

Dieta speciale: **B5**  **DIETA PRIVA DI MUFFE**

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

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

**MENU SCOLASTICO STANDARD – B5 – DIETA PRIVA DI MUFFE**  
**Primavera - Estate**

<i>Menù Scuola Primaria e Secondaria di I° grado</i>					<b>PRIMAVERA - ESTATE</b>
Settimana	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
<b>1</b>	Pasta bianca senza grana Rotolo di frittata senza formaggio Pomodori  <b>Merenda</b> Tè e biscotti	Pasta bianca senza olive e grana Hamburger di vitellone Carote julienne  <b>Merenda</b> Frutta	Risotto primavera o con zucchine <b>senza pomodoro e grana</b> Caprese: pomodoro, mozzarella, basilico  <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta all'olio e basilico <b>senza grana</b> Arrosto di fesa di tacchino al limone Insalata mista  <b>Merenda</b> Pane e olio	Pasta alla ricotta <b>senza pomodoro e grana</b> Platessa al forno <b>senza grana</b> Fagiolini <b>freschi o surgelati</b> <b>Merenda</b> Frutta
<b>2</b>	Pasta al ragù <b>senza pomodoro o bianca senza grana</b> Fettina di vitellone Zucchine al forno <b>senza grana</b> / Pinzimonio di verdura <b>fresca o surgelata</b> <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta al peperone <b>senza pomodoro / aglio e olio senza grana</b> Fettina di tacchino Patate al forno  <b>Merenda</b> Pane e marmellata	Minestrina* in passato di verdura <b>senza pomodoro e grana</b> Pizza alla <b>mozzarella senza pomodoro</b> Insalata mista  <b>Merenda</b> Frutta	Riso e salvia o con la zucca <b>senza pomodoro e grana</b> Bocconcini di pollo Pomodori  <b>Merenda</b> Tè e biscotti	Pasta bianca <b>senza grana</b> Frittata con verdure <b>senza formaggio</b> Carote julienne  <b>Merenda</b> Frutta
<b>3</b>	Riso bianco all'olio <b>senza grana</b> Arrosto di lonza Pomodori  <b>Merenda</b> Tè e biscotti	Pasta al ragù <b>senza pomodoro o bianca senza grana</b> Fettina di pollo Insalata/ Pinzimonio di verdura <b>fresca o surgelata</b>  <b>Merenda</b> Frutta	Minestrina di verdure con riso/pastina <b>senza pomodoro e grana</b> Torta di patate o patate duchessa <b>senza formaggio e prosciutto</b> carote /fagiolini <b>freschi o surgelati</b> <b>Merenda</b> Ciambella	Pasta bianca <b>senza grana</b> Cotoletta /straccetti di tacchino al forno Piselli <b>freschi o surgelati</b> al burro  <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta all'olio e basilico <b>senza grana</b> Filetto di merluzzo Pomodori  <b>Merenda</b> Frutta
<b>4</b>	Pasta con zucchine/ <b>piselli freschi o surgelati senza pomodoro e grana</b> Fettina di vitellone Fantasia di ortaggi <b>freschi o surgelati</b> /melone  <b>Merenda</b> Pane e olio	Riso all'olio/zucca/porri <b>senza pomodoro e grana</b> Cosce/anche di pollo al rosmarino Pomodoro  <b>Merenda</b> Tè e biscotti	Pasta all'olio e basilico <b>senza grana</b> Hamburger di vitellone Peperonata  <b>Merenda</b> Frutta	Passato di verdura con pastina* <b>senza pomodoro e grana</b> Pizza alla <b>mozzarella senza pomodoro</b> Spinaci al burro  <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta bianca <b>senza grana</b> Crocchette di pesce/ o di verdura <b>senza formaggio</b> Insalata e carote  <b>Merenda</b> Frutta
<b>5</b>	Minestrina vegetale con pastina /orzo <b>senza pomodoro e grana</b> Rotolo di frittata <b>senza formaggio</b> Pomodoro  <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta con melanzane <b>senza pomodoro e grana</b> Bocconcini di pollo alle erbe Carote julienne  <b>Merenda</b> Pane e marmellata	Pasta al burro e grana Arrosto di vitellone con verdure Piselli <b>freschi o surgelati</b>  <b>Merenda</b> Frutta	Pasta all'olio e basilico <b>senza grana</b> Fettina di tacchino Insalata  <b>Merenda</b> Pane e olio	Risotto allo zafferano <b>senza grana</b> Filetto di merluzzo o insalata di pesce con patate <b>senza pomodoro</b> Fagiolini <b>freschi o surgelati</b> e patate <b>Merenda</b> Frutta
<b>6</b>	Pastina in brodo di carne/vegetale <b>senza pomodoro e grana</b> Bollito <b>senza salsa rossa</b> / polpettine <b>senza formaggio</b> Zucchine al forno <b>senza grana</b>  <b>Merenda</b> Pane e olio	Pasta e fagioli <b>senza pomodoro e grana</b> Fettina di pollo insalata  <b>Merenda</b> Tè e biscotti	Pasta aglio e olio <b>senza grana</b> Sogliola/Platessa gratinata <b>senza e grana</b> Insalata mista  <b>Merenda</b> Frutta	Pasta con zucca/zucchine <b>senza pomodoro o riso all'olio senza grana</b> Bocconcini o scaloppine di pollo Pomodori  <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta bianca <b>senza grana</b> Fettina di vitellone Carote julienne  <b>Merenda</b> Frutta
<b>ANNO SCOLASTICO</b>		<b>DATA INIZIO MENU'</b>		<b>SETTIMANA MENU'</b>	
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**

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: **B5**  **DIETA PRIVA DI MUFFE**

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

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

**MENU SCOLASTICO STANDARD – B5 – DIETA PRIVA DI MUFFE**  
**Autunno – Inverno**

<i>Menù Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado</i>					AUTUNNO - INVERNO
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Pasta bianca senza olive e grana Fettina di vitellone Patate al forno  Merenda Tè e biscotti	Pasta bianca senza grana Scaloppine/straccetti di tacchino al limone Verza  Merenda Frutta	Pasta con ricotta e spinaci freschi o surgelati senza grana Filetto di merluzzo al forno senza pomodoro Insalata Merenda Latte e biscotti	Polenta/Pasta bianca senza grana Brasato/ trito di vitellone Lenticchie secche/Carote  Merenda Pane e olio	Minestrina vegetale Patate duchessa o torta di patate senza formaggio e prosciutto finocchi  Merenda Frutta
2	Pastina in brodo di carne senza pomodoro e grana Bollito di vitellone affettato senza salsa rossa Verza  Merenda Focaccia	Pasta bianca senza grana Arrosto di lonza alla mela Purè  Merenda Tè e biscotti	Pasta e fagioli freschi o surgelati senza pomodoro e grana Crocchette di ricotta/Bocconcini di mozzarella senza grana Carote julienne Merenda Pane e marmellata	Pasta aglio e olio senza grana Bocconcini di pollo alle erbe Spinaci al burro  Merenda Latte e biscotti	Minestrina di verdura con pastina* senza pomodoro e grana Pizza alla mozzarella senza pomodoro Finocchi  Merenda Frutta
3	Pasta al ragù senza pomodoro e grana Fettina di vitellone Finocchi  Merenda Latte e biscotti	Passato di verdura con pastina o riso senza pomodoro e grana Cosce/anche di pollo al rosmarino Carote julienne Merenda Pane e olio	Pasta con ricotta e spinaci freschi o surgelati senza grana Frittata al forno senza formaggio Insalata Merenda Frutta	Polenta/ Pasta bianca senza grana Spezzatino di vitellone con piselli freschi o surgelati in umido  Merenda Latte e biscotti	Riso all'olio o zucca senza pomodoro e grana Platessa gratinata senza grana Patate al prezzemolo  Merenda Ciambella
4	Pasta bianca senza grana Rotolo di frittata senza formaggio Carote julienne  Merenda Pane e olio	Pasta bianca senza grana Fettina di tacchino Insalata  Merenda Tè e biscotti	Risotto con zucca o all'olio senza pomodoro e grana Hamburger di vitellone senza salsa rossa Finocchi  Merenda Pane e marmellata	Minestrina vegetale senza pomodoro e grana Arrosto o polpettone senza formaggio di tacchino Verza o broccoletti gratinati senza grana Merenda Latte e biscotti	Pasta aglio olio/Pasta al sugo di pesce senza pomodoro e grana Crocchette di pesce/ o di verdura senza formaggio Insalata mista Merenda Frutta
5	Pasta bianca senza grana Fettina di tacchino Erbette al burro  Merenda Frutta	Passato di verdura con pastina* senza pomodoro e grana Pizza alla mozzarella senza pomodoro Insalata mista  Merenda Tè e biscotti	Pasta e piselli freschi o surgelati senza pomodoro e grana Scaloppina/bocconcini di pollo agli agrumi Carote julienne Merenda Focaccia	Risotto allo zafferano senza grana Polpettone di vitellone senza formaggio Fagiolini freschi o surgelati Merenda Latte e biscotti	Pasta al burro senza grana Filetto di pesce al forno senza grana Patate al prezzemolo  Merenda Frutta
6	Pasta con ricotta e zucca o spinaci senza pomodoro e grana Arrosto di lonza Piselli freschi o surgelati in umido Merenda Latte e biscotti	Pastina in brodo di carne senza pomodoro e grana Bollito di vitellone senza salsa rossa Finocchi  Merenda Pane e olio	Pasta bianca senza grana Sogliola/platessa gratinata senza grana Insalata mista  Merenda Tè e biscotti	Pasta al ragù senza pomodoro e grana Ricotta/Crescenza* Carote julienne  Merenda Frutta	Riso all'olio senza grana Frittata al forno senza formaggio Verza  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

**NON AGGIUNGERE GRANA, PARMIGIANO**

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: **B5**  **DIETA PRIVA DI MUFFE**  
 Nome e Cognome: \_\_\_\_\_  
 Scuola: \_\_\_\_\_

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

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formaggi fermentati ed erborinati (gorgonzola, camembert, brie, rochefort, caprini, ecc)</li> <li>Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc)</li> <li>yogurt</li> <li>Latte fermentato o cagliato</li> <li>Siero di latte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latte</li> <li>Formaggi freschi (es ricotta, crescenza, mozzarella)</li> </ul>
<b>UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>frittata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uova</li> <li>Frittata senza formaggio</li> </ul>
<b>CEREALI, PATATE E DOLCI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pasta o riso con sughi di funghi</li> <li>pasta o riso al pomodoro</li> <li>pizza</li> <li>pane fermentato o prodotto con grandi quantità di lievito</li> <li>pane raffermo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pasta o riso in bianco o con sughi consentiti</li> <li>pizza con solo mozzarella, senza sugo di pomodoro</li> </ul>
<b>CARNE E PESCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>carni e pesci affumicati</li> <li>salsicce, prosciutti, insaccati, salumi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne o pesce freschi o surgelati</li> </ul>
<b>VERDURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>funghi</li> <li>crauti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutte eccetto quelle da evitare</li> </ul>
<b>LEGUMI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Legumi in scatola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Legumi freschi o surgelati</li> </ul>
<b>FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Succhi di frutta con yogurt aggiunto</li> <li>Frutta secca e alimenti che la contengono</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>Aceto e cibi che lo contengono</li> <li>Pesto</li> <li>Olio di semi</li> <li>Margarina</li> <li>Conserva, conserva di pomodoro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olio di oliva, ecc</li> </ul>
<b>VARIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Birra, vino</li> <li>Sidro</li> <li>Cibi conservati in scatola (olive, capperi, sott'aceti, sott'olio, ecc)</li> </ul>	

### AVVERTENZE:

- Consumare i cibi in scatola subito dopo l'apertura
- Mangiare la frutta fresca subito dopo la preparazione
- Non assumere cibi avanzati
- Non consumare carne o pesce che siano conservati per più di 24 ore