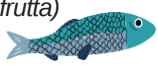




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza
Servizio Dietetico Aziendale

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

A14 – Dieta per allergia a uova, frutta secca, semi oleosi e legumi

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

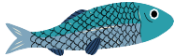
* se non servita al mattino, come da indicazioni della scuola *** vedere note allegate

**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

DATA INIZIO MENÙ: 19-10-2026

ANNO SCOLASTICO 2026- 2027

MENÙ autunno inverno

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	- yogurt con muesli e/o frutta secca - formaggi con noci o altra frutta secca (es. <i>gorgonzola con le noci</i>) - grana padano (lisozima) 	- parmigiano - latte vaccino, di riso, di capra, latti adattati per l'infanzia, yogurt, formaggi, panna
UOVA	- uova tali e quali - frittate - tutte le preparazioni contenenti uova	
 CEREALI PATATE E DOLCI 	- pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es. <i>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>) - pasta all'uovo - lasagne con pasta all'uovo - paste ripiene (<i>cannelloni, tortelli, ecc.</i>) - panini dolci, pancarrè, fette biscottate con uovo - biscotti con uovo, torte e prodotti di pasticceria - budini *gelati, cono e cialde per gelati, caramelle gommosi - 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 - pizza, farina e pan grattato contaminati con legumi (es. <i>soia</i>) e semi vari (es. <i>sesamo</i>)  	 - pasta di semola, riso, cereali con sughi di pomodoro o in bianco, pisarei (se non contaminati) al pomodoro - biscotti senza uova e farine non contaminate + 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 - crocchette/sformati/polpettoni che non sia possibile riprodurre senza uova e senza grana	tutti i secondi senza legumi da evitare 

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LEGUMI	- 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 - crocchette/sformati/polpettoni che non sia possibile riprodurre senza uova e senza grana	nessun legume
VERDURA	- tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste - cucinate con l'impiego di uova	verdura cruda e cotta 
FRUTTA	frutta secca: noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, 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 - maionese, salse	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 (<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 - brodo istantaneo - surimi - ovomaltina - lecitina non specificata - coagulanti, emulsionanti, chiarificanti, agglomeranti - ovoalbumina, vitellina, globulina, livetina, lisozima	brodo vegetale, di pesce o brodo di carne



***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).**

- non effettuare impanatura né impasti con uova
- non usare grana perché contiene lisozima
- non viene utilizzare pasta all'uovo nel menù
- le verdure indicate possono essere sostituite con altre
- i contorni sono conditi solo con olio extravergine

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.