



# MENU' AUTUNNO INVERNO

Menù Nidi, Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I° grado						A3 - Dieta priva di pesce e derivati
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta aglio e olio</li> <li>- Arrosto di vitellone</li> <li>- Fagiolini all'olio</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul> <p>PANE INTEGRALE (NO NIDI)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passato di verdura con pastina</li> <li>- Pizza margherita</li> <li>- Verza in insalata (nido tagliata fine)</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla parmigiana</li> <li><b>- Fettina di pollo impanato con maionese vegetale</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>- Pasta al ragù di lenticchie</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>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto allo zafferano</li> <li>- Polpettine al forno</li> <li>- Fagiolini all'olio</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><b>- Crocchette autunnali (ricetta vegana)</b></li> <li>- Finocchi gratinati</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passato di legumi con riso</li> <li>- Polpettone ricotta e tacchino</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>- Pasta al ragù</li> <li>- Mozzarella (nido a dadini)</li> <li>- Insalata (nido tagliata fine)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta e fagioli/ceci (nido pasta e fagioli/ceci frullati)</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> 	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina in brodo di carne**</li> <li>- Bollito con salsa rossa</li> <li>- Fagiolini all'olio</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta bianca 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>- Passato di verdura con orzo/farro/riso***</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>- Pisarei e fasò (nido pasta e fagioli)</li> <li>- Coppa e robiola (infanzia e nido robiola)</li> <li>- Carote al forno</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido ciambella)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla zucca</li> <li><b>- Tortino di lenticchie (ricetta vegana)</b></li> <li>- Insalata (nido insalata tagliata fine)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (nido ciambella)</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta integrale con pomodoro e aromi (nido pasta non integrale)</li> <li>- Scaloppine di lonza al limone (nido scaloppina di vitellone)</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>- Vellutata di piselli con crostini</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><b>- Crocchette rustiche (ricettario vegano)</b></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

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

\*\*\* orzo sostituibile con farro

DATA INIZIO MENU': 20/10/2025

ANNO SCOLASTICO 2025-2026

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latte addizionato di omega 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutti concessi</li> </ul>
<b>UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nessuno</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 asciutti e/o in brodo con aggiunta di pesce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta di semola, riso, con altri condimenti <u>senza</u> pesce nella preparazione</li> </ul>
<b>CARNE E PESCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crochette, cotolette di pesce</li> <li>Filetti di pesce</li> <li>Acciuga, aringa, branzino, carpa, luccio, merluzzo, nasello, platessa, pesce azzurro, pesce gatto, pesce spada, salmone, sardina, sgombro, sogliola, storione, tonno, trota, ecc</li> <li>Caviale, bottarga</li> <li>Nel caso di intolleranza anche a <b>crostacei</b> evitare: aragoste, astici, gamberi-gamberetti, granchi, ecc.</li> <li><b>Molluschi</b> evitare: bivalvi (es vongole, cozze, ecc.), calamari, capesante, ostriche, polpo/piovra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne o formaggi o uova o prosciutto crudo o cotto</li> <li>Preparazioni vegane</li> </ul>
<b>LEGUMI</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutti</li> </ul>
<b>VERDURA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura cruda o cotta</li> </ul>
<b>CONDIMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salsa Worcester, pasta di acciughe, bottarga</li> <li>Olio di fegato di merluzzo, olio di pesce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>olio extravergine di oliva, aceto, limone</li> <li>tutti i sughi o condimenti che <u>non</u> contengano pesce</li> </ul>
<b>VARIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dado da brodo a base di pesce</li> <li>Alimenti fritti (patatine, verdure in pastella, ecc) di cui non si abbia la certezza che siano stati fritti in olio dedicato (ad es: nei ristoranti che utilizzano lo stesso olio anche per la frittura di pesce)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brodo vegetale o di carne</li> </ul>