



Menù Nidi, Scuole dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado					
A5 – DIETA SENZA SEMI, FRUTTA SECCA E LEGUMI					
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	- Pasta aglio e olio - Arrosto di vitellone - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) PANE INTEGRALE (NO NIDI)	- Passato di verdura senza legumi con pastina - Pizza margherita** - Frutta * - Merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti senza contaminazioni di soia o sesamo o altri legumi o semi)	- Risotto alla parmigiana - Fishburger con pane normale senza maionese - Insalata (nido insalata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta al pomodoro** - Frittata al forno - Carote al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt)	- Pasta al pesto invernale - Torta di patate*** - Finocchi crudi - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
	- Risotto allo zafferano - Polpette di pollo - Patate al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt)	- Gnocchi/chicche al pomodoro (nido pasta al pomodoro) - Pesce gratinato - Insalata - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Passato di verdure (no fagiolini) con farro/orzo o riso** - Polpettone di tacchino e ricotta - Verza in insalata (nido tagliata sottile) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta al ragù e basilico - Mozzarella (nido a dadini) - Finocchi gratinati - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta al pomodoro** - Frittata al forno con verdure** - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane e marmellata)
	- Pastina in brodo di carne*** - Bollito con salsa rossa - Carote al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta olio e grana - Bocconcini di pollo/cosce alle erbe - Patate al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido latte e biscotti)	- Passato di verdure (no fagiolini) con riso** - Pizza margherita** - Verza in insalata (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pasta aglio e olio** - Coppa e robiola (nido e infanzia robiola) - Carote al forno - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido ciambella con prodotti non contaminati con soia o sesamo o altri legumi o semi)	- Risotto alla zucca - Bocconcini di pesce impanati senza maionese*** - Insalata (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
	- Pasta integrale al pomodoro e aromi (nido pasta non integrale) - Scaloppine di lonza al limone** - (nido trito di vitellone) - Finocchi crudi - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido pane e olio)	- Lasagne alla bolognese - Crescenza - Insalata (nido insalata tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Pastina in brodo vegetale** - Petto di pollo agli aromi al forno - Carote julienne (nido carote cotte) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt)	- Pasta aglio e olio - Merluzzo gratinato - Patate e carote lesse - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- Minestrina vegetale con riso*** - Polpettone di spinaci e ricotta - Verza in insalata (nido tagliata fine) - Frutta* - Merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
*se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola ** vedere note allegate (controllare i contaminanti di farina, pan grattato ecc..) ***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 – 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

MENU' AUTUNNO INVERNO

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	• Yogurt con muesli e/o frutta secca • formaggi con noci o altra frutta secca (es: gorgonzola con le noci)	• Yogurt (da latte vaccino o vegetali) che non contengano frutta secca o semi • Latte vaccino o a base vegetale (riso o cocco)
UOVA	• Frittata con verdure	• Uova • Frittata
CEREALI, PATATE E DOLCI	• Pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es pesto) • Pasta o primi con legumi (pisarei e fasò, pasta con fagioli, pasta con piselli, risotti, minestrone, passati di verdure, passato di legumi) • Cornflakes con frutta secca, biscotti, dolci, torte, creme, merendine, cioccolato, cacao, creme al cioccolato (Nutella), gelati, gianduia, ecc • Pane multicereali, con semi, pane di soia, basi per pizza	• Pasta di semola, riso, cereali con sughi di pomodoro o in bianco, pisarei al pomodoro • Biscotti speciali e/o altri snack garantiti senza frutta secca/soia/semi, cacao puro • ghiaccioli, granite, sorbetti che non contengano addensanti (es amido) • pane comune
CARNE E PESCE	• Mortadella • Polpette primavera, tortino e frittata di verdure, carni o secondi con aggiunta di legumi	• Tutti i secondi senza legumi da evitare
LEGUMI	• 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) • Fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, lupino, fagiolini, piselli	• Verdura senza legumi

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 – 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

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
VERDURA	• Tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste	• Verdura cruda o cotta
FRUTTA	• Frutta secca: noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, castagne, dolce di castagne, macadamia, pecan, ecc	• Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta
CONDIMENTI	• Olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole, oli di mais, oli di soia	• Burro, olio extravergine di oliva, aceto, limone, spezie
VARIE	• Semi vari: zucca, vinacciolo, girasole, ricino, senape, pecan, macadamia • Sesamo, semi di papavero e alimenti che li contengono (grissini, pane, cracker) La soia può essere contenuta: • Dado da brodo vegetale, • gelatina vegetale, • amido vegetale, • alimenti con la dicitura "proteine vegetali idrolizzate" • Caglio di germogli di soia • lecitina • addensanti di proteine vegetali	• brodo vegetale o di pesce

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 – 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