



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

### B3- Dieta priva di carne e pesce

| Settimana | LUNEDÌ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MARTEDÌ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MERCOLEDÌ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | GIOVEDÌ                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | VENERDÌ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta aglio e olio</li> <li><b>frittata al forno</b></li> <li>fagiolini all'olio</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>passato di verdura con pastina</li> <li>pizza margherita</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)</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>risotto alla parmigiana</li> <li><b>crocchette primavera</b> (ricetta vegana) con panino e maionese vegana</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 al ragù di lenticchie</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>torta di patate</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>schiciata di zucchine</b> (ricetta vegana)</li> <li>fagiolini all'olio</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido yogurt)</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>pasta al pomodoro</b></li> <li>mozzarella (nido tagliata 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>passato di legumi 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>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta al pomodoro</li> <li><b>falafel di ceci 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>pasta e fagioli/ceci (nido pasta e fagioli/ceci frullati)</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>crocchette autunnali</b> (ricetta vegana) con salsa rossa e il suo panino</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>polpette di lenticchie</b> (ricetta vegana)</li> <li>patate al forno</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido latte e biscotti)</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>passato di verdura con orzo/farro/riso***</li> <li>pizza margherita</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>pisarei e fasò (nido pasta e fagioli frullati)</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)</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>risotto alla zucca</li> <li><b>cotoletta vegetariana di fagioli con maionese vegana</b></li> <li>fagiolini all'olio</li> <li>frutta*</li> <li><b>merenda pomeridiana:</b> frutta (nido frutta)</li> </ul>             |
| 4         | <ul style="list-style-type: none"> <li>vellutata di lenticchie rosse con pastina</li> <li><b>frittata al forno</b></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>crocchette rustiche</b> (ricetta vegana)</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>burger</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>pasta al pomodoro</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>polpettone di spinaci e ricotta</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

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 \*\*\* orzo sostituibile con farro

# MENÙ autunno inverno