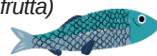




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza
Servizio Dietetico Aziendale

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

A19- Dieta allergia frutta a guscio (secca) e semi oleosi

Settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	- pasta aglio e olio *** - trito di vitellone - fagiolini all'olio - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) pane integrale*** (nido pane comune) 	- passato di verdura con pastina *** - pizza margherita*** - verza in insalata (nido tagliata fine) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido tè deieinato senza zuccheri e biscotti senza contaminazioni di semi e frutta secca) 	- risotto alla parmigiana*** fishburger gratinato al forno*** + panino*** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta al ragù di lenticchie*** - frittata al forno - carote al forno - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt***) 	- pasta al pesto invernale*** - torta di patate*** - finocchi crudi all'olio - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 
2	- risotto allo zafferano*** - polpettine al forno*** - fagiolini all'olio - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt) *** 	- pasta al ragù*** - mozzarella (nido tagliata a dadini) - finocchi gratinati *** - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- passato di verdura con riso*** - polpettone di ricotta e tacchino*** - 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 e fagioli/ceci (nido fagioli e ceci frullati)*** - frittata al forno con verdure *** - carote julienne (nido carote cotte) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido pane*** e marmellata)
3	- pastina in brodo vegetale*** - hamburger con salsa rossa e il suo panino*** (nido pane comune) - insalata (nido tagliata fine) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta all'olio e grana*** - bocconcini di pollo/ cosce alle erbe*** - patate al forno - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido latte e biscotti senza contaminazioni di semi e frutta secca) 	- passato di verdura con orzo/farro/riso*** - pizza margherita *** - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pisarei e fasò (nido pasta e fagioli frullati)*** - provolone (nido ricotta) - carote al forno - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido tè deieinato senza zuccheri e biscotti non contaminati con semi e frutta secca)	- risotto alla zucca*** - bocconcini di pesce impanati *** - insalata (nido tagliata fine) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
4	- vellutata di lenticchie rosse con pastina *** - petto di pollo agli aromi*** - carote julienne (nido carote cotte) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta integrale alla pizzaiola *** (nido pasta non integrale) - merluzzo gratinato*** - patate e carote lesse - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido yogurt)***	- pasta aglio e olio *** - burger *** - finocchi crudi all'olio - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido pane*** e olio) 	- lasagne alla bolognese*** - crescenza - insalata (nido tagliata fine) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)	- minestrina vegetale con riso*** - polpettone di spinaci e 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 e possibili contaminazioni

**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>)	tutti concessi 
UOVA	preparazioni contaminate con frutta secca o semi	uova
CEREALI PATATE E DOLCI 	- pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es. <i>pesto</i>), pesto industriale - cornflakes con frutta secca, biscotti, dolci, torte, creme, merendine, cioccolato, cacao, creme al cioccolato, gelati, gianduia, ecc. - pane multicereali, con semi, basi per pizza - pizza, farina e pan grattato contaminati con semi vari (es. <i>sesamo</i>) e/o frutta secca 	- pasta di semola, riso, cereali con sughi di pomodoro o in bianco, pisarei (<i>non contaminati</i>) al pomodoro  - pesto senza frutta secca - biscotti e/o altri snack garantiti senza frutta secca e/o semi, cacao puro - ghiaccioli, granite, sorbetti che non contengano addensanti (es. <i>amido</i>) - pane comune (<i>preparato con farine non contaminate</i>) - Pizza non contaminata da frutta secca e semi oleosi
CARNE E PESCE	preparazioni contaminate con frutta secca o semi oleosi	tutti i secondi che non contengano frutta secca o semi oleosi o altro che li contenga a loro volta (<i>ad es. olio di semi vari</i>)
LEGUMI	soia e derivati fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, lupino, fagiolini, piselli se contaminati da semi o frutta a guscio o facenti parte di preparazioni contenenti o contaminate con alimenti da evitare	si possono utilizzare tutti i legumi non contaminati (<i>anche sotto forma di farine</i>)
VERDURA	tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste	verdura cruda e cotta  
FRUTTA	frutta secca: noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, macadamia, pecan, ecc. - essenza di mandorle - semi oleosi (es. <i>semi di lino, semi di sesamo, ecc.</i>)	frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta  
CONDIMENTI	olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole	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>)	brodo vegetale o di pesce o di carne



Leggere attentamente le etichette dei cibi confezionati per controllare che non vi siano tracce di 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”
- “puo' contenere tracce di noci o nocciole o frutta secca”

TALI ALIMENTI VANNO EVITATI.