
5	Minestrina vegetale senza legumi, pomodoro, cavoli, cavolfiori, spinaci, patate con pastina /orzo Fettina di vitellone Fagiolini  Merenda: Latte biscotti speciali	Pasta con melanzane senza pomodoro Bocconcini di pollo alle erbe Carote julienne  Merenda Pane e marmellata	Pasta al burro senza grana Arrosto di vitellone con verdure senza legumi, pomodoro, cavoli, cavolfiori, spinaci, patate Fagiolini  Merenda Frutta consentita	Pasta al basilico senza pomodoro e grana Fettina di tacchino Insalata  Merenda Pane e olio	Risotto allo zafferano senza grana Fettina di vitellone Fagiolini senza patate  Merenda Frutta consentita
6	Pastina in brodo di carne/vegetale senza legumi, pomodoro, cavoli, cavolfiori, spinaci, patate Bollito senza salsa rossa / Fettina di tacchino Zucchine al forno senza grana  Merenda Pane e olio	Pasta bianca senza grana Fettina di vitellone insalata  Merenda Tè e biscotti speciali	Pasta aglio e olio senza grana Fettina di tacchino Insalata mista no pomodoro  Merenda Latte biscotti speciali	Pasta con zucca/zucchine senza pomodoro o riso bianco all'olio senza grana Bocconcini o scaloppine di pollo Fagiolini  Merenda Latte biscotti speciali	Pasta bianca senza grana Fettina di vitellone Carote julienne  Merenda Frutta consentita
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

**NON AGGIUNGERE GRANA, PARMIGIANO**

**FRUTTA: NO banana, ananas, fragole, lamponi, agrumi, uva**

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: **B3**  **DIETA ISTAMINA**

Nome e Cognome: \_\_\_\_\_

Scuola: \_\_\_\_\_

**MENU SCOLASTICO STANDARD – B3 – DIETA ISTAMINA**  
**Autunno - Inverno**

Menù Scuola Primaria e Secondaria di I° grado					AUTUNNO - INVERNO
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Pasta con olive senza pomodoro Prosciutto crudo o cotto Finocchi Merenda Tè e <b>biscotti speciali</b>	Pasta bianca senza grana Fettina di tacchino Carote Merenda Frutta <b>consentita</b>	Pasta con ricotta senza spinaci Fettina di vitellone Insalata Merenda: Latte <b>biscotti speciali</b>	Polenta/Pasta bianca senza grana Brasato/ trito di vitellone Carote Merenda Pane e olio	Minestrina vegetale senza legumi pomodoro, cavoli, cavolfiori, spinaci, patate Fettina di tacchino Finocchi Merenda Latte <b>biscotti speciali</b>
2	Pastina in brodo di carne Bollito di vitellone affettato Carote Merenda Focaccia	Pasta bianca senza grana Arrosto di lonza alla mela Insalata Merenda Tè e <b>biscotti speciali</b>	Pasta bianca senza grana Fettina di vitellone Carote julienne Merenda Pane e marmellata	Pasta aglio e olio senza grana Bocconcini di pollo alle erbe Insalata senza pomodoro Merenda Latte e <b>biscotti speciali</b>	Minestrina di verdura senza legumi, pomodoro, cavoli, cavolfiori, spinaci, patate con pastina* Pizza alla mozzarella senza pomodoro Finocchi Merenda Frutta <b>consentita</b>
3	Pasta al ragù senza pomodoro o bianca senza grana Fettina di vitellone Finocchi Merenda Latte e <b>biscotti speciali</b>	Passato di verdura senza legumi, pomodoro, cavoli, cavolfiori, spinaci, patate con crostini Cosce/anche di pollo al rosmarino Carote julienne Merenda Pane e olio	Pasta con ricotta senza spinaci Fettina di tacchino Insalata Merenda Frutta <b>consentita</b>	Polenta/ Pasta bianca senza grana Spezzatino di vitellone in umido senza pomodoro e piselli Merenda Latte <b>biscotti speciali</b>	Riso bianco all'olio o zucca senza grana Fettina di tacchino Insalata Merenda Frutta <b>consentita</b>
4	Pasta bianca senza grana Fettina di vitellone Carote julienne Merenda Pane e olio	Pasta bianca senza grana Prosciutto crudo Insalata Merenda Tè e <b>biscotti speciali</b>	Riso bianco all'olio o zucca senza grana Hamburger di vitellone senza salsa rossa Finocchi Merenda Pane e marmellata	Minestrina vegetale senza pomodoro, cavoli, cavolfiori, spinaci, patate, legumi Arrosto o fettina di tacchino Carote Merenda Latte e <b>biscotti speciali</b>	Pasta aglio olio senza grana Fettina di vitellone Insalata mista Merenda Frutta <b>consentita</b>
5	Pasta bianca senza grana Fettina di tacchino Erbette al burro Merenda: Latte <b>biscotti speciali</b>	Passato di verdura senza pomodoro, cavoli, cavolfiori, spinaci, patate con pastina* Pizza alla mozzarella senza pomodoro Insalata mista senza pomodori Merenda Tè e <b>biscotti speciali</b>	Pasta bianca senza grana Fettina di tacchino Carote julienne Merenda Focaccia	Risotto allo zafferano senza grana Fettina di vitellone Fagiolini Merenda Latte <b>biscotti speciali</b>	Pasta al burro senza grana Fettina di tacchino Insalata Merenda Frutta <b>consentita</b>
6	Pasta con ricotta senza spinaci o zucca Arrosto di lonza Piselli in umido senza pomodoro Merenda Latte <b>biscotti speciali</b>	Pastina in brodo di carne Bollito di vitellone senza salsa rossa Finocchi Merenda Pane e olio	Pasta bianca senza grana Fettina di tacchino Insalata mista Merenda Tè e <b>biscotti speciali</b>	Pasta bianca senza grana Ricotta/Crescenza* Carote julienne Merenda Frutta <b>consentita</b>	Riso bianco all'olio senza grana Fettina di vitellone Insalata Merenda Latte <b>biscotti speciali</b>
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

**NON AGGIUNGERE GRANA, PARMIGIANO**

**FRUTTA: NO banana, ananas, fragole, lamponi, agrumi, uva**

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: **B3**  **DIETA ISTAMINA**

Nome e Cognome: \_\_\_\_\_

Scuola: \_\_\_\_\_

### ELENCO ALIMENTI VIETATI E CONCESSI NELLA DIETA PRIVA DI ISTAMINA

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>LEGUMI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fave, ceci, lenticchie, fagioli</li> <li>• Piselli, piselli in umido</li> <li>• Passato di legumi</li> </ul>	
<b>VERDURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cavolo, cavolfiore, spinaci, pomodori</li> <li>• Minestrone, passato di verdure</li> <li>• Tortini e crocchette di verdure</li> <li>• Verdure miste</li> <li>• Torte salate con verdure miste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutte eccetto quelle da evitare</li> <li>• Minestrone, passati e verdure crude o cotte senza legumi e verdura da evitare</li> </ul>
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• yogurt</li> <li>• Formaggi fermentati (gorgonzola, camembert, brie, rochefort, caprini, ecc)</li> <li>• Formaggi stagionati (cheddar, groviera, emmenthal, grana, parmigiano, pecorino)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte</li> <li>• Formaggi freschi tipo ricotta</li> </ul>
<b>UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Albume, uova</li> <li>• frittata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carne o pesce consentiti</li> </ul>
<b>CEREALI, PATATE  E  DOLCI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patate, purè, fecola di patate, crocchette di patate</li> <li>• Pane alle noci o pane con frutta secca o semi</li> <li>• Cioccolato, cacao e dolci che li contengono</li> <li>• Dolci o altri alimenti contenenti uova (torte, pasticcini, paste ripiene, biscotti, creme, cornflakes con frutta secca)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta o riso o altri cereali conditi con sughi privi di ingredienti vietati</li> <li>• Pane e sostituti del pane (cracker, grissini, fette biscottate, ecc)</li> <li>• Biscotti speciali senza frutta secca o essiccata, yogurt, cioccolato/cacao, uova</li> </ul>
<b>CARNE E PESCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesce conservato (tonno in scatola, alici, bottarga, caviale, aringhe, acciughe, sardine)</li> <li>• Pesce fresco (tonno, sardine, alici, salmone, frutti di mare, crostacei, molluschi)</li> <li>• Salsicce e insaccati di maiale e di bue, selvaggina</li> <li>• polpettone/ine di carne</li> <li>• cotoletta di carne</li> <li>• crocchette o cotolette di pesce</li> <li>• Polpette o bastoncini di pesce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne</li> <li>• polpettine di carne senza uovo</li> <li>• fettina di carne con sola infarinatura</li> </ul>
<b>FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta secca (mandorle, noci, arachidi, ecc)</li> <li>• Uva, agrumi, avocado, banane, lamponi, fragole, ananas, fichi</li> <li>• Succhi di frutta a base di "frutta da evitare"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutta eccetto quella da evitare</li> </ul>
<b>CONDIMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di pomodoro, sughi e intingoli con pomodoro o altre verdure da evitare</li> <li>• Pesto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In bianco o con sughi di verdura consentita</li> </ul>
<b>VARIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caffè, coca-cola</li> <li>• Vino</li> <li>• Birra</li> <li>• Estratto di lievito</li> <li>• Dadi per brodo</li> </ul>	