

## Menù Dieta Leggera - Scuole dell'Infanzia-Primaria-Media \_ Comune di Scoppito

La dieta ipolipidica, comunemente definita "dieta leggera", può sostituire il menù giornaliero se il bambino non sta bene a causa di disturbi gastrointestinali o pregressi febbrili che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

Può essere somministrata per un giorno o, comunque, **periodi molto brevi (2-3 giorni)** senza certificato medico, mentre per periodi superiori, dopo accertamento medico, occorre seguire l'iter delle diete speciali.

### I SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco	Riso in bianco
Carne al vapore	Tocchetti di Parmigiano	Pesce al vapore	Carne bianca al vapore	Pesce al vapore
Verdura bollita	Verdura cruda	Carote julienne	Patate bollite	Verdura cotta
Pane e Frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e Frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e Frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e Frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e Frutta (preferibilmente mela o banana)

I primi piatti devono essere conditi a crudo con olio e parmigiano

I secondi piatti e i contorni devono essere conditi a crudo con olio, poco sale iodato ed eventualmente limone

Frutta: libera, con preferenza per mela e banana, escludendo pera, prugna e kiwi in caso di pregressa diarrea.

### II SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco	Riso in bianco	Pasta in bianco
Carne al vapore	Pesce al vapore	Tocchetti di Parmigiano	Carne al vapore	Pesce al vapore
Verdura cotta	Verdura cruda	Patate bollite	Verdura cruda	Carote a julienne
Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela/banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela/banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela/banana)

I primi piatti devono essere conditi a crudo con olio e parmigiano

I secondi piatti e i contorni devono essere conditi a crudo con olio, poco sale iodato ed eventualmente limone

Frutta: libera, con preferenza per mela e banana, escludendo pera, prugna e kiwi in caso di pregressa diarrea.



### III SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta in bianco	Pasta al pomodoro e basilico
Carne al vapore	Tocchetti di Parmigiano	Pesce al vapore	Carne al vapore	Pesce al vapore
Verdura cotta	Verdura cruda	Patate bollite	Carote alla julienne	Verdura cruda
Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)

I primi piatti devono essere conditi a crudo con olio e parmigiano

I secondi piatti e i contorni devono essere conditi a crudo con olio, poco sale iodato ed eventualmente limone

Frutta: libera, con preferenza per mela e banana, escludendo pera, prugna e kiwi in caso di pregressa diarrea.

### IV SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta in bianco	Pasta in bianco	Riso in bianco	Pasta in bianco	Pasta/Riso
Carne bollita	Pesce al vapore	Tocchetti di Parmigiano	Carne al vapore	Pesce al forno
Verdura cotta	Verdura cruda	Patate bollite	Carote alla julienne	Verdura cruda
Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)	Pane e frutta (preferibilmente mela o banana)

I primi piatti devono essere conditi a crudo con olio e parmigiano

I secondi piatti e i contorni devono essere conditi a crudo con olio, poco sale iodato ed eventualmente limone

Frutta: libera, con preferenza per mela e banana, escludendo pera, prugna e kiwi in caso di pregressa diarrea.



Il Dirigente Medico U.O.C. SIAN

*Dr.ssa Daniela Giagnoli*