

ALL. B



Regione Calabria  
**Azienda Sanitaria Provinciale**

Via Vinicio Cortese, 25 - 88100 Catanzaro

*Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Ambito territoriale di Lamezia Terme*

**MENU'**  
**REFEZIONE SCOLASTICA**

**COMUNE DI**  
**CURINGA**

Area funzionale di  
Igiene della Nutrizione (I.N.)

Sorveglianza nutrizionale 

 Educazione alimentare

Ristorazione collettiva 

 Dietetica preventiva



17 LUG. 2014

rems

## INDICAZIONI SULLE CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI DA UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEL MENU'

**SALE:** si ricorda che la quantità giornaliera non deve superare i 6 gr. a persona e che va utilizzato sale iodato. Si consiglia di far uso di aromi (origano, basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, aglio, cipolla, limone, ecc.) che insaporiscono i cibi permettendo di ridurre la quantità di sale.

**PANE:** preparato con farina di frumento tenero tipo "00", di produzione giornaliera (mai congelato), che all'analisi organolettica risulti: crosta dorata e croccante, mollica morbida ma non callosa, il gusto e l'aroma non devono presentare anomalie. **OGNI GIORNO PANE FRESCO 1 panino** (circa 50-70 gr)

**PASTA:** di pura semola di grano duro, non deve presentare difetti ed essere indenne da parassiti, larve o altri agenti infestanti, in perfetto stato di conservazione alla pressione deve rompersi con suono secco e frattura vitrea, non farinosa. Le confezioni devono essere pulite ed intatte. Cottura al dente non solo per la gradevolezza, ma perché è migliore la digeribilità.

**RISO:** *ribe parboiled*, indenne da parassiti o altri agenti infestanti, non deve presentare difetti tipici di striatura o vaiolatura interna.

**CARNI BIANCHE E ROSSE** di 1° taglio, disossate, prive di grasso di copertura; devono presentare il marchio della visita sanitaria e provenire da stabilimenti con marchio CEE; in condizioni igieniche ottime e prive di alterazioni microbiche o fungine. **HAMBURGER:** dato che la pezzatura viene effettuata a monte cioè in macelleria, vista l'impossibilità di stabilire al momento dell'ordinazione il numero di pasti per i tre ordini di scuole si ritiene di uniformare la grammatura dell'hamburger: 80 gr. Carni avicunicole provenienti da stabilimenti con marchio CEE, si ricorda che devono presentare l'etichettatura prevista dall'Ordinanza Ministeriale Ministero Salute 26 agosto 2005; prive di odori e sapori anomali; se congelate devono avere la pelle completamente spennata ed esente da residui di peli e da grumi di sangue.

**AFFETTATI :** di produzione nazionale e di qualità superiore, senza polifosfati aggiunti.

**PESCE:** fresco o surgelato, privo di pelle e di lisce. Il peso del pesce surgelato si riferisce al netto della glassatura.

**PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO:** contrassegnato dal marchio d'origine e convenientemente stagionato.

**ALTRI FORMAGGI:** (mozzarella, provola, ecc.) in confezione chiusa con riportata la data di produzione e di scadenza.

**UOVA:** di categoria "A", gli imballi devono essere muniti di etichettatura leggibile recante il nome dell'azienda produttrice e confezionatrice, la data di imballaggio e di consumazione. Per la preparazione della frittata, oltre alla cottura al forno è ammessa la cottura in padella antiaderente, utilizzando una minima quantità di olio di oliva (Si ricorda che l'olio usato per la frittura non va mai riutilizzato).

13.7 LUG, 2011

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro  
Ambito Territoriale di Lamezia Terme  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Il Dirigente Medico  
Dr. Marina B. ROSATO

*Handwritten signature*



**SURGELATI:** devono essere confezionati, mai sfusi, la confezione dovrà riportare la data di confezionamento e quella di scadenza; i prodotti non devono presentare segni di parziale scongelamento né ghiaccio in superficie; una volta scongelato il prodotto non può essere ricongelato e va consumato entro 24 ore.

**OLIO:** utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva, acidità max 1%.

**LEGUMI:** in confezione originale, mondati, privi di muffe, insetti o altri corpi estranei, uniformemente essiccati. Le dosi consigliate si riferiscono a legumi secchi.

**SUGHI DI POMODORO:** La preparazione dei sughi di pomodoro va fatta utilizzando preferibilmente pomodori pelati: peso del prodotto sgocciolato non inferiore al 60%; ottenuti da frutto fresco, sano, maturo e ben lavato; colore rosso, sapore ed odore caratteristici del pomodoro.

**FRUTTA, VERDURA, ORTAGGI:** possibilmente di stagione, giunti a naturale e compiuta maturazione fisiologica, privi di difetti visibili né trasudanti acqua di condensazione che è sempre indice di sbalzi termici repentini. Ridurre al minimo le quantità di acqua di immersione e preferire tempi di cottura brevi, aggiungere il sale a fine cottura.

**Ogni giorno frutta fresca rispettando possibilmente la stagionalità 150 gr (1 mela, 1 pera, 1 banana, 1 arancio, 2 mandarini, 2 albicocche.....) E' possibile, una volta a settimana, sostituire la frutta fresca con un succo di frutta in confezione monodose, di buona qualità, con stampigliata ben visibile la data di scadenza; senza conservanti né coloranti; o con uno yogurt, di buona qualità, con stampigliata ben visibile la data di scadenza, senza conservanti né coloranti, e per i soggetti affetti da celiachia consultare i prodotti presenti nel Prontuario dei prodotti in commercio Pubblicato dall'Associazione Italiana Celiachia.**

N.B. sarà cura dell'addetto agli acquisti scegliere di volta in volta i prodotti di stagione con le migliori caratteristiche.

17 LUG. 2014

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro  
Ambito Territoriale di Lamezia Terme  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Il Dirigente Medico  
Dr. Marina B. ROSATO

*reps*

Si allegano di seguito le grammature orientative minime per i due ordini di scuole (materna, media) interessati dalla refezione scolastica

### GRAMMATURE A CRUDO

	MATERNA	MEDIA
PASTA O RISO	50	70
PASTA O RISO PER MINISTRONE	20	30
MINISTRONE PASSATO	90	120
TORTELLINI SECCHI	60	100
LEGUMI SECCHI	20	30
INSALATA VERDE	30	50
ORTAGGI	80	120
VERDURA COTTA	100	150
POMODORI INSALATA	60	100
PASSATA DI POMODORO	30	50
PATATE	120	200
MOZZARELLA (ciliegine da 25 gr)	2	4
PHILADELPHIA confez. monodose	1	1
FORMAGGI FRESCHI (provola, crescenza, stracchino.....)	60	90
PARMIGIANO O GRANA GRATTUGIATO	1 cucchiaino	1 cucchiaino
PESCE	100	140
BASTONCINI	3	4
CARNE	60	100
PROSCIUTTO	40	60
UOVA	1	1
OLIO DI OLIVA	Max 15	Max 15
FRUTTA	150	150

17 LUG. 2014

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro  
 Ambito Territoriale di Lamezia Terme  
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
 il Dirigente Medico  
 Dr. Marina B. ROSATO

*RM*

## 1° SETTIMANA

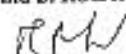
LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA E PISELLI PROSCIUTTO COTTO CAROTE IN INSALATA (crude o lesse)	RISO AL POMODORO PETTO DI POLLO AL FORNO PATATE AL FORNO
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA E PATATE HAMBURGER VITELLONE (in alternativa polpette di carne) INSALATA VERDE	PASTA E FAGIOLI (o ceci o lenticchie) MOZZARELLA FIOR DI LATTE ORTAGGI IN INSALATA (pomodori, finocchi...)
VENERDI'	
MINISTRONE PASSATO CON PASTA BASTONCINI DI PESCE	

## 2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISO E PATATE PETTO DI TACCHINO AL FORNO ORTAGGI CRUDI IN INSALATA (finocchi, carote...)	PASTA CON TONNO SOGLIOLA IMPANATA AL FORNO SPINACI LESSI AL LIMONE
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
MINISTRONE DI VERDURE PASSATO E PASTA FRITTATA (con prosciutto cotto)	PASTA AL POMODORO CARNE DI VITELLO IN PIZZAIOLA ORTAGGI GRATINATI
VENERDI'	
PASTA E LENTICCHIE FORMAGGIO SPALMABILE (stracchino, philadelphia, crescenza) ORTAGGI IN INSALATA (pomodori, finocchi,...)	

17 LUG, 2014

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro  
Ambito Territoriale di Lamezia Terme  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Il Dirigente Medico  
Dr. Marina B. ROSATO



## 3° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA E PISELLI PROSCIUTTO CRUDO O BRESAOLA <i>o cotto</i> CAROTE IN INSALATA (crude o lesse)	RISO AL POMODORO PETTO DI POLLO AL FORNO PUREA DI PATATE
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA E PATATE FORMAGGIO SPALMABILE (philadelphia, stracchino...) INSALATA VERDE	PASTA AL FORNO INSALATA DI ORTAGGI DI STAGIONE
VENERDI'	
MINISTRONE DI VERDURE PASSATO CON PASTINA FILETTI DI MERLUZZO AL FORNO CON AROMI	

## 4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA E CECI (o lenticchie o fagioli borlotti) COTOLETTA DI PETTO DI TACCHINO AL FORNO PATATE LESSE con prezzemolo olio e limone	TORTELLINI AL POMODORO FRITTATA (con prosciutto cotto ) POMODORI o carote o insalata verde
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
RISO AL POMODORO MOZZARELLA FIOR DI LATTE ORTAGGI IN INSALATA (finocchi, carote...)	PASTA AL RAGU' ALLA BOLOGNESE POLPETTINE DI CARNE AL FORNO PATATE AL FORNO
VENERDI'	
PASTA AL POMODORO FIORI DI MERLUZZO IN UMIDO AL POMODORO INSALATA VERDE O MISTA	

17 LUG. 2014

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro  
Ambito Territoriale di Lamezia Terme  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Il Dirigente Medico

Dr. Marina B. ROSATO

*MR*



## Indicazioni per i soggetti affetti da celiachia

La celiachia è una complessa condizione patologica dovuta ad intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica contenuta in alcuni cereali e precisamente il frumento, la segale, l'orzo, l'avena, il farro.

La chiave del corretto trattamento della celiachia si articola su due punti fondamentali:

- l'assoluta necessità della dieta senza glutine
- le corrette modalità per seguirla.

### LA DIETA SENZA GLUTINE

Al momento attuale l'unico trattamento della celiachia è l'introduzione di una dieta rigorosamente senza glutine per tutta la vita, perché l'intolleranza al glutine è una condizione permanente. La dieta senza glutine significa l'eliminazione da qualunque cibo dei cereali tossici e loro derivati, cioè del frumento, della segale, dell'orzo, dell'avena e del farro.

Si dovranno quindi eliminare il pane comune, la pasta, la pasticceria ed inoltre tutti i prodotti del commercio (salumi composti, minestre o sughi pronti, preparati per impanare, budini e creme varie, etc.) confezionati con cereali con glutine o loro farine. Si dovranno anche evitare i prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione o la modalità di preparazione.

Naturalmente non vi sono problemi per i cibi proteici (carni, pesci, uova) purché non miscelati con cereali tossici, per i grassi (olio d'oliva, burro, olio di semi purché non da cereali tossici), tutti i legumi, verdure, frutta, noci e nocciole e altri semi non di cereali.

### Sono invece da evitare:

1. i formaggi cremosi, i formaggini, i formaggi fusi, per i quali non si possono escludere sofisticazioni con farine di cereali;
2. tra i grassi andranno eliminati l'olio di germe di grano, quello di semi vari e le margarine a composizione non definita;
3. vanno evitati i dadi per brodo, sia di carne sia di verdure la cui composizione è difficilmente controllabile;
4. tra le bevande vanno esclusi il caffè solubile, i surrogati del caffè o bevande (tipo ovomaltina) contenenti malto, orzo, avena, segale o grano;

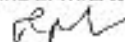
Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro  
Ambito Territoriale di Lamezia Terme

17 LUG. 2014

Divisione Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Il Dirigente Medico

(Dr. Marina B. ROSATO)



5. per i dolci l'occasione o l'infrazione può essere invece rappresentata da quelli di diffusione commerciale, specialmente quelli che più insospettabilmente potrebbero contenere farine, per esempio alcuni tipi di caramelle, confetti, canditi, gomme da masticare (specie in confetto), creme di cioccolato da spalmare;
6. tra i lieviti bisogna evitare il lievito di birra, che è una coltura di saccaromiceti fatta crescere su malto d'orzo, sottoprodotto della produzione della birra, e quelli artigianali acquistati dal fornaio. Si potrà invece usare il lievito naturale Eridania in cubetti (coltivato su melassa di barbabietola da zucchero).

L'industria dietoterapica ha messo a disposizione oggi un'ampia serie di prodotti alimentari, adatti a questa dieta, come pane, fette biscottate, biscotti, torte, paste alimentari, combinazioni di farine etc. Tali alimenti sono in vendita nelle farmacie e nei negozi specializzati. E' stato ideato un simbolo che certifica la mancanza del glutine nel cibo commercialmente confezionato. Tale simbolo è una spiga di grano barrata, con o senza cerchio intorno.

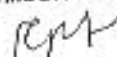


Sostanzialmente la dieta del celiaco, oltre a mantenere una rigorosa esclusione del glutine, dev'essere anche bilanciata e corretta per quanto riguarda i principali nutrienti e l'apporto calorico. La dieta del celiaco da questo punto di vista non differisce affatto da quella di un soggetto non affetto da celiachia, infatti la persona celiaca ben compensata dal punto di vista della malattia, ha gli stessi fabbisogni nutrizionali, i quali variano a seconda di vari parametri, quali l'età, il peso, la struttura fisica, il sesso, l'attività fisica ed eventualmente condizioni fisiche particolari (malattia, stress, gravidanza, allattamento, etc.) Quindi, a parte l'esclusione di tutti gli alimenti contenenti glutine, il celiaco dovrà assumere e fare uso in modo variato degli alimenti consentiti (carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi, cereali permessi, frutta, verdura etc.) in modo tale da garantirsi un'alimentazione varia, equilibrata e soprattutto assicurarsi tutti i principi nutritivi di cui necessita.

Si ritiene, per motivi facilmente intuibili, che la tabella dietetica degli scolari affetti da celiachia debba essere quanto più simile a quella degli altri bambini, pertanto si propone lo stesso menù ovviamente preparato utilizzando, dove necessario ed ove possibile, prodotti specifici privi di glutine. Si indicano pertanto di seguito alcune regole da seguire nella preparazione dei pasti, segue poi la tabella dietetica con scritti in corsivo e sottolineati i piatti che necessitano di preparazione particolare utilizzando prodotti privi di glutine o i piatti sostitutivi.

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro  
Ambito Territoriale di Lamezia Terme  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Il Dirigente Medico  
Dr. Marina B. ROSATO

17 LUG. 2014





## CORRETTE E FONDAMENTALI REGOLE PER ESEGUIRLA

- \* Evitare prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione e utilizzare solo ingredienti assolutamente sicuri e cioè:
  - Alimenti naturalmente privi di glutine (verdura, frutta, carne, pesce, uova, latte)
  - Prodotti alimentari presenti nel prontuario dei prodotti in commercio Pubblicato dall'Associazione Italiana Celiachia
  - Prodotti dietetici specifici (preparati da aziende autorizzate dal Ministero della Salute)
  
- \* Conservare gli alimenti senza glutine in zona della dispensa ad essi riservata
  
- \* Lavare bene le mani dopo aver preparato pietanze con farine comuni
  
- \* Prima dell'uso, lavare gli attrezzi di cucina (scolapasta, mestoli, pentole) se precedentemente utilizzati nella preparazione di pietanze contenenti glutine
  
- \* Assicurarsi che sui piani di lavoro, teglie, piastre o griglie non vi siano briciole o tracce di farina
  
- \* Assicurarsi che l'acqua per la cottura della pasta e l'olio per friggere non siano entrati in contatto con alimenti contenenti glutine
  
- \* Per infarinare o impanare i cibi (carni, verdure, formaggi) e addensare salse o sughi utilizzare esclusivamente farine o panature senza glutine

17 LUG. 2014

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro  
Ambito Territoriale di Lamezia Terme  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Il Dirigente Medico  
\* Marina B. ROSATO

