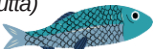




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza
Servizio Dietetico Aziendale

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

A13- Dieta per intolleranza al latte, allergia alle PLV, legumi, frutta secca e uova

Settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	- pasta aglio e olio (senza formaggio) *** - trito di vitellone - carote julienne (nido carote cotte) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) - Pane comune*** 	- passato di verdura con pastina (senza formaggio)*** - pizza rossa (senza mozzarella)*** - verza in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido tè deidato senza zuccheri e biscotti senza plv, uova, semi, frutta secca)*** 	- riso all'olio (senza formaggio)*** - pesce gratinato*** (controllare contaminazioni con pangrattato) - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta al pomodoro (senza formaggio) - prosciutto cotto*** (nido petto di pollo al forno) - carote lesse all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta/yogurt vegetale)*** 	- pasta agli spinaci (senza formaggio)*** - pesce panato (senza uova controllare contaminazioni)*** - finocchi crudi all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
2	- risotto allo zafferano (senza formaggio)*** - polpette di pollo (di sola carne) - carote lesse all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta/yogurt vegetale)*** 	- pasta al ragù (senza formaggio)*** - merluzzo al forno - finocchi lessati all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- passato di verdura con riso (senza formaggio)*** - polpette di tacchino (di sola carne) - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta al pomodoro (senza formaggio)*** - pesce gratinato *** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta all'olio (senza formaggio)*** - fesa di tacchino/pollo al forno*** - carote julienne (nido carote cotte) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta o pane*** e marmellata) 
3	- pastina in brodo vegetale (senza formaggio)** - hamburger di sola carne con salsa rossa e il suo panino*** (nido pane comune) - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta all'olio (senza formaggio)*** - bocconcini di pollo/ cosce alle erbe - patate al forno - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido tè deidato senza zuccheri e biscotti senza plv, uova, semi, frutta secca o yogurt vegetale)*** 	- passato di verdura con orzo/farro/riso (senza formaggio e fagiolini)*** - pizza rossa senza mozzarella *** - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta al pomodoro (senza formaggio)*** - prosciutto cotto certificato (nido fettina di pollo) - carote lesse all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido tè deidato senza zuccheri e biscotti senza plv, uova, semi, frutta secca)***	- risotto alla zucca (senza formaggio)*** - bocconcini di pesce panati *** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
4	- pastina in brodo vegetale (senza formaggio)*** - petto di pollo agli aromi*** - carote julienne (nido carote cotte) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)*** 	- pasta integrale alla pizzaiola (senza formaggio)*** (nido pasta non integrale) - merluzzo gratinato *** - patate e carote lesse - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta o yogurt vegetale)	- pasta aglio e olio (senza formaggio) ** - petto di pollo al forno - finocchi crudi all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido pane*** e olio o frutta) 	- pasta al ragù (senza formaggio)*** - merluzzo olio e limone*** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- minestrina vegetale con riso (senza formaggio)*** - trito di vitellone - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)

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

*** vedere note allegate

DATA INIZIO MENÙ: 19-10-2026

ANNO SCOLASTICO 2026-2027

**nelle scuole primarie e secondarie è possibile sostituire la minestrina vegetale e la pastina in brodo di carne con pasta al pomodoro/pasta all'olio

MENÙ autunno inverno

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
UOVA	• uova • frittata	• carne o pesce o prosciutto crudo o cotto garantito (*)
LATTE E DERIVATI 	• latte vaccino, latte adattato per l'infanzia, yogurt • formaggi di ogni genere, compresi grana e parmigiano • tortino o polpette di ricotta • burro, panna, besciamella	• latte di riso • fettina di carne o di pesce prosciutto crudo o cotto garantito (*) • carne o pesce • olio extravergine di oliva 
CEREALI PATATE E DOLCI  	• pasta /riso asciutti e/o in brodo con aggiunta di formaggi (<i>ricotta, grana/parmigiano, ecc.</i>) o burro • pasta all'uovo, lasagne, paste ripiene (<i>cannelloni, tortelli, ecc.</i>) • pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (<i>es. pesto</i>) • pasta o primi con legumi (<i>pisarei e fasò, pasta con fagioli, pasta con piselli, risotti, minestrone, passati di verdure, passato di legumi</i>) • cornflakes con frutta secca, biscotti, dolci, torte, creme, merendine, cioccolato, cacao, creme al cioccolato, gelati, gianduia, ecc. • pane multicereali, con semi, pane di soia, basi per pizza • pane e pasta (<i>integrali e non</i>) contaminati con legumi (<i>ad es. soia</i>) e/o con frutta secca • pizza (<i>se contaminata con frutta secca o soia</i>) • panini dolci, pancarrè, fette biscottate con latte, pane al latte e prodotti da forno • torta o polpette di patate, purè, fecola di patate • biscotti, torte e prodotti di pasticceria, budini • cioccolato, cacao in polvere • gelati, panna montata, caramelle gommosi • pizza, farina e pan grattato contaminati con legumi (<i>es. soia</i>) e semi vari (<i>es. sesamo</i>) 	 • pasta di semola, riso, senza formaggi e/o burro • pasta di semola/riso, lasagne di pasta di semola senza besciamella e grana o pasta/riso al pomodoro o all'olio • pizza non contaminata con solo pomodoro e prosciutto crudo o cotto garantito (*) • pane comune, cracker, grissini, gallette di riso e fette biscottate senza latte o uova • polpetta di patate senza formaggio, patate lessate • biscotti speciali, prodotti da forno certificati senza latte/uova/yogurt/burro • cacao puro • sorbetti alla frutta, granite, ghiaccioli, gelati alla frutta garantiti senza latte/uova, siero in polvere, caramello di solo zucchero
CARNE E PESCE	• prosciutto cotto/insaccati/salsicce/salami con caseinati o lattosio, lattealbumina, polveri di latte • polpettone/ine, cotolette di carne • mortadella • polpette primavera, tortino e frittata di verdure, carni o secondi con aggiunta di legumi • hamburger di vitellone • crocchette, cotolette di pesce	• prosciutto crudo o cotto garantito (*) • polpettine di carne senza formaggi/uova/latte o fettina di carne con sola infarinatura • hamburger di vitellone con carne trita fresca senza aggiunta di impasti che possano contenere latte o derivati o siero • filetto di pesce con sola infarinatura 

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LEGUMI	• legumi conservati in scatola • soia e derivati (<i>tofu, budini yogurt e gelati di soia, latte di soia, salsa di soia, salsa worcester, tempeh, miso, natto, spaghetti di soia, ecc.</i>) • fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, lupino, fagiolini, piselli	• nessun legume
VERDURA	• cucinate con l'impiego di latte, formaggi, burro o uovo • tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste	• verdura cruda o cotta con olio  
FRUTTA	• succhi di frutta con latte o yogurt • mela (<i>se allergia crociata con uovo</i>) • 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	• maionese, salse, burro, panna, besciamella • pesto • olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole, oli di mais, oli di soia	• olio extravergine di oliva • tutti i sughi o condimenti che non contengano formaggi/uova e PLV e lattosio e non contaminati da soia e frutta secca
VARIE	• dado da brodo • semi vari: zucca, vinacciolo, girasole, ricino, senape, pecan, macadamia • sesamo, semi di papavero e alimenti che li contengono (<i>grissini, pane, cracker</i>) • 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 • polveri pronte per la prima colazione • alimenti con la dicitura: <i>caseina o caseinato, lattoalbumina, burro, siero del latte, crema acida, lattosio, lecitina non specificata, coagulanti, emulsionanti, chiarificanti, agglomeranti, ovoalbumina, vitellina, globulina, livetina, lisozima</i>	• brodo vegetale o di carne consentita freschi • cacao puro



***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"
- "può contenere tracce di noci o nocciole o frutta secca o soia"

TALI ALIMENTI VANNO EVITATI.