







Menù Nidi, Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado			A5 - SCHEMA DIETA PRIVA DI SEMI, LEGUMI E FRUTTA SECCA		
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pesto di zucchine</li> <li>- Bocconcini di pollo/cosce alle erbe**</li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla milanese</li> <li>- <b>Uova strapazzate</b></li> <li>- <b>Pomodori</b></li> <li>- Frutta *</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e olio</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pesto di carote e ricotta</li> <li>- Pepite di pesce impanate**</li> <li>- Insalata (<i>nido insalata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta olio e grana</li> <li>- Polpettone di ricotta e tacchino</li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta pomodoro e melanzane</li> <li>- <b>Torta di patate</b></li> <li>- Insalata mista (per nido tagliata fine)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro e basilico</li> <li>- Polpette di pollo</li> <li>- Zucchine</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta aglio e olio</li> <li>- Pesce gratinato al forno**</li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido ciambella</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alle zucchine</li> <li>- Polpettone di ricotta e spinaci</li> <li>- Ratatouille di verdura</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta al pomodoro e basilico</b></li> <li>- Sformato di formaggio, patate e prosciutto (<i>nido no prosciutto</i>)</li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina in brodo vegetale</li> <li>- Pizza margherita**</li> <li>- carote a bastoncino (al nido cotte)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<b><i>nido latte e biscotti speciali</i></b>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso/orzo/farro al pomodoro e basilico</li> <li>- Cotoletta di tacchino**</li> <li>- Carote julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido pane e marmellata</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta alla pizzaiola</li> <li>- Frittata al forno</li> <li>- <b>Pomodori</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al ragù</li> <li>- Torta di patate</li> <li>- Insalata</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Riso alla parmigiana</b></li> <li>- Merluzzo in umido con pomodoro</li> <li>- Zucchine al forno</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta integrale al pesto</li> <li>- Caprese: pomodoro, mozzarella, basilico (<i>nido mozzarella a dadini</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<b><i>nido latte e biscotti speciali</i></b>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla parmigiana</li> <li>- Prosciutto cotto (<i>nido petto di pollo al forno</i>)</li> <li>- Verdure gratinate</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido yogurt</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta ricotta e pomodoro</li> <li>- <b>Torta di patate</b></li> <li>- Carote Julienne (<i>nido carote cotte</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<b><i>nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti speciali</i></b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasta al pomodoro</b></li> <li>- Provolone DOP (<i>nido certosa</i>)</li> <li>- <b>Zucchine al forno</b></li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pesto</li> <li>- Hamburger di vitellone</li> <li>- Insalata (<i>nido tagliata fine</i>)</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul> <p><b>Pane integrale</b> (<i>nido pane NON integrale</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gnocchi al pomodoro (<i>nido pasta al pomodoro</i>)</li> <li>- Fishburger con il suo panino (<i>nido: pane normale</i>)**</li> <li>- Pomodori</li> <li>- Frutta*</li> <li>- Merenda pomeridiana: frutta (<i>nido frutta</i>)</li> </ul>

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

\*\*vedere note allegate

DATA INIZIO MENU': 7/4/2025

ANNO SCOLASTICO 2024-2025

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	<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>
UOVA		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uova</li> <li>• Frittata</li> </ul>
CEREALI, PATATE E DOLCI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es pesto), pesto industriale</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> <li>• Pizza, farina e pan grattato contaminati con legumi (es. soia) e semi vari (es. sesamo)</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>• Pesto senza frutta secca</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</li> </ul>
CARNE E PESCE	<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 senza legumi da evitare</li> </ul>

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<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>• Verdura senza legumi</li> </ul>
<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, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, macadamia, pecan, ecc.</li> <li>• Semi oleosi (es. semi di lino, semi di sesamo, 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, vinacciolo, 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.