



Menù Nidi, Scuole dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado		A14 - SCHEMA DIETA PRIVA DI UOVA, SEMI, LEGUMI E FRUTTA SECCA			
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pesto di zucchine (<i>nido pasta non integrale</i>)**</li> <li>- Bocconcini di pollo/cosce alle erbe</li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla milanese**</li> <li>- <b>Fettina di tacchino</b></li> <li>- <b>Pomodori</b></li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>pane e olio</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pesto di carote e ricotta**</li> <li>- <b>Pepite di pesce impanate senza uova</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>Pasta olio e parmigiano**</b></li> <li>- <b>Polpettine di tacchino e ricotta senza uova</b></li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro e melanzane**</li> <li>- <b>Fettina di pollo</b></li> <li>- <i>Insalata mista (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 al pomodoro e basilico**</b></li> <li>- <b>Polpette di pollo senza uova</b></li> <li>- Zucchine</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta aglio e olio**</li> <li>- <b>Pesce gratinato al forno**</b></li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido biscotti speciali</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alle zucchine**</li> <li>- <b>Fettina di pollo agli aromi</b></li> <li>- Ratatouille di verdura</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta e fagioli**</li> <li>- <b>Prosciutto cotto certificato</b></li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina in brodo vegetale**</li> <li>- Carote a bastoncino</li> <li>- Pizza margherita**</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla parmigiana**</li> <li>- <b>Cotoletta di tacchino senza uova**</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>- Pasta alla pizzaiola (pomodoro e aromi)**</li> <li>- <b>Ricotta</b></li> <li>- <b>Insalata</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al ragù**</li> <li>- <b>Filetto di pesce al forno gratinato</b></li> <li>- Insalata</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 e parmigiano**</b></li> <li>- Merluzzo in umido con pomodoro</li> <li>- Zucchine al forno</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta integrale al pesto** (<i>nido pasta NON integrale</i>)</li> <li>- Caprese: Pomodoro, Mozzarella, basilico (<i>nido mozzarella a dadini</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti speciali</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla parmigiana**</li> <li>- Prosciutto cotto (<i>nido bocconcini di tacchino</i>)</li> <li>- Verdure gratinate</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta ricotta e pomodoro**</li> <li>- <b>Petto di pollo</b></li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti speciali</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta al pomodoro**</b></li> <li>- Provolone DOP (<i>nido certosa</i>)</li> <li>- <b>Zucchine al forno</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pesto**</li> <li>- Hamburger di vitellone</li> <li>- Insalata (<i>nido insalata tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> <li>- <b>Pane integrale</b> (<i>nido pane NON integrale</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gnocchi al pomodoro (<i>nido pasta al pomodoro</i>)**</li> <li>- <b>Fishburger con il suo panino</b> (<i>nido: pane normale</i>)</li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>

\*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola

\*\*vedere note allegata

DATA INIZIO MENU': 7/4/2025

ANNO SCOLASTICO 2024-2025

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>LATTE</b> <b>E</b> <b>DERIVATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt con muesli e/o frutta secca</li> <li>• formaggi con noci o altra frutta secca (es: gorgonzola con le noci)</li> <li>• Grana Padano (lisozima)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parmigiano</li> <li>• Latte vaccino, di riso, di capra, latti adattati per l'infanzia, yogurt, formaggi, panna</li> </ul>
<b>UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittata con verdure</li> <li>• Uova</li> <li>• Frittata</li> </ul>	
<b>CEREALI, PATATE</b>  <b>E</b>  <b>DOLCI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es pesto)</li> <li>• Pasta o primi con legumi (pisarei e fasò, pasta con fagioli, pasta con piselli, risotti, minestrone, passati di verdure, passato di legumi)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta all'uovo</li> <li>• Lasagne con pasta all'uovo,</li> <li>• paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.)</li> <li>• panini dolci, pancarrè, fette biscottate con uovo</li> </ul> </li> <li>• biscotti con uovo, torte e prodotti di pasticceria</li> <li>• budini</li> <li>• *gelati, cono e cialde per gelati, caramelle gombose</li> <li>• Cornflakes con frutta secca, biscotti, dolci, torte, creme, merendine, cioccolato, cacao, creme al cioccolato (Nutella), gelati, gianduia, ecc</li> <li>• Pane multicereali, con semi, pane di soia, basi per pizza</li> <li>• Pizza, farina e pan grattato contaminati con legumi (es. soia) e semi vari (es. sesamo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola, riso, cereali con sughi di pomodoro o in bianco, pisarei al pomodoro</li> <li>• Biscotti speciali e/o altri snack garantiti senza frutta secca/soia/semi, cacao puro</li> <li>• ghiaccioli, granite, sorbetti che non contengano addensanti (es amido)</li> <li>• pane comune</li> </ul>
<b>CARNE</b> <b>E</b> <b>PESCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mortadella</li> <li>• Polpette primavera, tortino e frittata di verdure, carni o secondi con aggiunta di legumi</li> <li>• Crocchette/Sformati/polpettoni che non sia possibile riprodurre senza uova e senza grana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti i secondi senza legumi da evitare</li> </ul>

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>LEGUMI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soia e derivati (tofu, budini yogurt e gelati di soia, latte di soia, salsa di soia, salsa Worcester, tempeh, miso, natto, spaghetti di soia, ecc)</li> <li>• Fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, lupino, fagiolini, piselli</li> <li>• Crocchette/Sformati/polpettoni che non sia possibile riprodurre senza uova e senza grana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nessun legume</li> </ul>
<b>VERDURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste</li> <li>• Precucinate con l'impiego di uovo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura cruda o cotta</li> </ul>
<b>FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta secca: noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, castagne, dolce di castagne, macadamia, pecan, ecc</li> <li>• Mela (se allergia crociata)</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>• Olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole, oli di mais, oli di soia</li> <li>• Maionese, salse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burro, olio extravergine di oliva, aceto, limone, spezie</li> </ul>
<b>VARIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semi vari: zucca, vinacciolo, girasole, ricino, senape, pecan, macadamia</li> <li>• Sesamo, semi di papavero e alimenti che li contengono (grissini, pane, cracker)</li> </ul> <p>La soia può essere contenuta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dado da brodo vegetale,</li> <li>• gelatina vegetale,</li> <li>• amido vegetale,</li> <li>• alimenti con la dicitura "proteine vegetali idrolizzate"</li> <li>• Caglio di germogli di soia</li> <li>• lecitina</li> <li>• addensanti di proteine vegetali                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• brodo istantaneo</li> <li>• surimi</li> <li>• ovomaltina</li> <li>• lecitina non specificata</li> <li>• coagulanti, emulsionanti, chiarificanti, agglomeranti</li> </ul> </li> <li>• ovoalbumina, vitellina, globulina, livetina, lisozima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brodo vegetale o di pesce</li> </ul>

**NB:**

LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DEI CIBI CONFEZIONATI PER CONTROLLARE CHE NON VI SIANO TRACCE DI SOIA, FRUTTA SECCA O SEMI (vedere anche le diciture sopraindicate).

- Non effettuare impanatura né impasti con uova
- Non usare grana perché contiene lisozima
- Non viene utilizzare pasta all'uovo nel menù
- Le verdure indicate possono essere sostituite con altre
- I contorni sono conditi solo con olio extravergine

ALIMENTI CHE SULLA CONFEZIONE PORTANO ANCHE LA DICITURA:

- ***"PRODOTTO IN STABILIMENTI IN CUI SI UTILIZZANO NOCI O NOCCIOLE O FRUTTA SECCA O SOIA"***
- ***"PUO' CONTENERE TRACCE DI NOCI O NOCCIOLE O FRUTTA SECCA O SOIA"***

TALI ALIMENTI VANNO EVITATI.