







MENU' AUTUNNO INVERNO

<b>Menù Nidi, Scuole dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado</b>					
<b>A15 - DIETA IPOLIPIDICA</b>					
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta aglio e olio</b></li> <li>- Arrosto di vitellone</li> <li>- Fagiolini all'olio</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul> <p><b>PANE INTEGRALE (NO NIDI)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Passato di verdura con pastina senza formaggio</b></li> <li>- Pizza margherita</li> <li>- Verza cruda in insalata (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deidato senza zuccheri e biscotti secchi no frollini</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta al pomodoro senza formaggio</b></li> <li>- <b>Pesce olio e limone</b></li> <li>- Insalata (<i>nido insalata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Riso all'olio senza formaggio</b></li> <li>- Polpettine al pomodoro</li> <li>- Carote al forno (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt magro</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta al pesto invernale senza formaggio</b> (<i>nido pasta non integrale</i>)</li> <li>- <b>Torta di patate senza formaggio</b></li> <li>- Finocchi crudi</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Passato di verdura con riso senza formaggio</b></li> <li>- <b>Polpette tacchino solo carne</b></li> <li>- Verza cruda in insalata (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Gnocchi/chicche al pomodoro senza formaggio</b> (<i>nido pasta al pomodoro</i>)</li> <li>- <b>Pesce olio e limone</b></li> <li>- <b>Finocchi all'olio</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Risotto allo zafferano senza formaggio e burro</b></li> <li>- <b>Tortino di verdura senza formaggio</b></li> <li>- Fagiolini all'olio</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt magro</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta al ragù e basilico senza formaggio</b></li> <li>- <b>Ricotta</b></li> <li>- Insalata (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta e fagioli/ceci senza formaggio</b></li> <li>- <b>Frittata al forno con verdure senza formaggio</b></li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e marmellata</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pastina in brodo di carne* senza formaggio</b></li> <li>- Bollito in salsa rossa</li> <li>- Fagiolini all'olio</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta bianca aglio e olio</b></li> <li>- <b>Bocconcini di pollo/cosce alle erbe senza pelle</b></li> <li>- Patate al forno</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti secchi no frollini</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Passato di verdura con orzo/farro/riso*** senza formaggio</b></li> <li>- Pizza margherita</li> <li>- Verza cruda in insalata (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pisarei e fasò senza formaggio</b> (<i>nido pasta e fagioli</i>)</li> <li>- <b>Prosciutto cotto privato del grasso visibile</b></li> <li>- <b>Carote al forno</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt magro</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Risotto alla zucca senza formaggio</b></li> <li>- <b>Bocconcini di pesce olio, limone e prezzemolo</b></li> <li>- Insalata (<i>nido insalata tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta integrale con ragù di lenticchie senza formaggio</b> (<i>nido pasta non integrale</i>)</li> <li>- <b>Fettina di lonza al limone</b> (<i>nido fettina di vitellone</i>)</li> <li>- Finocchi crudi</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e olio</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta al pomodoro senza formaggio</b></li> <li>- <b>Ricotta</b></li> <li>- Insalata (<i>nido insalata tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vellutata di piselli con crostini senza formaggio</b></li> <li>- Petto di pollo agli aromi al forno</li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt magro</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta aglio e olio</li> <li>- <b>Merluzzo al pomodoro</b></li> <li>- Patate e carote lesse</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Minestrina vegetale senza formaggio**</b></li> <li>- <b>Polpettone di spinaci e ricotta senza formaggio</b></li> <li>- Verza cruda in insalata (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
<p>*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola                  **nelle scuole primarie e secondarie è possibile sostituire la minestrina vegetale con pasta al pomodoro/pasta all'olio                  ***nelle scuole primarie e secondarie è possibile sostituire la minestrina vegetale con pasta al pomodoro/pasta all'olio</p>					
<b>DATA INIZIO MENU': 21/10/2024</b>			<b>ANNO SCOLASTICO 2024-2025</b>		

Il responsabile del procedimento  
File

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico  
Via Taverna, 49 – 29100 Piacenza  
T. +39.0523.302370 – F. +39.0523.326aaa  
e.mail : [a.contini@ausl.pc.it](mailto:a.contini@ausl.pc.it) – [www.ausl.pc.it](http://www.ausl.pc.it)

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza  
Sede legale: Via Antonio Anguissola, 15 – 29121 Piacenza  
T. +39.0523.301111 – F. +39.0523.398775  
Codice fiscale 91002500337  
PEC [contatinfo@pec.ausl.pc.it](mailto:contatinfo@pec.ausl.pc.it)  
PEI [protocollounico@pec.ausl.pc.it](mailto:protocollounico@pec.ausl.pc.it)

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• latte vaccino intero, yogurt intero</li> <li>• formaggi sia freschi che stagionati ad eccezione dei permessi</li> <li>• formaggini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte parzialmente scremato</li> <li>• Yogurt magro alla frutta 0,1% di grassi</li> <li>• Altri derivati del latte all' 0,1% di grassi</li> <li>• Fiocchi di latte magro (0,1% di grassi), ricotta light, philadelphia light, mozzarella light...</li> </ul>
<b>UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burro, panna, besciamella, margarina, mascarpone</li> <li>• Frittata con formaggio e latte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittata al forno semplice senza formaggio e latte</li> </ul>
<b>CEREALI, PATATE  E  DOLCI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta /riso asciutti e/o in brodo con aggiunta di formaggi o burro</li> <li>• Lasagne, paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.), pasta all'uovo</li> <li>• Panini dolci o conditi (es. all'olio, al latte, con noci e olive), pancarrè, crackers o grissini contenenti formaggio o altri ingredienti vietati (es. semi di sesamo)</li> <li>• Tortini e polpettoni con formaggio e burro</li> <li>• biscotti, torte e prodotti di pasticceria, budini</li> <li>• cioccolato, cacao in polvere</li> <li>• gelati, panna montata, caramelle gommose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola, riso o altri cereali senza formaggi o burro</li> <li>• Lasagne senza besciamella e formaggio o pasta/riso al pomodoro o all'olio</li> <li>• Pizza margherita</li> <li>• Pane comune non condito, cracker, grissini e fette biscottate senza grassi</li> <li>• polpette di patate senza formaggio, patate lessate o al forno</li> <li>• biscotti secchi</li> </ul>

Il responsabile del procedimento

File

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico  
Via Taverna, 49 – 29100 Piacenza  
T. +39.0523.302370 – F. +39.0523.326aaa  
e.mail : [a.contini@ausl.pc.it](mailto:a.contini@ausl.pc.it) – [www.ausl.pc.it](http://www.ausl.pc.it)

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza  
Sede legale: Via Antonio Anguissola, 15 – 29121 Piacenza  
T. +39.0523.301111 – F. +39.0523.398775  
Codice fiscale 91002500337  
PEC [contatinfo@pec.ausl.pc.it](mailto:contatinfo@pec.ausl.pc.it)  
PEI [protocollounico@pec.ausl.pc.it](mailto:protocollounico@pec.ausl.pc.it)

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>CARNE E PESCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto non certificati/insaccati/salsicce/salami/coppa</li> <li>• polpettone/ine di carne se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)</li> <li>• Hamburger se non sostituibili con prodotti di origine vegetale (es. latte vegetale)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prosciutto crudo o cotto privati del grasso visibile</li> <li>• polpettine di carne con sola carne</li> <li>• hamburger con carne trita fresca senza aggiunta di impasti che possono contenere latte, derivati o siero</li> <li>• carne o pesce magri senza pelle</li> </ul>
<b>LEGUMI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nessuno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti senza aggiunti di condimento</li> </ul>
<b>VERDURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cucinate con l'impiego di latte o formaggi o burro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura cruda o cotta con olio</li> </ul>
<b>FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta secca, avocado, cocco, succhi di frutta con aggiunta di latte o yogurt</li> </ul>	<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>• Salse a base di formaggio, burro, panna, besciamella, maionese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>olio extravergine di oliva come da indicazioni specifiche (rispettare le quantità specifiche per età indicate nelle tabelle apposite)</b></li> </ul>
<b>VARIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dado da brodo</li> <li>• Pesto, maionese e besciamella e tutte le altre salse in generale</li> <li>• Condimenti per i primi piatti elaborati come ad esempio con salumi/formaggi/panna/uova ecc...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brodo vegetale o di carne consentita freschi</li> <li>• tutti i sughi o condimenti permessi che <u>non</u> contengano formaggi o burro</li> </ul>

Il responsabile del procedimento

File

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico  
Via Taverna, 49 – 29100 Piacenza  
T. +39.0523.302370 – F. +39.0523.326aaa  
e.mail : [a.contini@ausl.pc.it](mailto:a.contini@ausl.pc.it) – [www.ausl.pc.it](http://www.ausl.pc.it)

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza  
Sede legale: Via Antonio Anguissola, 15 – 29121 Piacenza  
T. +39.0523.301111 – F. +39.0523.398775  
Codice fiscale 91002500337  
PEC [contatinfo@pec.ausl.pc.it](mailto:contatinfo@pec.ausl.pc.it)  
PEI [protocollounico@pec.ausl.pc.it](mailto:protocollounico@pec.ausl.pc.it)