

TABELLA DIETETICA PRIVA DI PROTEINE DEL LATTE VACCINO E UOVO

- ASILI NIDO, 18/36 mesi

NOTE INFORMATIVE

La dieta prevede l'esclusione delle proteine del latte vaccino e dell'uovo, e quindi di tutti gli alimenti che ne contengano anche una piccola quantità: latte e derivati, carne bovina, insaccati, creme, uovo, pollo, mela (per rischio di allergie crociate) e numerosi prodotti del commercio (salse, merendine, biscotti, alcuni prodotti da forno, impanature).

È pertanto intuitivo che la tabella dietetica che ne deriva risulta abbastanza monotona, in quanto privata di numerosi alimenti che garantiscono varietà ed appetibilità al pasto: per ovviare a tale inconveniente, è stata proposta l'alternativa, valida dal punto di vista nutrizionale, del piatto unico, primo piatto a base di pasta o riso con legumi secchi, che garantisce una ottima miscela di proteine di elevato valore nutrizionale.

Non aggiungere formaggio grana o parmigiano reggiano alle pietanze.

Le preparazioni a base di pesce, riportate nella tabella dietetica, ne prevedono la cottura in umido o al pomodoro, per evitare che nell'impasto siano presenti tracce di proteine del latte vaccino e dell'uovo.

Per una migliore resa degli hamburger e per renderli più appetibili, è possibile utilizzare pane o patata q.b. nell'impasto.

Anche per questa intolleranza, nel caso di allergie crociate con la carne di tacchino, è opportuno che la certificazione medica chiarisca la tollerabilità di tale alimento.

TABELLA DIETETICA PRIVA DI PROTEINE DEL LATTE VACCINO E UOVO

- ASILI NIDO, 18/36 mesi

NON AGGIUNGERE FORMAGGIO GRANA O PARMIGIANO REGGIANO ALLE PIETANZE

PRIMA SETTIMANA
I giorno
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina g 40 + fagioli g 30 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Spinaci g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100
II giorno
<ul style="list-style-type: none"> • Riso g 40 + pomodori pelati g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Spezzatino di tacchino g 50 con patate g 70 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100
III giorno
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina g 40 + patate g 70 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Filetto di sogliola g 50 + olio extravergine d'oliva g 5 + pomodoro q.b. • Zucchine g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100
IV giorno
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina g 40 + pomodori pelati 100 g + Olio extravergine d'oliva g 5 • Hamburger di tacchino g 100 + extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Patate g 100 + extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100
V giorno
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina g 40 + minestrone di verdure 100 g + olio extravergine d'oliva g 5 • Filetto di sogliola g 50 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Carote g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100

TABELLA DIETETICA PRIVA DI PROTEINE DEL LATTE VACCINO E UOVO

- ASILI NIDO, 18/36 mesi

NON AGGIUNGERE FORMAGGIO GRANA O PARMIGIANO REGGIANO ALLE PIETANZE

SECONDA SETTIMANA
I giorno
<ul style="list-style-type: none">• Pastina g 40 + lenticchie g 30 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b.• Patate g 100 + olio extravergine d'oliva g 5• Panino tipo rosetta g 30• Frutta fresca g 100
II giorno
<ul style="list-style-type: none">• Riso g 40 + pomodori pelati g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b.• Spezzatino di tacchino g 70 con patate g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b.• Panino tipo rosetta g 30• Frutta fresca g 100
III giorno
<ul style="list-style-type: none">• Pastina g 40 + piselli g 40 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b.• Filetto di sogliola g 50 + Olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b.• Carote g 100 + olio extravergine d'oliva g 5• Panino tipo rosetta g 30• Frutta fresca g 100
IV giorno
<ul style="list-style-type: none">• Pastina g 40 + pomodori pelati 100 g + olio extravergine d'oliva g 5• Hamburger di tacchino g 100 + olio extravergine d'oliva g 5• Spinaci g 100 + olio extravergine d'oliva g 5• Panino tipo rosetta g 30• Frutta fresca g 100
V giorno
<ul style="list-style-type: none">• Riso g 40 + minestrone di verdure 100 g + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b.• Coniglio in umido: coniglio g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b.• Patate g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b.• Panino tipo rosetta g 30• Frutta fresca g 100

TABELLA DIETETICA PRIVA DI PROTEINE DEL LATTE VACCINO E UOVO

- ASILI NIDO, 18/36 mesi

NON AGGIUNGERE FORMAGGIO GRANA O PARMIGIANO REGGIANO ALLE PIETANZE

TERZA SETTIMANA
I giorno
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta g 40 + ceci g 30 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Spinaci g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100
II giorno
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta g 40 + pomodori pelati g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Spezzatino di tacchino g 50 con patate g 70 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100
III giorno
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta g 40 + zucchine g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Filetto di sogliola g 50 + olio extravergine d'oliva g 5 • Carote g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100
IV giorno
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta g 40 + pomodori pelati 100 g + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Hamburger di tacchino g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100
V giorno
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta g 40 + zucca 100 g oppure minestrone di verdure 100 g + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Coniglio al pomodoro: coniglio g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 + pomodori pelati q.b. + aromi q.b. • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100