

NOTE INFORMATIVE

La tabella dietetica prevede l'esclusione delle proteine del latte vaccino e quindi di tutti gli alimenti che ne contengano anche una piccola quantità: latte e derivati, carne bovina, insaccati, creme, e numerosi prodotti del commercio (salse, merendine, biscotti, alcuni prodotti da forno, impanature).

Nella preparazione dei pasti è fondamentale prestare attenzione alle possibili contaminazioni da alimenti contenenti proteine del latte vaccino ed al consumo di prodotti del commercio che ne possono contenere.

È inoltre importante non aggiungere formaggio grana o parmigiano reggiano alle pietanze.

Le preparazioni a base di pesce e di carne di pollo o tacchino ne prevedono la cottura in umido o al pomodoro, per evitare che nell'impasto siano presenti tracce di proteine del latte vaccino.

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

TABELLA DIETETICA PRIVA DI PROTEINE DEL LATTE VACCINO - 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 20 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Frittata: uovo g 50 + 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 • Polpette di pollo : macinato di pollo g 50 + pane g 20 + uovo q.b + olio 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 • Carote g 100 + olio extravergine d'oliva g 5 • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100 	

NON AGGIUNGERE FORMAGGIO GRANA O PARMIGIANO REGGIANO ALLE PIETANZE

SECONDA SETTIMANA	
I giorno	
<ul style="list-style-type: none"> • Pastina g 40 + lenticchie g 20 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Frittata: un uovo g 50 + 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. • Polpette di pollo : macinato di pollo g 50 + pane g 20 + uovo q.b + 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 	
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 q.b. + 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 • Petto di pollo in umido g 50 + 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 	

NON AGGIUNGERE FORMAGGIO GRANA O PARMIGIANO REGGIANO ALLE PIETANZE

TERZA SETTIMANA	
I giorno	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina g 40 + ceci g 20 + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Filetto di sogliola g 50 + olio extravergine d'oliva g 5 + pomodoro q.b. • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100
II giorno	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina 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 + 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"> • Pastina g 40 + pomodori pelati 100 g + olio extravergine d'oliva g 5 + aromi q.b. • Polpette di tacchino: macinato di tacchino g 50 + pane g 20 + uovo q.b + olio 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"> • Pasta g 40 + zucca 100 g oppure minestrone di verdure 100 g + olio extravergine d'oliva g 5 • Frittata di patate : un uovo g 50 + patate g 70 + olio extravergine d'oliva g 5 • Panino tipo rosetta g 30 • Frutta fresca g 100