



MENU' PRIMAVERA ESTATE

Menù Nidi, Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado			A 15 – DIETA IPOLIPIDICA		
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto di zucchine senza formaggio - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe senza pelle - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto allo zafferano senza formaggio - Crocchette primavera senza formaggio - Fagiolini - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto di carote senza formaggio aggiunto - Filetto di pesce olio e limone - Insalata (nido insalata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio senza grana - Polpette di macinato di tacchino in bianco - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt 0.1 % grassi alla frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro e melanzane senza formaggio - Patate duchessa senza formaggio, burro e uova - Insalata mista (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro e basilico senza formaggio - Polpette di pollo senza formaggio e uova - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta aglio e olio - Filetto di pesce al forno con pan grattato - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane e marmellata) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alle zucchine senza formaggio e burro - Hamburger vegetale (ceci e carote) - Ratatouille di verdura - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt 0.1 % grassi alla frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta e fagioli senza formaggio - Prosciutto cotto privato del grasso visibile - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina in brodo vegetale senza formaggio - Pizza margherita - Carote a bastoncini (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
	<ul style="list-style-type: none"> - Orzo/farro/riso al pomodoro e basilico senza formaggio - Petto di tacchino agli aromi - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane e marmellata) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta alla pizzaiola senza formaggio - Frittata al forno senza formaggio - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al ragù senza formaggio - Torta di patate senza formaggio - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e piselli senza formaggio - Merluzzo in umido con pomodoro - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta integrale all'olio senza formaggio - Fesa di pollo/tacchino al forno - Insalata mista (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido latte e biscotti secchi no frollini oppure yogurt 0.1% grassi alla frutta)
	<ul style="list-style-type: none"> - Riso all'olio - Prosciutto cotto magro privato del grasso visibile (nido bocconcini di pollo) - Zucchine e carote all'olio - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt 0.1 % grassi alla frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro senza formaggio - Torta di verdura - Insalata (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti secchi) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pisarei e fasò senza formaggio (nido: pasta fagioli) - Ricotta - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro senza formaggio - Hamburger di vitellone - Insalata (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) Pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchi al pomodoro senza formaggio (nido pasta al pomodoro) - Merluzzo olio, limone e prezzemolo - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)

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

**vedere note allegate

DATA INIZIO MENU': 7/4/2025

ANNO SCOLASTICO 2024- 2025

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA DIETA A RIDOTTO TENORE DI LIPIDI

GRUPPI ALIMENTARI	ALIMENTI DA PREDILIGERE	ALIMENTI DA EVITARE
LATTE E DERIVATI	<p>Latte parzialmente scremato. Yogurt magri con 0.1% di grassi. Altri derivati del latte con 0.1% di grassi. Formaggi: fiocchi di latte magro (0.1 % grassi), Philadelphia active o light, Zero il Formaggio Fresco Senza Grassi Santa Lucia, formaggi freschi tipo ricotta vaccina, crescenza</p>	<p>Latte intero, panna, burro, mascarpone, formaggi stagionati, formaggini per l'infanzia, gorgonzola, burro calabro, caciotta, grana, pecorino, groviera, formaggio spalmabile, brie, ecc Yogurt interi, gelati, frappè e budini. Preparazioni che prevedano l'aggiunta di latticini da evitare</p>
CEREALI E PATATE	<p>Pasta, riso, orzo, farro, farina di mais e tutti i cereali in genere, eventualmente anche integrali.</p> <p>Pane non lavorato e non condito, cracker, grissini, fette biscottate, gallette di cereali</p> <p>Pizza al pomodoro, pizza con pomodoro e mozzarella max 1 volta a settimana</p>	<p>Pasta all'uovo, germe di grano, pasta ripiena (es ravioli, agnolotti, ecc) lasagne, pane all'olio o al latte o con le noci o con le olive, pizza, cracker e grissini contenenti formaggio o altri ingredienti da evitare, snack salati.</p> <p>Focaccia, pizzette, pasta sfoglia.</p>
DOLCI	<p>Dolci casalinghi preparati con ingredienti concessi. Meringhe, sorbetti di sola frutta, ghiaccioli, granite, caramelle di gelatina. Biscotti a ridotto tenore di grassi (es: linea Magretti Galbusera), biscotti Pavesini, biscotti secchi, fiocchi di cereali semplici, riso soffiato e gallette di riso soffiato, canditi, miele, marmellata, zucchero.</p>	<p>Torte, pasticcini, biscotti frollini e tutti i dolci preparati con ingredienti vietati. Cioccolato, cacao in polvere, nutella, merendine, brioches, prodotti di pasticceria, torrone, caramelle mou, confetti, muesli.</p>
CARNE E DERIVATI	<p>Cavallo taglio magro, coniglio, pollo (senza pelle), tacchino, tagli magri di vitello e bovino adulto (togliere il grasso visibile). Hamburger/polpette/preparati di carne che siano di carni magre e ingredienti consentiti 1-2 volte a settimana: prosciutto cotto ben sgrassato o bresaola o prosciutto crudo magro</p>	<p>Agnello, capretto, gallina, maiale, faraona, selvaggina, salumi e insaccati, bovino adulto, hamburger già pronti, polpette, cotoletta. Carni e preparati di carne fritti o con sughi elaborati. frattaglie prodotti surgelati già pronti e/o impanati.</p>

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA DIETA A RIDOTTO APPORTO DI GRASSI

GRUPPI ALIMENTARI	ALIMENTI DA PREDILIGERE	ALIMENTI DA EVITARE
UOVA	n.1-2 uova intere cucinate in modo semplice o in frittata cotta al forno senza aggiunta di grassi da condimento. Albume	Uova fritte, crepes
PESCE E DERIVATI	Sogliola, merluzzo, tonno al naturale, alici/acciughe fresche, aragosta, calamari freschi, cernia, gamberi, palombo, trota, polpo, rombo, seppia, orate e spigole/branzini, sarde fresche, sgombro fresco, razza.	Anguilla, aringa, capitone, tonno sott'olio, sgombri sott'olio, alici/sardine sott'olio, caviale e uova pesce in generale, prodotti surgelati già panati.
VERDURE, PATATE E LEGUMI	Tutti sia freschi che surgelati o secchi (legumi). Verdure sott'aceto. Polpette di verdure e/o legumi preparate con ingredienti concessi. Sughi semplici di verdure e/o legumi per i primi piatti Patate lessate o al forno	Prodotti già pronti e conditi sia surgelati o in scatola o pronti al consumo, verdure sott'olio. Verdure fritte in pastella o preparate con panna/besciamella o altri condimenti grassi Patatine fritte e/o in busta.
BEVANDE	Bevande zuccherate, caffè, tè-tisane, caffè d'orzo.	Bevande al cioccolato o con aggiunta di latte/yogurt.
GRASSI E CONDIMENTI	Olio (nei quantitativi indicati per età) Salsa di soia, aceto, succo di limone sono concessi.	Olio di cocco e di palma, burro, lardo, strutto, margarina, burro d'arachidi, panna, mascarpone, pesto, maionese, besciamella e tutte le salse in genere. Condimenti per i primi piatti elaborati a base di salumi, formaggi, panna, uova, ecc.
VARIE	Alimenti sott'aceto, ketchup, spezie ed aromi.	Fritture, prodotti di rosticceria, alimenti sott'olio, dado di carne e/o vegetale.
FRUTTA	Tutta la frutta fresca eccetto quella da evitare. Uva sultanina/uvetta, uva secca, prugne secche. Castagne. Succhi di frutta, spremute d'arancia.	Frutta secca (noci, noccioline, arachidi, pinoli, mandorle, ecc.) Avocado, cocco. Succhi di frutta con aggiunta di latte o yogurt.



INDICAZIONI PER LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

- ✓ Utilizzare metodi di cottura che non richiedano l'aggiunta di condimenti (ad esempio cottura in padella antiaderente, pentola a pressione, al cartoccio, alla griglia, al forno, ecc);
- ✓ Aggiungere aromi e spezie a piacere che esalteranno il sapore degli alimenti;
- ✓ E' possibile utilizzare liberamente sugo di pomodoro, succo di limone e aceto.