

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico



**MENU' AUTUNNO INVERNO**

<b>Menù Nidi, Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I° grado</b> <span style="float: right;"><b>A 20 – DIETA SENZA MIALE, SEMI, FRUTTA SECCA E LEGUMI</b></span>					
<b>Settimana</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta aglio e olio</li> <li>- Arrosto di vitellone</li> <li><b>- Carote julienne (nido carote cotte)</b></li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul> <p><b>PANE INTEGRALE (NO NIDI)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>- Passato di verdura senza legumi con pastina</b></li> <li>- Pizza margherita**</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti senza contaminazioni di soia o sesamo o altri legumi o semi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla parmigiana</li> <li><b>- Fishburger con pane normale senza maionese</b></li> <li>- Insalata (nido insalata fine)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>- Pasta al pomodoro**</b></li> <li>- Frittata al forno</li> <li>- Carote al forno</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pesto invernale</li> <li>- Torta di patate***</li> <li>- Finocchi crudi</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto allo zafferano</li> <li>- Polpette di pollo</li> <li><b>- Patate al forno</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gnocchi/chicche al pomodoro (nido pasta al pomodoro)</li> <li>- Pesce gratinato</li> <li>- Insalata</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>- Passato di verdure (no fagioli) con riso**</b></li> <li>- Polpettone di tacchino e ricotta</li> <li>- Verza in insalata (nido tagliata sottile)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al ragù e basilico</li> <li>- Mozzarella (nido a dadini)</li> <li>- Finocchi gratinati</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>- Pasta al pomodoro**</b></li> <li>- Frittata al forno con verdure**</li> <li>- Carote julienne (nido carote Cotte)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido pane e marmellata)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina in brodo di carne***</li> <li>- Bollito con salsa rossa</li> <li><b>- Carote al forno</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta olio e grana</li> <li>- Bocconcini di pollo/cosce alle erbe</li> <li>- Patate al forno</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido latte e biscotti)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>- Passato di verdure (no fagioli) con orzo/farro/riso**</b></li> <li>- Pizza margherita**</li> <li>- Verza in insalata (nido tagliata fine)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>- Pasta aglio e olio**</b></li> <li>- Robiola</li> <li>- Carote al forno</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido ciambella con prodotti non contaminati con soia o sesamo o altri legumi o semi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla zucca</li> <li>- Bocconcini di pesce impanati senza maionese***</li> <li>- Insalata (nido insalata tagliata fine)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta integrale al pomodoro e aromi (nido pasta non integrale)</li> <li><b>- Scaloppine di vitellone (nido trito di vitellone)**</b></li> <li>- Finocchi crudi</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido pane e olio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lasagne alla bolognese</li> <li>- Crescenza</li> <li>- Insalata (nido insalata tagliata fine)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>- Pastina in brodo vegetale**</b></li> <li>- Petto di pollo agli aromi al forno</li> <li>- Carote julienne (nido carote cotte)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta aglio e olio</li> <li>- Merluzzo gratinato</li> <li>- Patate e carote lesse</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestrina vegetale con riso***</li> <li>- Polpettone di spinaci e ricotta</li> <li>- Verza in insalata (nido tagliata fine)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>

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

\*\* vedere note allegate

\*\*\*nelle scuole primarie e secondarie è possibile sostituire la minestrina vegetale con pasta al pomodoro/pasta all'olio

**DATA INIZIO MENU': 20/10/2025**

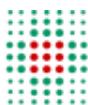
**ANNO SCOLASTICO 2025-2026**

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  
PEI protocollounico@pec.ausl.pc.it



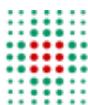
Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	<b>ALIMENTI DA EVITARE</b>	<b>SOSTITUZIONI CONSIGLIATE</b>
<b>LATTE E 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutti concessi</li> </ul>
<b>UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frittata con verdure già pronta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uova</li> <li>Frittata</li> </ul>
<b>CEREALI, PATATE E 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)</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> </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 (verificare contaminazioni se pane integrale)</li> </ul>
<b>CARNE E 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutti i secondi che non prevedono l'utilizzo di legumi</li> </ul>
<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdure</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)



	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>VERDURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste</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, nocciola, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, castagne, dolce di castagne, macadamia, pecan, ecc</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> </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, vinaccio, 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</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).

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.

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)