







MENU' PRIMAVERA ESTATE

<i>Menù Nidi, Scuole dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado</i>		A10 - DIETA SENZA LIEVITI E MUFFE			
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto di zucchine senza grana** - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe no farina** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto all'olio senza grana** - Petto di pollo - Fagiolini - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto di carote e ricotta senza grana** - Pepite di pesce impanate** - Insalata (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta olio senza grana** - Ricotta - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta alle melanzane senza grana e pomodoro** - Uova strapazzate - Insalata mista (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al basilico senza pomodoro e grana** - Polpettine di pollo sola carne** - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta aglio e olio senza grana** - Pesce al forno gratinato** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alle zucchine senza grana** - Ricotta - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta fagioli senza pomodoro e grana** - Uova strapazzate - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina in brodo vegetale** - Carote a bastoncino - Pizza margherita senza pomodoro - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto all'olio senza grana** - Fesa di tacchino al forno** - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio senza grana** - Frittata senza formaggio** - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio senza grana** - Fettina di pollo - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e piselli senza grana** - Merluzzo in bianco olio e limone - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al basilico e olio** - Caprese: pomodoro e mozzarella (<i>nido mozzarella a cubetti</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Riso all'olio senza grana** - Uova strapazzate - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio senza grana** - Petto di pollo - Carote julienne (<i>nido cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pisarei e fasò senza pomodoro e grana** (<i>nido: pasta fagioli</i>) - Ricotta - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio senza grana** - Hamburger di vitellone di sola carne** - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta bianca alle olive senza grana** - Fishburger con panino speciale** - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)

*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola **vedere note allegate

NON AGGIUNGERE: GRANA, PARMIGIANO

NO PANE; si può sostituire con prodotti speciali non lievitati o con lievitazione chimica

DATA INIZIO MENU': 7/4/2025

ANNO SCOLASTICO 2024-2025

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

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> • Formaggi fermentati ed erborinati (gorgonzola, camembert, brie, rochefort, caprini, ecc) • Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc) • yogurt • Latte fermentato o cagliato • Siero di latte 	<ul style="list-style-type: none"> • Latte fresco UHT • Formaggi freschi (es ricotta, crescenza, mozzarella)
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> • frittata 	<ul style="list-style-type: none"> • Uova • Frittata senza formaggio
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> • pasta o riso con sughi di funghi • pasta o riso al pomodoro • pizza, pane, focaccia, prodotti da forno • ciambelle, torte, biscotti, dolci contenenti lievito di birra • prodotti da forno a lievitazione naturale (pane, pancarrè, tortine, merendine, pan di spagna, cracker, fette biscottate, grissini, schiacciatine ecc • cibi impanati e/o con aggiunta di pan grattato • crocchette di patate 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta o riso in bianco o con sughi consentiti • cereali elaborati e non lievitati (pasta, riso, farro, ecc) • prodotti da forno speciali non lievitati o con lievitazione chimica • patate
CARNE E PESCE	<ul style="list-style-type: none"> • polpettone/ine o cotolette di carne o pesce • carni e pesci affumicati • crocchette o cotolette o bastoncini di pesce • salsicce, prosciutti, insaccati, salumi 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne o pesce freschi o surgelati • Polpette di carne o pesce con sola infarinatura • Fettina di carne con sola infarinatura
VERDURA	<ul style="list-style-type: none"> • funghi • crauti • Tortini e crocchette di verdure • Torte salate con verdure • Verdure gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutte eccetto quelle da evitare
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> • Legumi in scatola 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumi freschi o surgelati

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"> • Succhi di frutta con yogurt aggiunto • Frutta secca e alimenti che la contengono 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutta eccetto quella da evitare
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Aceto e cibi che lo contengono • Pesto • Olio di semi • Margarina • Conserve, conserva di pomodoro 	<ul style="list-style-type: none"> • Olio di oliva, ecc
VARIE	<ul style="list-style-type: none"> • Birra, vino • Estratto di lievito • Sidro • Cibi conservati in scatola (olive, capperi, sott'aceti, sott'olio, ecc) 	

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