



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

A3- Dieta allergia a pesce e derivati

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 deteinato senza zuccheri e biscotti)	- risotto alla parmigiana fettina di pollo panato con maionese vegetale e il suo panino (nido panino normale) - insalata (nido insalata 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 mozzarella a dadini) - finocchi gratinati - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- passato di legumi con riso - polpettone di ricotta e tacchino - verza cruda in insalata (nido tagliata fine) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta al pomodoro - falafel di ceci al forno - insalata (nido insalata fine) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta e fagioli/ceci (nido pasta e fagioli/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 normale) - insalata (nido insalata fine) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta olio e grana - bocconcini di pollo/ cosce alle erbe - patate al forno - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido latte e biscotti) 	- passato di verdura con orzo/farro/riso - pizza margherita - verza 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 ciambella)	- risotto alla zucca cotoletta di fagioli (ricetta vegana)*** con maionese vegetale - fagiolini all'olio - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta)
4	- vellutata di lenticchie rosse con pastina - petto di pollo agli aromi al forno - carote julienne (nido carote cotte) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- pasta integrale alla pizzaiola pomodoro e aromi (nido pasta non integrale) crocchette rustiche ricetta vegana*** - 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 - crecenza - insalata (nido insalata tagliata fine) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 	- minestrina vegetale con riso** - polpettone di spinaci e ricotta - verza in insalata (nido tagliata fine) - frutta* merenda pomeridiana: frutta (nido frutta) 

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

**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 	latte addizionato di omega 3	tutti concessi
UOVA	nessuno 	- uova - frittata
CEREALI PATATE E DOLCI	pasta/riso asciutti e/o in brodo con aggiunta pesce 	pasta di semola, riso, con altri condimenti senza pesce nella preparazione 
CARNE E PESCE	- crocchette, cotolette di pesce - filetti di pesce - acciuga, aringa, branzino, carpa, luccio, merluzzo, nasello, platessa, pesce azzurro, pesce gatto, pesce spada, salmone, sardina, sgombero, sogliola, storione, tonno, trota, ecc. - caviale, bottarga - nel caso di intolleranza anche a crostacei evitare: aragoste, astici, gamberi-gamberetti, granchi, ecc. molluschi evitare: bivalvi (es. vongole, cozze, ecc.), calamari, capesante, ostriche, polpo/piovra	carne o formaggi o uova o prosciutto crudo o cotto 
LEGUMI		tutti
VERDURA		verdura cruda o cotta
FRUTTA		tutti i frutti freschi o in mousse o sotto forma di spremuta
CONDIMENTI	- salsa worchester, pasta di acciughe, bottarga - olio di fegato di merluzzo, olio di pesce	- olio extravergine di oliva, aceto, limone - tutti i sughi o condimenti che non contengano pesce
VARIE	- dado da brodo a base di pesce - alimenti fritti (<i>patatine, verdure in pastella, ecc.</i>) di cui non si abbia la certezza che siano stati fritti in olio dedicato (<i>ad es: nei ristoranti che utilizzano lo stesso olio anche per la frittura di pesce</i>)	brodo vegetale e di carne



*Leggere sempre bene le etichette per verificare che non ci siano ingredienti proibiti, nel dubbio evitare di utilizzare l'alimento in questione prima di aver chiesto conferma.