

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. Si consiglia l'utilizzo di sale iodato. Si consiglia inoltre l'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 tipo "00", di produzione giornaliera (mai congelato), che all'analisi organolettica risulti: crosta dorata e croccante, mollica morbida elastica, di colorito paglierino, il gusto e l'aroma gradevoli. **OGNI GIORNO PANE FRESCO 1 panino (circa 50-70 gr)**

PASTA: di 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. 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 ROSSE O BIANCHE: di 1° taglio, disossata, priva di grasso di copertura; deve 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 due ordini di scuole si ritiene di uniformare la grammatura dell'hamburger: 80 gr. **CARNI AVICUNICOLE:** provenienti da stabilimenti con marchio CEE, 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.

PESCE: fresco o surgelato, privo di pelle e di lisce.

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

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

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

Prot. n° 635 Sian
28/08/2017



A.S.P. COSENZA
U.O.S. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
AMBITO TIRRENO
IL RESPONSABILE
DOTT. F. BIGNOSO

UOVA: di categoria "A", con peso non inferiore a 60 gr.; gli imballi devono essere muniti di etichettatura leggibile recante il nome dell'azienda produttrice e confezionatrice, la data di imballaggio e di consumazione. La data di scadenza deve essere riportata sulle singole uova. 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).

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.

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

FRUTTA, VERDURA, ORTAGGI: possibilmente di stagione, giunti a naturale e compiuta maturazione fisiologica, privi di difetti visibili, né trasudanti acqua di condensazione 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** o con uno **YOGURT** alla frutta; questi dovranno essere in confezione monodose, di buona qualità dovranno riportare ben stampigliata la data di scadenza; gli yogurt non devono contenere coloranti né conservanti.

N.B. la tabella si riferisce genericamente a frutta, ortaggi e verdure in quanto sarà cura dell'addetto agli acquisti scegliere di volta in volta, all'interno del gruppo, i prodotti di stagione con le migliori caratteristiche.

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.

Prot. n° 635 SIAN
28/08/2017



A.S.P. COSENZA
U.O.S. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
AMBITO TIRRENO
IL RESPONSABILE
DOTT. F. DIGINTOSO

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;
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

Proc. n° C35 Sian
28/08/2017



A.S.P. COSENZA
U.O.S. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
AMBITO TERRENO
IL RESPONSABILE
DOTT. F. DIGMOSO

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.

Prot. n° 635 Sica
28/08/2017



A.S.P. COSENZA
U.O.S. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
AMBITO TIRRENO
IL RESPONSABILE
DOTT. F. DIANITOSO

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
- * Assicurarci che sui piani di lavoro, teglie, piastre o griglie non vi siano briciole o tracce di farina
- * Assicurarci 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

Prot. n° 635 Sian
28/08/2017



A.S.P. COSENZA
U.O.S. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
AMBITO TIRRENO
IL RESPONSABILE
DOTT. F. DIGITOSO

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

GRAMMATURE A CRUDO

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

Prot. n° 035 Sian
28/08/2017



A.S.P. COSENZA
U.O.S. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
AMBITO TIRRENO
IL RESPONSABILE
DOTT. F. DIGNITOSO

1° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA E LENTICCHIE PIZZAIOLA DI VITELLO CAROTE LESSE	PASTA AL POMODORO SCALOPPINE ORTAGGI CRUDI IN INSALATA (finocchi, pomodori..)
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA E FAGIOLI MOZZARELLA + AFFETTATO Materna gr.30 gr.20 Media gr. 60 gr. 40 VERDURA IN FOGLIE (spinaci, biette....)	RISOTTO CON SPINACI COSCE DI POLLO AL FORNO PURE' DI PATATE
VENERDI'	
PENNETTE AL TONNO (tonno 30 gr.) FILETTI DI MERLUZZO IN UMIDO INSALATA DI STAGIONE	

Proc. n° 635 Sider
28/08/2017



A.S.P. COSENZA
U.O. S. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
AMBITO TIRRENO
IL RESPONSABILE
DOTT. H. DIGANTOSO

2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISO E PISELLI (piselli 60 gr.) PROVOLA + AFFETTATO Materna 30 gr 20 gr. Elementare 40 gr. 30 gr. Media 50 gr. 40 gr. INSALATA MISTA	PASTICCIO DI PASTA SCALOPPINA DI VITELLO VERDURA IN FOGLIE (spinaci, biette,
MERCOLEDI	GIOVEDI'
PASTA AL POMODORO FRITTATA DI SPINACI E RICOTTA CAROTE	PASTA E CECI COTOLETTA DI PETTO DI TACCHINO PATATINE AL FORNO
VENERDI'	
PASTA E ZUCCHINE BASTONCINI DI PESCE ORTAGGI COTTI (fagiolini, zucchine, ecc.)	

3° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA AL POMODORO COTOLETTA DI VITELLO PISELLI	RISO IN MINESTRONE MOZZARELLA PUREA DI PATATE
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA E LENTICCHIE SPINACINE INSALATA MISTA	PASTA AL RAGU' RAGU' VERDURA IN FOGLIE (spinaci, biette, ...)
VENERDI'	
PENNETTE AL SUGO DI PESCE CUORI DI MERLUZZO AL POMODORO PATATE LESSE	

Prot. n° 635 Sian
28/08/2017



A.S.P. COSENZA
U.O.S. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
AMBITO TIRRENO
IL RESPONSABILE
DOCT. F. DIGNITOSO

4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISO E FAGIOLI PROVOLA + AFFETTATO Materna 30 gr. 20 gr. Elementare 40 gr. 30 gr. Media 50 gr. 40 gr.	PASTICCIO DI PASTA FRITTATA DI SPINACI E RICOTTA INSALATA MISTA
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA AL POMODORO PIZZAIOLA ORTAGGI COTTI (fagiolini, zucchine, cavolfiore...)	RISO E PISELLI COTOLETTA DI POLLO AL FORNO PATATINE AL FORNO
VENERDI'	
PASTA IN MINESTRONE DI VERDURE TONNO IN SCATOLA VERDURA IN FOGLIE (spinaci, biette,....)	