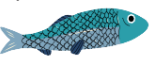




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza
Servizio Dietetico Aziendale

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

A15 - Dieta ipolipidica

Settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	- pasta aglio e olio (senza formaggio) *** - trito di vitellone - fagiolini all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) - Pane integrale (nido pane comune) 	- passato di verdura con pastina (senza formaggio)** - pizza margherita - verza in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti secchi non frollini) 	- riso all'olio (senza formaggio)*** - pesce olio e limone - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta al ragù di lenticchie (senza formaggio) - uova strapazzate - carote lessate all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt magro) 	- pasta agli spinaci (senza formaggio)*** - torta di patate (senza formaggio) *** - finocchi crudi all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 
2	- risotto allo zafferano (senza formaggio e burro)*** - polpettine al forno (di sola carne) - fagiolini all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt magro) 	- pasta al ragù (senza formaggio)*** - ricotta - finocchi lessati all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- passato di legumi con riso (senza formaggio)*** - polpette di tacchino (di sola carne) - verza in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta al pomodoro (senza formaggio) *** - pesce olio e limone - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta e fagioli/ceci (nido fagioli/ceci frullati) (senza formaggio)*** - uova strapazzate - carote julienne (nido carote cotte) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido pane e marmellata)
3	- pastina in brodo vegetale (senza formaggio)** - hamburger di sola carne con pane comune - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta aglio e olio (senza grana)*** - bocconcini di pollo/ cosce alle erbe senza pelle - patate al forno - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido latte p. scremato e biscotti secchi non frollini) 	- passato di verdura con orzo/farro/riso (senza formaggio)*** - pizza margherita - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pisarei e fasò (senza formaggio)*** (nido pasta e fagioli frullati) - prosciutto cotto privato del grasso visibile (nido fettina di pollo) - carote lessate all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt magro)	- riso alla zucca (senza formaggio)*** - bocconcini di pesce olio, limone e prezzemolo - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
4	- vellutata di lenticchie rosse con pastina (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 olio e limone - patate e carote lesse - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt magro)	- pasta aglio e olio (senza formaggio) *** - burger ricetta vegana - finocchi crudi all'olio - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta o pane e marmellata) 	- pasta al pomodoro (senza formaggio) *** - merluzzo al forno - insalata (nido tagliata fine) - frutta* - merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- minestrina vegetale (senza formaggio)** - 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

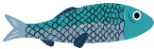
DATA INIZIO MENÙ: 19-10-2026

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

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA DIETA A RIDOTTO APPORTO DI GRASSI

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
LATTE E DERIVATI	- latte intero, panna, burro, mascarpone, formaggi stagionati, formaggini per l'infanzia, gorgonzola, butirro calabro, caciotta, grana, pecorino, groviera, formaggio spalmabile, brie, ecc - yogurt interi, gelati, frappè e budini - preparazioni che prevedano l'aggiunta di latticini da evitare 	- latte parzialmente scremato - yogurt magri con 0.1% di grassi - altri derivati del latte con 0.1% di grassi formaggi: fiocchi di latte magro (0.1 % grassi), formaggio fresco senza grassi o light, formaggi freschi tipo ricotta vaccina, crescenza 
UOVA	uova fritte, crepès	1-2 uova intere cucinate in modo semplice o in frittata cotta al forno senza aggiunta di grassi da condimento - albume
CEREALI E PATATE 	- pasta all'uovo, germe di grano, pasta ripiena (es. ravioli, agnolotti, ecc.) lasagne, pane all'olio o al latte o con le noci o con le olive, pizza, cracker e grissini contenenti formaggio o altri ingredienti da evitare, snack salati - focaccia, pizette, pasta sfoglia - patatine fritte e/o in busta	- pasta, riso, orzo, farro, farina di mais e tutti i cereali in genere, eventualmente anche integrali - pane non lavorato e non condito, cracker, grissini, fette biscottate, gallette di cereali - pizza al pomodoro, pizza con pomodoro e mozzarella massimo 1 volta a settimana - patate lessate o al forno 
DOLCI	- torte, pasticcini, biscotti frollini e tutti i dolci preparati con ingredienti vietati - cioccolato, cacao in polvere, nutella, merendine, brioches, prodotti di pasticceria, torrone, caramelle mou, confetti, muesli 	- dolci casalinghi preparati con ingredienti concessi - meringhe, sorbetti di sola frutta, ghiaccioli, granite, caramelle di gelatina - biscotti a ridotto tenore di grassi, biscotti secchi, fiocchi di cereali semplici, riso soffiato e gallette di riso soffiato, canditi, miele, marmellata, zucchero
CARNE E DERIVATI	- agnello, capretto, gallina, maiale, faraona, selvaggina, salumi e insaccati, bovino adulto, hamburger già pronti, polpette, cotoletta - carni e preparati di carne fritti o con sughi elaborati - frattaglie prodotti surgelati già pronti e/o impanati	- cavallo taglio magro, coniglio, pollo (<i>senza pelle</i>), tacchino, tagli magri di vitello e bovino adulto (<i>togliere il grasso visibile</i>) - hamburger/polpette/preparati di carne e senza formaggio o filetto di pesce 1-2 volte a settimana: prosciutto cotto ben sgrassato o bresaola o prosciutto crudo magro
PESCE E DERIVATI	anguilla, aringa, capitone, tonno sott'olio, sgombri sott'olio, alici/sardine sott'olio, caviale e uova pesce in generale, prodotti surgelati già panati 	sogliola, merluzzo, tonno al naturale, alici/accughe fresche, aragosta, calamari freschi, cernia, gamberi, palombo, trota, polpo, rombo, seppia, orate e spigole/branzini, sarde fresche, sgombero fresco, razza

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
VERDURA E LEGUMI	• prodotti già pronti e conditi sia surgelati o in scatola o pronti al consumo, verdure sott'olio • verdure fritte in pastella o preparate con panna/besciamella o altri condimenti grassi 	• tutti sia freschi che surgelati o secchi (legumi) • verdure sott'aceto • polpette di verdure e/o legumi preparate con ingredienti concessi • sughì semplici di verdure e/o legumi per i primi piatti 
FRUTTA	• frutta secca (<i>noci, noccioline, arachidi, pinoli, mandorle, ecc.</i>) avocado, cocco • succhi di frutta con aggiunta di latte o yogurt	• tutta la frutta fresca eccetto quella da evitare • uva sultanina/uvetta, uva secca, prugne secche, castagne • succhi di frutta, spremute d'arancia 
CONDIMENTI	• olio di cocco e di palma, burro, lardo, strutto, margarina, burro d'arachidi, panna, mascarpone, pesto, maionese, besciamella e tutte le salse in genere • condimenti per i primi piatti elaborati a base di salumi, formaggi, panna, uova, ecc.	• olio (<i>nei quantitativi indicati per età</i>) • salsa di soia, aceto, succo di limone sono concessi
BEVANDE E VARIE	• bevande al cioccolato o con aggiunta di latte/yogurt • frittture, prodotti di rosticceria, alimenti sott'olio, dado di carne e/o vegetale	• bevande zuccherate, caffè, tè-tisane, caffè d'orzo • alimenti sott'aceto, ketchup, spezie ed aromi



INDICAZIONI PER LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

- utilizzare metodi di cottura che non richiedano l'aggiunta di condimenti (*ad esempio cottura in padella antiaderente, pentola a pressione, al cartoccio, alla griglia, al forno, ecc.*)
- aggiungere aromi e spezie a piacere che esalteranno il sapore degli alimenti
- è possibile utilizzare liberamente sugo di pomodoro, succo di limone e aceto