

# MENU' AUTUNNO INVERNO

**ELENCO ALIMENTI VIETATI E CONCESSI NELL' INTOLLERANZA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO, FRUTTA SECCA E POMODORO**

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• latte vaccino, latte adattato per l'infanzia, yogurt</li> <li>• formaggi di ogni genere, compresi grana e parmigiano</li> <li>• tortino o polpette di ricotta</li> <li>• Yogurt con muesli e/o frutta secca</li> <li>• formaggi con noci o altra frutta secca (es: gorgonzola con le noci)</li> <li>• Burro, panna, besciamella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte vegetale o di capra (se esclusa contaminazione crociata)</li> <li>• Yogurt vegetale</li> <li>• uovo, fettina di carne o di pesce prosciutto crudo o cotto garantito (*)</li> <li>• carne o pesce</li> </ul>
<b>UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittata con aggiunta di latte o derivati del latte</li> <li>• Prodotti industriali che contengano uova e che potrebbero essere contaminati con frutta secca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• olio extravergine di oliva</li> <li>• uova, prosciutto crudo o cotto garantito(*)</li> <li>• Frittata di sole uova</li> </ul>
<b>CEREALI, PATATE  E  DOLCI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta /riso asciutti e/o in brodo con aggiunta di formaggi (ricotta, grana/parmigiano, ecc.) o burro e pomodoro</li> <li>• Lasagne</li> <li>• Paste ripiene (cannelloni, tortelli, ecc.)</li> <li>• Pizza</li> <li>• Panini dolci, pancarrè, fette biscottate con latte, pane al latte e prodotti da forno</li> <li>• torta o polpette di patate, purè</li> <li>• biscotti, torte e prodotti di pasticceria, budini</li> <li>• cioccolato, cacao in polvere</li> <li>• gelati, panna montata, caramelle gommosi</li> <li>• Pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es pesto)</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 contaminato o lavorato in stabilimenti che utilizzano frutta secca, basi per pizza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta di semola, riso, senza formaggi e/o burro</li> <li>• Lasagne senza besciamella e grana e pomodoro o pasta/riso all'olio</li> <li>• Pizza all'olio e verdura prosciutto crudo o cotto garantito senza pomodoro(*)</li> <li>• Pane comune, cracker, grissini, gallette di riso e fette biscottate senza latte</li> <li>• polpetta di patate senza formaggio, patate lessate</li> <li>• biscotti speciali, prodotti da forno certificati senza latte/yogurt/burro/cioccolato, yogurt di soia</li> <li>• cacao puro</li> <li>• sorbetti alla frutta, granite, ghiaccioli, gelati alla frutta garantiti senza latte o siero in polvere, caramello di solo zucchero</li> <li>• <b>Pizza non contaminata da semi oleosi o frutta secca</b></li> </ul>

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>CARNE E PESCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto/insaccati/salsicce/salami con caseinati o lattosio, lattoalbumina, polveri di latte</li> <li>• polpettone/ine di carne</li> <li>• Hamburger di vitellone</li> <li>• Ragù di carne o pesce o carni in umido con pomodoro</li> <li>• crocchette di pesce</li> <li>• Mortadella</li> <li>• Tutte le preparazioni industriali che contengono o sono contaminati con frutta secca (frutta a guscio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prosciutto crudo o cotto garantito (*)</li> <li>• polpettine di carne senza formaggi</li> <li>• hamburger di vitellone con carne trita fresca senza aggiunta di impasti che possano contenere latte o derivati o siero</li> <li>• crocchette di pesce senza formaggio o filetto di pesce</li> </ul>
<b>LEGUMI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• legumi conservati in scatola</li> <li>• Tutte le preparazioni industriali a base di legumi che potrebbero essere contaminate o contenere frutta secca (a guscio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti</li> </ul>
<b>VERDURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomodori, pelati, salsa di pomodoro</li> <li>• Cucinate con l'impiego di latte o formaggi</li> <li>• Cucinate con l'impiego di pomodoro</li> <li>• Tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste e tutti i prodotti già pronti che potrebbero contenere frutta secca o potrebbero esserne stati contaminati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura consentita cruda o cotta condita con olio</li> </ul>
<b>FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta fresca, succhi e spremute di frutta</li> <li>• Frutta secca: noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, noci macadamia, noci pecan, ecc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Succhi di frutta con latte o yogurt</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>CONDIMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maionese, salse, burro panna, besciamella</li> <li>• Salse e sughi con pomodoro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• olio extravergine di oliva</li> </ul>
<b>VARIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dado da brodo</li> <li>• Polveri pronte per la prima colazione</li> <li>• Pesto</li> <li>• Alimenti con la dicitura: caseina o caseinato, lattoalbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brodo vegetale o di carne consentita fresca</li> <li>• cacao puro</li> <li>• tutti i sughi o condimenti senza formaggi o plv</li> </ul>

**NOTE:** Leggere sempre bene le etichette per verificare che non ci siano ingredienti proibiti, nel dubbio evitare di utilizzare l'alimento in questione.