MENU' ESTIVO NIDO 12-36 MESI - SENZA LATTOSIO				
LUNEDI'	**MARTEDI'**	**MERCOLEDI'**	**GIOVEDI'**	**VENERDI'**
1° SETTIMANA				
Riso con passato di legumi	Pasta (formato piccolo) all'olio extra vergine d'oliva	Pasta (formato piccolo) al pomodoro e basilico	Pasta (formato piccolo) al ragù bianco	Insalata di riso tonno e pomodorini
Frittata con patate (con latte senza lattosio)	Ricotta senza lattosio	Bocconcini di tacchino in umido	Crocchette di legumi (con latte senza lattosio)	Polpette di merluzzo (senza latte o con latte senza lattosio)
Insalata di pomodori (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
2° SETTIMANA				
Pasta (formato piccolo) al pomodoro e basilico	Pasta (formato piccolo) all'ortolana	Pastina con passato di legumi	Risotto allo zafferano	Pasta (formato piccolo) al pomodoro e crema di melanzane
Bocconcini di pollo al limone (con latte senza lattosio)	Polpette di platessa	Mozzarella senza lattosio	Polpette di vitello (con latte senza lattosio)	Uova strapazzate
Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate lesse	Insalata di pomodori (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine trifolate	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Pasta (formato piccolo) al ragù di carne	Pastina con passato di legumi	Pasta (formato piccolo) al pomodoro e basilico	Pasta (formato piccolo) alla crema di verdure miste (senza latte o con latte senza lattosio)	Risotto alle zucchine
Burger di legumi (con latte senza lattosio)	Frittata semplice (con latte senza lattosio)	Mozzarella senza lattosio	Straccetti di tacchino	Crocchette di merluzzo
Insalata di pomodori (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga, pomodori e carote	Pomodori all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate lesse	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Cous Cous alle zucchine	Pasta (formato piccolo) al pomodoro e basilico	Pasta (formato piccolo) all'olio extra vergine d'oliva	Pastina con passato di legumi	Risotto alle carote
Polpette di vitello al pomodoro (con latte senza lattosio)	Bocconcini di pollo (con latte senza lattosio)	Hamburger di platessa	Frittata semplice (con latte senza lattosio)	Tocchetti o scaglie di parmigiano reggiano
Patate lesse	Verdure miste di stagione	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Fagiolini all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Insalata di pomodori (o ortaggi/verdure di stagione)
Ad ogni pasto: ° PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale ° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana ° ACQUA				

Tabella 2.2 Cibi da evitare e sostituzioni Intolleranza Lattosio

Categoria	Cibi da evitare	Sostituzioni / Indicazioni
Formaggi Freschi	Mozzarella, robiola, caprino, stracchino, certosino, mascarpone, ricotta, fiocchi di latte.	Yogurt e formaggi freschi esplicitamente etichettati come "delattosati" o "senza lattosio" o formaggi DOP naturalmente privi di lattosio
Secondo piatto	Salumi con lattosio aggiunto, carni marinate nel latte, preparazioni panate precotte.	Carne e pesce freschi, uova, legumi, affettati garantiti senza lattosio dal fornitore.
Contorni e Dolci	Verdure gratinate con formaggio fresco, purè classico	Verdure al naturale, purè con latte ad alta digeribilità (H.D.)
Basi e Dolci	Latte, burro, panna, besciamella classica. Dolci o biscotti contenenti latte	Olio EVO, latte ad alta digeribilità (H.D.), bevande vegetali (riso, soia). Dolci con latte senza lattosio o dolce privo di latte o frutta fresca

AZIENDA U.S.L. TERAMO
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE