

Dieta speciale: R3 □ **DIETA PRIVA DI CARNE E DERIVATI**

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

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

**MENU SCOLASTICO STANDARD – R3 – DIETA PRIVA DI CARNE E DEI SUOI DERIVATI**  
*Primavera – Estate*

<i>Menù Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I° grado</i>					
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Pasta al pomodoro Rotolo di frittata al formaggio Pomodori <b>Merenda</b> The e biscotti	Pasta con olive <b>Filetto di merluzzo</b>  Carote julienne <b>Merenda</b> Frutta	Risotto primavera o con zucchine Caprese: pomodoro, mozzarella, basilico <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta al pesto <b>Formaggio</b> Insalata mista  <b>Merenda</b> Pane e olio	Pasta al pomodoro e ricotta Platessa gratinata fagiolini <b>Merenda</b> Yogurt
2	<b>Pasta al pomodoro</b> Formaggio /tortino di ricotta Zucchine al forno/Pinzimonio <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta al peperone/aglio e olio <b>Platessa gratinata</b> patate al forno (in primavera) <b>Merenda</b> Pane e marmellata	Minestrina* in passato di verdura Pizza margherita Insalata mista  <b>Merenda</b> yogurt	Riso e salvia o con la zucca <b>Filetto di merluzzo</b> Pomodori  <b>Merenda</b> The e biscotti	Pasta/ gnocchi al pomodoro Frittata con verdure Carote julienne  <b>Merenda</b> frutta
3	Risotto alla parmigiana <b>con brodo vegetale</b> <b>Formaggi</b> pomodori  <b>Merenda</b> The e biscotti	<b>Lasagne alla bolognese senza ragù</b> Scaglie di grana Insalata/pinzimonio di verdura <b>Merenda</b> Yogurt	Minestra di verdura con riso/pastina Torta di patate o patate duchessa Carote/fagiolini  <b>Merenda</b> frutta	Pasta alla pizzaiola <b>Platessa al forno</b> Spinaci al burro  <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta al pesto Filetto di merluzzo Pomodori  <b>Merenda</b> Ciambella
4	Pasta con zucchine/piselli <b>Formaggi misti</b> Fantasia di ortaggi  <b>Merenda</b> Pane e olio	Risotto porri/zucca/parmigiana <b>con brodo vegetale</b> <b>Frittata al forno</b> Pomodoro <b>Merenda</b> The e biscotti	Pasta pomodoro e basilico <b>Filetto di merluzzo</b> Peperonata  <b>Merenda</b> Focaccia	Passato di verdura con pastina* Pizza margherita Insalata  <b>Merenda</b> yogurt	Pasta al sugo di pesce/pomodoro Crocchette di pesce o di verdura Insalata e carote <b>Merenda</b> frutta
5	Minestrina vegetale con stelline <b>Rotolo di frittata senza prosciutto</b> Pomodoro  <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta al pomodoro con melanzane <b>Grana</b> Carote julienne  <b>Merenda</b> Pane e marmellata	Pasta al burro e grana <b>Filetto di merluzzo</b> Piselli  <b>Merenda</b> Frutta	Lasagne al pesto Formaggi misti* Insalata  <b>Merenda</b> Yogurt	<b>Risotto allo zafferano con brodo vegetale</b> Filetto di merluzzo o insalata di pesce con patate Fagiolini e patate <b>Merenda</b> Pane e olio
6	<b>Pastina in brodo vegetale</b> <b>Filetto di pesce</b> con salsa rossa Insalata <b>Merenda</b> Pane e olio	Pasta e fagioli/ Pisarei e fasò Grana Padano Patate al forno  <b>Merenda</b> The e biscotti	Pasta aglio e olio Sogliola /platessa gratinata Insalata mista  <b>Merenda</b> Torta allo yogurt	Pasta con zucca/ zucchine o risotto alla parmigiana <b>Frittata</b> Pomodori  <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta al pomodoro Sformato di patate <b>senza prosciutto</b> Carote julienne  <b>Merenda</b> frutta
ANNO SCOLASTICO	DATA INIZIO MENU'	SETTIMANA MENU'	DATA FINE MENU'	SETTIMANA MENU'	
2011-12					

**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 impiegare carne di suino, brodi di carne e derivati, prosciutto, salumi, insaccati nelle preparazioni
- non impiegare carne di bovino, pollo, tacchino, e brodi di carne o derivati

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: **R3**  **DIETA PRIVA DI CARNE E DERIVATI**

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

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

## MENU SCOLASTICO STANDARD – R3 – DIETA PRIVA DI CARNE E DEI SUOI DERIVATI

Autunno – Inverno

<i>Menù Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I° grado</i>					
AUTUNNO - INVERNO					
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Pasta in bianco con olive <b>Formaggio</b> Patate al forno  <b>Merenda</b> The e biscotti	Pasta al pomodoro <b>Frittata</b> Verza  <b>Merenda</b> frutta	Pasta con ricotta e spinaci Filetto di merluzzo al forno/pizzaiola Insalata <b>Merenda</b> Latte e biscotti	<b>Polenta/Pasta al sugo di pomodoro e Grana</b> Lenticchie/carote  <b>Merenda</b> Pane e olio	Minestrina vegetale Patate duchessa o torta di patate Finocchi  <b>Merenda</b> Yogurt
2	Pastina <b>in brodo vegetale</b> <b>Frittata</b> Verza  <b>Merenda</b> Focaccia	Pasta alla pizzaiola <b>Formaggio</b> Pure  <b>Merenda</b> The e biscotti	Pasta e fagioli Crocchette o tortino di ricotta/bocconcino di mozzarella Carote julienne <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta aglio e olio <b>Filetto di pesce</b> Spinaci al burro  <b>Merenda</b> Pane e marmellata	Minestrina di verdura con pastina* Pizza margherita Finocchi  <b>Merenda</b> Budino
3	<b>Pasta al pomodoro</b> Scaglie di grana/provolone DOP Val Padana Finocchi <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Passato di verdura con crostini <b>Filetto di merluzzo</b> Carote julienne  <b>Merenda</b> Pane e olio	Pasta ricotta e spinaci Frittata al forno Insalata  <b>Merenda</b> Frutta	Polenta/pasta bianca <b>Ricotta</b> piselli in umido  <b>Merenda</b> Latte e biscotti	<b>Risotto alla parmigiana o zucca con brodo vegetale</b> Platessa gratinata Patate al prezzemolo <b>Merenda</b> Ciambella
4	Pasta al pomodoro Rotolo di frittata al formaggio <b>senza prosciutto</b> Carote julienne  <b>Merenda</b> Pane e olio	pasta e fagioli o pisarei e fasò/ <b>formaggi</b> Insalata  <b>Merenda</b> The e biscotti	Risotto con zucca <b>o alla parmigiana con brodo vegetale</b> <b>Filetto di merluzzo</b> salsa rossa Finocchi <b>Merenda</b> Pane e cioccolato	Minestrina vegetale <b>Frittata</b>  verza o broccoletti gratinati  <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta aglio e olio/al sugo di pesce Crocchette di pesce o di verdura Insalata mista  <b>Merenda</b> frutta
5	Pasta al pomodoro Sformato di patate <b>senza prosciutto</b> Erbette al burro  <b>Merenda</b> Yogurt	Passato di verdura con pastina* Pizza margherita Insalata mista  <b>Merenda</b> Budino	Pasta e piselli  <b>Filetto di merluzzo</b> Carote julienne  <b>Merenda</b> Focaccia	Risotto allo zafferano <b>con brodo vegetale o con verza</b> <b>Frittata</b> Fagiolini <b>Merenda</b> Latte e biscotti	Pasta al burro Filetto di pesce al forno Patate al prezzemolo  <b>Merenda</b> Frutta
6	Pasta con ricotta e zucca o spinaci <b>Platessa gratinata</b> Piselli in umido  <b>Merenda</b> Latte e biscotti	<b>Pastina in brodo vegetale</b> <b>Grana</b> Finocchi  <b>Merenda</b> Pane e olio	Pasta bianca Sogliola/platessa gratinata Insalata  <b>Merenda</b> The e biscotti	<b>Lasagne alla bolognese senza ragù</b> Ricotta/Crescenza* Carote julienne  <b>Merenda</b> Frutta	risotto al pomodoro/parmigiana Frittata al forno Verza  <b>Merenda</b> Torta allo yogurt
ANNO SCOLASTICO					
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 impiegare carne di suino, e derivati, prosciutto, salumi, insaccati nelle preparazioni
- non impiegare carne di bovino e brodi di carne o derivati

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: **R3**  **DIETA PRIVA DI CARNE E DERIVATI**

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

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

## ELENCO ALIMENTI VIETATI E CONCESSI NELLA DIETA PRIVA DI CARNE E DEI SUOI DERIVATI

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nessuno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutti concessi</li> </ul>
<b>UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nessuno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uova</li> <li>Frittata</li> </ul>
<b>CEREALI, PATATE E DOLCI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta /riso asciutti e/o in brodo con sughi o brodi di carne</li> <li>Pasta al ragù di carne,</li> <li>risotto parmigiana</li> <li>Lasagne</li> <li>Paste ripiene di carne (cannelloni, anolini, ecc.) e/o con sughi o brodo di carne</li> <li>Pizza margherita con prosciutto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta di semola, riso, cereali con sughi senza carne o in brodo vegetale</li> <li>Pasta al pomodoro,</li> <li>risotto con brodo vegetale</li> <li>Lasagne senza ragù</li> <li>Paste ripiene di formaggi/verdure o pasta/riso con sughi senza carne o in brodo vegetale</li> <li>Pizza margherita</li> <li>Pane, cracker, grissini, gallette di riso e fette biscottate, dolci, torte, gelati, ecc</li> </ul>
<b>CARNE E PESCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prosciutto crudo o cotto, insaccati, salsicce, salami, ecc</li> <li>Tortino di patate+prosciutto</li> <li>Rotolo di frittata</li> <li>polpettone/ine, cotolette di carne</li> <li>spezzatino, trito in umido</li> <li>Hamburger di vitellone</li> <li>Fettine di pollo, manzo, tacchino, vitello, coniglio, ecc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pesce o uova o frittata semplice o formaggi</li> </ul>
<b>LEGUMI</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutti</li> </ul>
<b>VERDURA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura cruda o cotta</li> </ul>
<b>FRUTTA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta</li> </ul>
<b>CONDIMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>maionese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>olio extravergine di oliva, aceto, limone, spezie</li> </ul>
<b>VARIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dado da brodo di carne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brodo vegetale o di pesce</li> </ul>