



Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

Menù Nidi, Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado					A11 – DIETA SENZA NICHEL
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto di zucchine - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe - Zucchine - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla milanese - Uova strapazzate** - Fagiolini - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e olio</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta alla ricotta** - Pepite di pesce impanate - Patate lesse - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta olio e grana** - Ricotta - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio e grana** - Torta di patate - Bietoline cotte - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta olio e grana** - Polpette di pollo di sola carne - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta aglio e olio - Merluzzo gratinato - Patate al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido ciambella</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alle zucchine - Ricotta - Bietoline cotte - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta aglio e olio - Sformato di formaggio, patate e prosciutto - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina in brodo vegetale senza carote** - zucchine gratinate - Pizza bianca con formaggio senza pomodoro** - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al basilico** - Cotoletta di tacchino - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e marmellata</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta olio e grana** - Frittata al forno - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta bianca aglio e olio** - Torta di patate - Bietoline cotte - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso olio e grana** - Merluzzo olio e limone - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta non integrale al basilico** - Mozzarella - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Riso alla parmigiana - Prosciutto cotto (<i>nido petto di pollo</i>) - Zucchine gratinate - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta alla ricotta** - Torta di patate - Bietoline cotte - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta bianca olio e grana** - Provolone DOP (<i>nido certosa</i>) - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al basilico** - Hamburger di vitellone di sola carne - Patate al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) <p><u>Pane NON integrale</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchi olio e grana** (<i>nido pasta</i>) - Merluzzo gratinato - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola **vedere note allegate					DATA INIZIO MENU': 7/4/2025
					ANNO SCOLASTICO 2024- 2025

MENU' PRIMAVERA ESTATE

**AVVERTENZE PER LA GESTIONE DEI PASTI NEL CASO DI
ALLERGIA AL NICHEL:**

- Per la PREPARAZIONE, MANIPOLAZIONE, COTTURA e per il TRASPORTO degli alimenti UTILIZZARE SOLO utensili da cucina quali:
 - VETRO**
 - CERAMICA**
 - LEGNO (cucchiai, coltelli, forchette)**
 - PLASTICA (posate)**

- NON utilizzare prodotti in scatola e/o prodotti surgelati confezionati in alluminio.

- Utilizzare alimenti freschi (verdure consentite, frutta consentita, carne, pesce, ecc) cucinati con gli appositi utensili

- PER LA MERENDA:
 - Preparare le bevande (tè o latte) singolarmente in contenitori idonei (vedi punto primo) e per mescolare e/o manipolare utilizzare utensili in plastica/legno.
 - La frutta può essere variata secondo quanto prescritto seguendo le indicazioni della frutta consentita.

ELENCO ALIMENTI VIETATI E CONCESSI NELLA DIETA A BASSO APPORTO DI NICKEL

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con muesli e/o frutta secca o frutta non consentita • formaggi con noci o altra frutta secca (es: gorgonzola con le noci) 	<ul style="list-style-type: none"> • Latte • Yogurt senza frutta secca e frutta non consentita
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> • Frittata con verdure non consentite 	<ul style="list-style-type: none"> • Uova • Frittata
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> • Prodotti preparati con farina di cereali integrali, mais, avena • Pane integrale/ai cereali • Pasta integrale/ai cereali • Patate in busta, surgelate in busta, patatine fritte 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutte le farine ad eccezione delle escluse • pane comune • Patate • Biscotti speciali e/o altri snack garantiti senza frutta secca/soia/semi, cacao puro
CARNE E PESCE	<ul style="list-style-type: none"> • Aringhe, molluschi e gamberetti, sgombro e tonno in scatola 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutti quelli ad eccezione dei non consentiti
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> • legumi freschi e secchi (fagioli, lenticchie, piselli, soia, fave, ceci) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nessuno

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
VERDURA	<ul style="list-style-type: none"> Asparagi, spinaci, cipolle, lattuga, cavoli, cavolini, pomodori crudi, funghi, porro, carote, broccoli, cavolfiori, verza 	<ul style="list-style-type: none"> Bietole, cetrioli, prezzemolo, finocchi, zucchine, fagiolini, peperoni, zucca
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"> Frutta secca: noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, castagne, dolce di castagne, macadamia, pecan, ecc Pere, kiwi, fichi, ananas, prugne, lamponi 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta fresca di stagione ad eccezione di quella esclusa
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> Olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole, oli di mais, oli di soia 	<ul style="list-style-type: none"> Burro, olio extravergine di oliva, aceto, limone, spezie
VARIE	<ul style="list-style-type: none"> Lievito in polvere, cacao, cioccolato, margarina, gelatina (pectina). Liquerizia. Tutti i cibi in scatola; cibi cotti in pentole di acciaio inox; cibi surgelati già pronti. Alimenti già pronti, pre-cotti, di rosticceria, ecc. 	<ul style="list-style-type: none"> brodo vegetale o di pesce

Il nickel può essere inoltre contenuto in:

- Coloranti per oggetti in vetro, carta e ceramica, vernice a smalto verde (ossido di nickel) e giallo (fosfato di nickel), cemento
- Cosmetici (come contaminanti) e prodotti per il trucco
- Detersivi, fertilizzanti, insetticidi e fungicidi
- Leghe per protesi odontoiatriche
- Ornamenti e accessori metallici, utensili da cucina e da lavoro
- Monete, penne, chiavi, batterie alcaline
- Tinture per capelli