



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

## A5- Dieta allergia frutta secca, semi oleosi e legumi

| Settimana | LUNEDÌ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MARTEDÌ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MERCOLEDÌ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | GIOVEDÌ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | VENERDÌ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta aglio e olio</li> <li>trito di vitellone</li> <li><b>carote julienne</b> (nido carote cotte)</li> <li>frutta *</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> <li><b>pane integrale***</b> (nido pane comune)***</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>passato di sola con pastina***</b></li> <li><b>pizza margherita***</b></li> <li>verza cruda in insalata (nido tagliata fine)***</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e biscotti senza contaminazione di soia, legumi, semi e sesamo)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>risotto alla parmigiana</li> <li><b>fishburger con il suo panino</b> (nido panino normale) (no maionese)***</li> <li>insalata (nido tagliata fine)</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>pasta al pomodoro***</b></li> <li>frittata al forno</li> <li>carote al forno</li> <li>frutta *</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido yogurt)</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta al pesto invernale</li> <li><b>torta di patate***</b></li> <li>finocchi crudi all'olio</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>                                     |
| 2         | <ul style="list-style-type: none"> <li>risotto allo zafferano</li> <li><b>polpettine al forno***</b></li> <li>patate al forno</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido yogurt)***</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta al ragù</li> <li>mozzarella (nido mozzarella a dadini)</li> <li>finocchi gratinati</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>passato di verdura*** (senza fagiolini) con orzo/farro/riso</b></li> <li><b>polpettone di ricotta e tacchino***</b></li> <li>verza cruda in insalata (nido tagliata fine)</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta al pomodoro</li> <li><b>pesce gratinato al forno***</b></li> <li>insalata (nido tagliata fine)</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>pasta all'olio***</b></li> <li>frittata al forno con verdure</li> <li>carote julienne (nido carote cotte)</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido pane*** e marmellata)</li> </ul>       |
| 3         | <ul style="list-style-type: none"> <li>pastina in brodo vegetale</li> <li><b>hamburger con il suo panino e salsa rossa***</b> (nido pane normale)</li> <li>insalata (nido tagliata fine)</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta olio e grana</li> <li><b>bocconcini di pollo/ cosce alle erbe***</b></li> <li>patate al forno</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido latte e biscotti senza contaminazione di soia, legumi, semi e sesamo)***</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>passato di verdura (senza fagiolini) con riso***</b></li> <li><b>pizza margherita***</b></li> <li>verza in insalata (nido tagliata fine)</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>pasta al pomodoro***</b></li> <li>provolone (nido ricotta)</li> <li>carote al forno</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido tè deteinato senza zuccheri e ciambella/biscotti senza contaminazione di soia, legumi, semi e sesamo)***</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>risotto alla zucca</li> <li><b>bocconcini di pesce panati***</b> (no maionese)</li> <li><b>insalata (nido tagliata fine)***</b></li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>  |
| 4         | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>passato di verdure con pastina***</b></li> <li>petto di pollo agli aromi al forno***</li> <li>carote julienne (nido carote cotte)</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta integrale alla pizzaiola pomodoro e aromi*** (nido pasta non integrale)</li> <li><b>merluzzo gratinato***</b></li> <li>patate e carote lesse</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido yogurt)***</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta aglio e olio</li> <li><b>petto di pollo al forno***</b></li> <li>finocchi crudi all'olio</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido pane*** e olio)</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>lasagne alla bolognese***</b></li> <li>crescenza</li> <li>insalata (nido tagliata fine)</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>minestrina vegetale con riso</li> <li><b>ricotta***</b></li> <li>verza cruda in insalata (nido tagliata fine)</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>                  |

\* 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LATTE<br>E<br>DERIVATI                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>yogurt con muesli e/o frutta secca</li> <li>formaggi con noci o altra frutta secca (es. <i>gorgonzola con le noci</i>)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>tutti concessi </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| UOVA                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>uova</li> <li>frittata</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <br>CEREALI<br>PATATE<br>E DOLCI<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es. <i>pesto</i>), pesto industriale</li> <li>pasta o primi con legumi (<i>pisarei e fasò, pasta con fagioli, pasta con piselli, risotti, minestrone, passati di verdure, passato di legumi</i>)</li> <li>cornflakes con frutta secca, biscotti, dolci, torte, creme, merendine, cioccolato, cacao, creme al cioccolato, gelati, gianduia, ecc.</li> <li>pane multicereali, con semi, pane di soia, basi per pizza</li> <li>pizza, farina e pan grattato contaminati con legumi (es. <i>soia</i>) e semi vari (es. <i>sesamo</i>) </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta di semola, riso, cereali con sughi di pomodoro o in bianco, pisarei (se non contaminati con soia) al pomodoro </li> <li>pesto senza frutta a guscio</li> <li>biscotti privi degli ingredienti da evitare e loro derivati e/o altri snack garantiti senza frutta secca/soia/semi, cacao puro</li> <li>ghiaccioli, granite, sorbetti che non contengano addensanti (es. <i>amido</i>)</li> <li>pane comune</li> </ul> |
| CARNE<br>E<br>PESCE                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>mortadella</li> <li>polpette primavera, tortino e frittata di verdure, carni o secondi con aggiunta di legumi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>tutti i secondi senza legumi da evitare </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| LEGUMI                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>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>)</li> <li>fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, lupino, fagiolini, piselli</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>verdura senza legumi  </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| VERDURA                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>tortini di verdure, crocchette di verdure, verdure miste</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>verdura cruda e cotta</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| FRUTTA                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>frutta secca: noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, macadamia, pecan, ecc.</li> <li>semi oleosi (es. <i>semi di lino, semi di sesamo, ecc.</i>)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| CONDIMENTI                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>olio di semi di arachidi, oli di semi vari, oli di semi di girasole, oli di mais, oli di soia</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>burro, olio extravergine di oliva, aceto, limone, spezie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| VARIE                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>semi vari:</b> zucca, vinacciolo, girasole, ricino, senape, pecan, macadamia</li> <li>sesamo, semi di papavero e alimenti che li contengono (<i>grissini, pane, cracker</i>)</li> <li><b>la soia può essere contenuta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>dado da brodo vegetale</li> <li>gelatina vegetale</li> <li>amido vegetale</li> <li>alimenti con la dicitura "proteine vegetali idrolizzate"</li> <li>caglio di germogli di soia</li> <li>lecitina</li> <li>addensanti di proteine vegetali</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>brodo vegetale o di pesce</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



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”
- “puo' contenere tracce di noci o nocciole o frutta secca o soia”