



Menù Nidi, Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado

A3 - DIETA SENZA PESCE

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto di zucchine - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> -Risotto alla milanese - Crocchette primavera - Fagiolini - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e olio</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto di carote e ricotta - Polpette di lenticchie al pomodoro (ricettario vegano) - Insalata (<i>nido insalata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta olio e grana - Polpettone ricotta e tacchino - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta pomodoro e melanzane - Patate duchessa - Insalata mista (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta pomodoro e basilico - Polpette di pollo - Zucchine - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta aglio e olio - Schiacciata di zucchine - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido ciambella</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alle zucchine - Polpettone di ricotta e spinaci - Ratatouille di verdura - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta e fagioli - Sformato di formaggio, patate e prosciutto (<i>nido no prosciutto</i>) - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pastina in brodo vegetale - Carote a bastoncino - Pizza margherita - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Orzo/farro/riso al pomodoro e basilico - Cotoletta di tacchino - Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e marmellata</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta alla pizzaiola (pomodoro e aromi) - Frittata - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al ragù - Torta di patate - Insalata (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e piselli - Polpette di lenticchie al pomodoro (ricettario vegano) - Zucchine al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta integrale al pesto - Caprese: Pomodoro, Mozzarella, basilico (<i>nido mozzarella a dadini</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido latte e biscotti</i>)
	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla parmigiana - Prosciutto cotto (<i>nido petto di pollo</i>) - Verdure gratinate - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta ricotta e pomodoro - Tortino di verdure - Carote julienne (<i>nido cotte</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pisarei e fasò (<i>nido: pasta fagioli</i>) - Provolone DOP (<i>nido certosa</i>) - Fagiolini - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto - Hamburger di vitellone - Insalata (<i>nido tagliata fine</i>) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>) <p>Pane integrale (<i>nido pane NON integrale</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchi al pomodoro (<i>nido pasta</i>) - Hummus di ceci - Pomodori - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)

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

DATA INIZIO MENU': 7/4/2025

ANNO SCOLASTICO 2024-2025

MENU' PRIMAVERA ESTATE



	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> • Latte addizionato di omega 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutti concessi
UOVA	<ul style="list-style-type: none"> • Nessuno 	<ul style="list-style-type: none"> • Uova • Frittata
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /riso asciutti e/o in brodo con aggiunta di pesce 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola, riso, con altri condimenti senza pesce nella preparazione
CARNE E PESCE	<ul style="list-style-type: none"> • Crocchette, cotolette di pesce • Filetti di pesce • Acciuga, aringa, branzino, carpa, luccio, merluzzo, nasello, platessa, pesce azzurro, pesce gatto, pesce spada, salmone, sardina, sgombro, sogliola, storione, tonno, trota, ecc • Caviale, bottarga • Nel caso di intolleranza anche a crostacei evitare: aragoste, astici, gamberi-gamberetti, granchi, ecc. • Molluschi evitare: bivalvi (es vongole, cozze, ecc.), calamari, capesante, ostriche, polpo/piovra 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne o formaggi o uova o prosciutto crudo o cotto
LEGUMI		<ul style="list-style-type: none"> • Tutti
VERDURA		<ul style="list-style-type: none"> • Verdura cruda o cotta

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none">• Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta	
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none">• Salsa Worchester, pasta di acciughe, bottarga• Olio di fegato di merluzzo, olio di pesce• Dado da brodo a base di pesce	<ul style="list-style-type: none">• olio extravergine di oliva, aceto, limone• tutti i sughi o condimenti che <u>non</u> contengano pesce• brodo vegetale o di carne
VARIE	<ul style="list-style-type: none">• 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)	