

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Direzione Assistenziale

Servizio Dietetico Aziendale

Tel. 0523 302204 - Fax 0523 302965

Dieta speciale: **A5** ☐

**DIETA PRIVA DI FRUTTA SECCA,  
SEMI, SOIA**

Nome e Cognome: \_\_\_\_\_

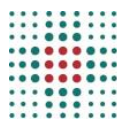
Scuola: \_\_\_\_\_

## MENU SCOLASTICO STANDARD – A5 – DIETA PRIVA DI SEMI, FRUTTA SECCA, SOIA Primavera – Estate

<i>Menù Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I° grado</i>				PRIMAVERA - ESTATE	
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Pasta integrale al pomodoro Rotolo di frittata al formaggio Insalata mista <b>Nido: pasta non integrale</b> <b>Merenda</b> Tè e <b>biscotti speciali</b>	<b>Pasta bianca</b> Hamburger di vitellone Carote julienne <b>Nido : pasta in brodo vegetale</b> <b>Carote non julienne</b> <b>Merenda</b> Frutta	<b>Risotto primavera senza legumi</b> o con zucchine Caprese: pomodoro, mozzarella, basilico <b>Merenda</b> Latte e <b>biscotti speciali</b>	<b>Pasta bianca</b> Arrosto di fesa di tacchino al limone Pomodori <b>Merenda</b> Pane e olio	Pasta al pomodoro e ricotta Platessa gratinata <b>Pomodori</b> <b>Merenda</b> Yogurt
2	Pasta al ragù <b>Formaggio tenero/tortino di ricotta</b> Pomodori <b>Merenda</b> Latte e <b>biscotti speciali</b>	Pasta integrale al peperone Prosciutto cotto <b>Zucchine</b> <b>Nido : Pasta in brodo di carne</b> <b>Polpettine vitellone</b> <b>Merenda</b> Pane e marmellata	<b>Minestrina* in passato di verdura senza legumi</b> Pizza margherita Insalata mista <b>Merenda</b> yogurt	Riso con lizza/zucchine Bocconcini di pollo <b>Carote</b> <b>nido : Carote non julienne</b> <b>Merenda</b> The e <b>biscotti speciali</b>	Gnocchi/chicche al pomodoro Filetto di merluzzo al forno Zucchine al forno <b>Nido : Pasta al pomodoro</b> <b>Merenda</b> frutta
3	Risotto alla parmigiana Arrosto di lonza <b>carote</b> <b>Nido : Pastina in brodo di carne</b> <b>Lesso vitellone</b> <b>Merenda</b> The e <b>biscotti speciali</b>	Lasagne alla bolognese Scaglie di parmigiano Insalata/pinzimonio di verdura <b>senza legumi</b> <b>Nido : No pinzimonio di verdura</b> <b>Merenda</b> Yogurt	Minestra di verdure con orzo <b>senza legumi</b> <b>Prosciutto cotto</b> Carote <b>Nido: Pastina</b> <b>Carote non julienne</b> <b>Merenda</b> frutta	Pasta integrale alla pizzaiola Cotoletta/straccetti di tacchino al forno <b>Spinaci al burro</b> <b>Nido: pasta non integrale</b> <b>Merenda</b> Latte e <b>biscotti speciali</b>	<b>Pasta bianca</b> Filetto di merluzzo Pomodori <b>Merenda</b> frutta
4	Pasta integrale con zucchine <b>Rotolo di frittata</b> Insalata mista <b>Nido : Pastina in brodo vegetale</b> <b>Merenda: Pane e olio</b>	Risotto porri/zucca Cosce/anche di pollo al rosmarino Pomodori <b>Merenda</b> Tè e <b>biscotti speciali</b>	Pasta pomodoro e basilico Prosciutto cotto Peperonata <b>Nido : Polpettine vitellone</b> <b>Merenda</b> Focaccia	<b>Passato di verdura con farro senza legumi</b> Pizza margherita Spinaci al burro <b>Merenda</b> yogurt	Pasta al sugo di Pomodoro/pesce Filetto di halibut Insalata e carote <b>Nido: Carote non julienne</b> <b>Merenda: frutta</b>
5	Pasta al pomodoro <b>Prosciutto cotto</b> insalata <b>Merenda</b> Latte e <b>biscotti speciali</b>	Pasta integrale al pomodoro con melanzane Bocconcini di pollo alle erbe Carote julienne <b>Nido : Pasta non integrale</b> <b>Carote non julienne</b> <b>Merenda</b> Pane e marmellata	Pasta al burro e grana Arrosto/hamburger di vitellone peperonata <b>Merenda</b> Frutta	<b>Lasagne al basilico</b> Formaggi misti pomodori <b>Merenda</b> Pane e olio	Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo o insalata di pesce con patate <b>Patate e carote</b> <b>Nido: Risotto bianco</b> <b>Carote non julienne</b> <b>Merenda</b> yogurt
6	Pastina in brodo vegetale/carne Polpettine/bollito con salsa rossa Zucchine <b>Nido: No salsa rossa</b> <b>Merenda</b> Pane e olio	<b>Pisarei senza fagioli o pasta senza fagioli al pomodoro</b> Scaglie di grana Insalata <b>Merenda</b> Tè e <b>biscotti speciali</b>	Pasta aglio e olio Sogliola/platessa gratinata Insalata mista <b>Merenda</b> Torta allo yogurt	Pasta con zucca o zucchine o risotto parmigiana Bocconcini o scaloppine di pollo Pomodori <b>Merenda</b> Latte e <b>biscotti speciali</b>	Pasta integrale al pomodoro Sformato di patate al prosciutto Carote julienne <b>Nido : Pasta non integrale</b> <b>Carote non julienne</b> <b>Merenda:frutta</b>
ANNO SCOLASTICO		DATA INIZIO MENU'	SETTIMANA MENU'	DATA FINE MENU'	SETTIMANA MENU'

### NOTE:

- non viene impiegata pasta all'uovo nel menù
- non vengono impiegati legumi: (fave, piselli, fagioli, lenticchie, ceci), soia e derivati:
- cibi contenenti soia e lecitina di soia
- non viene impiegata frutta secca, olio di semi, margarine e derivati
- non utilizzare pesto
- non somministrare cioccolato o cibi contenenti cioccolato o frutta secca



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Direzione Assistenziale

Servizio Dietetico Aziendale

Tel. 0523 302204 - Fax 0523 302965

Dieta speciale: **A5** ☐

**DIETA PRIVA DI FRUTTA SECCA,  
SEMI, SOIA**

Nome e Cognome: \_\_\_\_\_

Scuola: \_\_\_\_\_

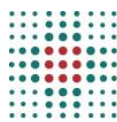
## MENU SCOLASTICO STANDARD – A5 – DIETA PRIVA DI SEMI, FRUTTA SECCA, SOIA

### Autunno – Inverno

Menù Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I° grado			AUTUNNO – INVERNO		
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Pasta con broccoli/olive Caciotta/crescenza carote <b>Nido : Pastina in brodo</b> <b>Carote non julienne</b> <b>Merenda</b> The e <b>biscotti speciali</b>	Pasta integrale al pomodoro Scaloppine/straccetti di tacchino al limone Verza <b>Nido: Pasta non integrale</b> <b>Merenda: frutta</b>	Pasta con ricotta e spinaci Filetto di merluzzo al forno/ alla pizzaiola Insalata <b>Merenda</b> Latte e <b>biscotti speciali</b>	Polenta/Pasta bianca Brasato/ trito di vitellone <b>patate</b>  <b>Merenda</b> Pane e olio	<b>Minestrina in brodo vegetale senza legumi</b> Patate duchessa o torta di patate Finocchi <b>Merenda</b> Yogurt
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
2	Pasta integrale alla pizzaiola Bocconcini di pollo alle erbe Spinaci al burro <b>Nido : Pasta non integrale</b> <b>Merenda</b> Pane e marmellata	Pastina in brodo di carne Hamburger/bollito di vitellone affettato con salsa rossa Insalata <b>Nido : No salsa rossa</b>  <b>Merenda</b> Focaccia	Riso alla parmigiana <b>Crocchette o tortino di ricotta senza legumi</b> Carote julienne <b>Nido : Carote non julienne</b> <b>Merenda</b> Latte e <b>biscotti speciali</b>	Gnocchi/chicche al pomodoro Filetto di merluzzo Verza <b>Nido : Pasta al pomodoro</b>  <b>Merenda</b> Te e biscotti	<b>Passato di verdura con orzo senza legumi</b> Pizza margherita Finocchi <b>Nido : Pastina in brodo vegetale senza legumi</b> <b>Merenda</b> yogurt
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
3	Pasta al ragù di vitellone Scaglie di parmigiano/ricotta finocchi  <b>Merenda</b> Latte e <b>biscotti speciali</b>	<b>Passato di verdura con pastina/crostini senza legumi</b> Cosce/anche di pollo al rosmarino Verza <b>Nido : No crostini</b> <b>Merenda: Pane e olio</b>	<b>Pasta all'olio</b> Frittata al forno Insalata  <b>Merenda</b> Frutta	Polenta/pasta integrale al pomodoro Spezzatino di vitellone <b>con patate in umido</b>  <b>Merenda</b> Te e <b>biscotti speciali</b>	Riso alla parmigiana/zucca Platessa gratinata Carote e patate al prezzemolo  <b>Merenda</b> Yogurt
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4	Pasta integrale al pomodoro <b>Prosciutto cotto</b> Carote julienne <b>Nido: Pasta non integrale</b> <b>Carote non julienne</b> <b>Merenda</b> Pane e olio	<b>Pisarei senza fagioli o pasta al pomodoro</b> Scaglie di parmigiano Insalata  <b>Merenda</b> The e <b>biscotti speciali</b>	Risotto con zucca o parmigiana Hamburger di vitellone con salsa rossa Finocchi <b>Nido: No salsa rossa</b>  <b>Merenda</b> Latte e <b>biscotti speciali</b>	<b>Passato di verdura con farro senza legumi</b> Arrosto di lonza/tacchino <b>Verza o broccoletti</b> <b>Nido : Pastina</b> <b>Nido : Pastina</b> <b>Merenda</b> Pane e marmellata	Pasta aglio olio/al sugo di pesce Crocchette o filetto di halibut Insalata mista  <b>Merenda</b> frutta
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
5	Pasta broccoli/aglio Merluzzo/nasello al forno Finocchi  <b>Merenda</b> Focaccia	<b>Passato di verdura con pastina senza legumi</b> Pizza margherita Verza  <b>Merenda</b> Te e biscotti	Pasta integrale al pomodoro Scaloppina/ bocconcini di pollo agli agrumi Carote julienne <b>Nido: Pasta non integrale</b> <b>Carote non julienne</b> <b>Merenda: Frutta</b>	Risotto allo zafferano/verza Polpettone di vitellone Insalata mista <b>Nido : Risotto non con zafferano</b>  <b>Merenda</b> Latte e <b>biscotti speciali</b>	Pastina in brodo vegetale senza legumi Sformato di patate e prosciutto Erbette al forno  <b>Merenda</b> Yogurt
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
6	Pasta integrale con zucchine Arrosto di lonza <b>Patate in umido</b> <b>Nido: Pasta non integrale</b> <b>Arrosto di tacchino</b> <b>Merenda</b> Latte e <b>biscotti speciali</b>	Pastina in brodo di carne Bollito/hamburger di vitellone con salsa rossa Finocchi <b>Nido: No salsa rossa</b>  <b>Merenda</b> Pane e olio	Risotto alla parmigiana/zafferano <b>Prosciutto cotto</b> Verza <b>Nido : Risotto non con zafferano</b>  <b>Merenda</b> The e <b>biscotti speciali</b>	Lasagne alla bolognese Ricotta/Crescenza* Carote julienne  <b>Nido:</b> <b>Carote non julienne</b>  <b>Merenda</b> Frutta	Pasta al pomodoro Sogliola/platessa Insalata mista  <b>Merenda</b> yogurt
ANNO SCOLASTICO		DATA INIZIO MENU'	SETTIMANA MENU'	DATA FINE MENU'	SETTIMANA MENU'

#### NOTE:

- non viene impiegata pasta all'uovo nel menù
- non vengono impiegati legumi: (fave, piselli, fagioli, lenticchie, ceci), soia e derivati:
- cibi contenenti soia e lecitina di soia
- non viene impiegata frutta secca, olio di semi, margarine e derivati
- non utilizzare pesto
- non somministrare cioccolato o cibi contenenti cioccolato o frutta secca



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Direzione Assistenziale

Servizio Dietetico Aziendale

Tel. 0523 302204 - Fax 0523 302965

Dieta speciale: **A5** ☐

**DIETA PRIVA DI FRUTTA SECCA,  
SEMI, SOIA**

Nome e Cognome: \_\_\_\_\_

Scuola: \_\_\_\_\_

## ELENCO ALIMENTI VIETATI E CONCESSI NELLA DIETA PRIVA DI FRUTTA SECCA, SEMI, SOIA

	ALIMENTI DA EVITARE	SOSTITUZIONI CONSIGLIATE
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogurt con muesli e/o frutta secca</li><li>• formaggi con noci o altra frutta secca (es: gorgonzola con le noci)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tutti concessi</li></ul>
<b>UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frittata con verdure</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uova</li><li>• Frittata</li></ul>
<b>CEREALI, PATATE E DOLCI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta/riso i cui sughi prevedano l'utilizzo di frutta secca (es pesto)</li><li>• Pasta o primi con legumi (pisarei e fasò, pasta con fagioli, pasta con piselli, risotti, minestrone, passati di verdure, passato di legumi)</li><li>• Cornflakes con frutta secca, biscotti, dolci, torte, creme, merendine, cioccolato, cacao, creme al cioccolato (Nutella), gelati, gianduia, ecc</li><li>• Pane multicereali, con semi, pane di soia, basi per pizza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta di semola, riso, cereali con sughi di pomodoro o in bianco, pisarei al pomodoro</li><li>• Biscotti speciali e/o altri snack garantiti senza frutta secca/soia/semi, cacao puro</li><li>• ghiaccioli, granite, sorbetti che non contengano addensanti (es amido)</li><li>• pane comune</li></ul>
<b>CARNE E PESCE</b>	<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>
<b>LEGUMI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soia e derivati (tofu, budini yogurt e gelati di soia, latte di soia, salsa di soia, salsa Worcester, tempeh, miso, natto, spaghetti di soia, ecc)</li><li>• Fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, lupino, fagiolini, piselli</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verdura senza legumi</li></ul>
<b>VERDURA</b>	<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 o cotta</li></ul>
<b>FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutta secca: noci, nocciole, arachidi, noci di cocco, burro di arachidi, pinoli, pistacchi, mandorle, castagne, dolce di castagne, macadamia, pecan, ecc</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutta fresca di stagione, succhi e spremute di frutta</li></ul>
<b>CONDIMENTI</b>	<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>
<b>VARIE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Semi vari: zucca, vinacciolo, girasole, ricino, senape, pecan, macadamia</li><li>• Sesamo, semi di papavero e alimenti che li contengono (grissini, pane, cracker)</li></ul> <p>La soia può essere contenuta:</p> <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>	<ul style="list-style-type: none"><li>• brodo vegetale o di pesce</li></ul>

### **NB:**

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*"**

TALI ALIMENTI VANNO EVITATI.