DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASP MESSINA

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (SIAN)

DIRETTORE: DOTT. GIOVANNI GENOVESE



"Mangiar Sano a Scuola"

ISTITUTO COMPRENSIVO

" PESARO "

"TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"

Redatte dal Personale Sanitario dell'UOC - SIAN – Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina

Messina

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

Stesura del documento:

Dietiste SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

D.ssa Noemi Vacirca

DESTINATARI DI QUESTO DOCUMENTO

Comuni ed Amministrazioni Scolastiche sia pubbliche che private

Gestori del servizio di ristorazione scolastica

Commissioni Mensa e tutti gli altri eventuali soggetti coinvolti in tale servizio

Tutti coloro che per lavoro o a vario titolo nutrono interesse per la ristorazione scolastica

Menù
Autunno – Inverno



1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Pasta con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
o Frittata con cuori di carciofi al forno	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca d. stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Pasta con lenticchie	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
o Insalata di carote alla julienne	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Risotto con zucca	o g 60	o g 80	o g 90
o Prosciutto cotto	o g 30	o g 35	o g 40
o Broccoletti gratinati al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Vellutata di verdure con ceresti	o g 30	o g 40	o g 50
o Polpette d. pollo al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Pasta con olio EVO e parmigiano	o g 60	o g 80	o g 90
o Merluzzo gratinato al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Insalata verde	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9
14-18 anni: M Litri 2,5 – F Litri 2

2ª SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Pasta con pesto di basilico	o g 60	o g 80	o g 90
o Hamburger di vitello al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Riso con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
o Polpette di merluzzo al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Carote al vapore	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Pasta con fagioli	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
o Purè di verdure	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Pasta con patate	o g 60 + g 70	o g 80 + g 90	o g 90 + g 110
o Cotoletta di pollo al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Insalata verde	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Pasta gratinata al forno	o g 60	o g 80	o g 90
o Formaggio a pasta molle	o g 50	o g 60	o g 70
o Insalata di carote alla julienne	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 - F Litri 1,9
14-18 anni: M Litri 2,5 – F Litri 2

3ª SETTIMANA	3 – 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Timballo di riso al forno	o g 60	o g 80	o g 90
o Merluzzo gratinato al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Broccoletti gratinati al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Pasta con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
o Pollo al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Pasta con ceci	o g 40 - g 30	o g 50 – g 40	o g 60 + g 50
o Insalata di carote alla julienne	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Pasta con prosciutto cotto e piselli	o g 60	o g 80	o g 90
o Hamburger di tacchino al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Pasta all'ortolana	o g 60	o g 80	o g 90
o Frittata al forno	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9
14-18 anni: M Litri 2,5 – F Litri 2.

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

4ª SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Pasta con cavolfiore	o g 60	o g 80	o g 90
o Straccetti di vitello al pomodoro	o g 60	o g 80	o g 100
o Spinaci al parmigiano	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Pizza Margherita	o g 100	o g 200	o g 300
o Insalata verde	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Pasta con lenticchie	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
o Zucca grigliata	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Vellutata di verdure con riso	o g 30	o g 40	o g 50
o Cubetti di formaggio a pasta dura	o g 50	o g 60	o g 70
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca d. stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Pasta con pesto d. basilico	o g 60	o g 80	o g 90
o Polpette di merluzzo al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 F Litri 1,9
14-18 anni: M Litri 2,5 – F Litri 2

ALIMENTO	14-18 anni Donna g	14-18 anni Uomo g
Pasta/riso/pastina (es: passata di pomodoro, pesto, verdure…)	90	100
Pasta con patate	90+110	100+110
Pasta con legumi (ceci, fagioli, lenticchie)	60+50	70+60
Pane	80	100
Patate	160	160
Carni bianche e rosse (pollo, tacchino, vitello)	120	120
Pesce (merluzzo, platessa)	160	160
Salumi (prosciutto cotto)	50	60
Formaggi a pasta dura (Grana Padano, Parmigiano)	50	60
Formaggi a pasta molle (provola fresca, primosale, tuma fresca…)	70	70
Frittata (al forno, con verdure…)	120	120
Verdura cruda (insalata mista, verde, di carote…)	100	100
Verdura cotta (bieta, spinaci, zucca…)	150	150
Pizza Margherita	250	300
Olio EVO	25	25
Frutta fresca di stagione	150	150

BROMATOLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 – 6 ANNI

Kcal 591

Protidi: 16%

Lipidi: 27%

Glucidi: 56%

FASCIA DI ETÀ 6 -11 ANNI

Kcal 747

Protidi: 19%

Lipidi: 29%

Glucidi: 51%

FASCIA DI ETÀ 11 – 14 ANNI

Kcal 910

Protidi: 19 %

Lipidi: 30%

Glucidi: 50%

FASCIA DI ETÀ 14– 18 ANNI

Donna Kcal 872

Protidi: 23 %

Lipidi: 30%

Glucidi: 46%

Uomo Kcal 992

Protidi: 22 %

Lipidi: 27%

Glucidi: 50%



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO

Menù Autunno - Inverno

Primi piatti

1. Pasta/Riso con passato di pomodoro
2. Pasta all'ortolana
3. Pasta con cavolfiore
4. Pasta con olio EVO e parmigiano
5. Pasta con patate
6. Pasta con pesto di basilico
7. Pasta con prosciutto cotto e piselli
8. Pasta gratinata al forno
9. Risotto con zucca
10. Timballo di riso al forno
11. Vellutata di verdure con cereali/riso

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta con ceci
2. Pasta con fagioli
3. Pasta con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza Margherita

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di pollo al forno
2. Hamburger di tacchino/vitello al forno
3. Pollo al forno
4. Polpette di pollo al forno
5. Prosciutto cotto
6. Straccetti di vitello al pomodoro

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo gratinato al forno
2. Polpette di merluzzo al forno

Secondi piatti con uova/ formaggi

1. Cubetti di formaggio a pasta dura
2. Formaggio a pasta molle
3. Frittata al forno
4. Frittata con cuori di carciofi al forno

Contorni

1. Broccoletti gratinati al forno
2. Carote al vapore
3. Insalata di carote alla julienne
4. Insalata mista
5. Insalata verde
6. Patate al forno
7. Purè di verdure
8. Spinaci al parmigiano
9. Zucca grigliata

* Se il **primo piatto associato ai legumi** risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta o riso all'olio, al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi (hamburger/polpette di legumi al forno, ecc.).

Le **patate** sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perché fonte di carboidrati; pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menu. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.

La **Pizza Margherita** se non gradita può essere sostituita con un primo piatto al pomodoro e secondo a base di formaggio (es.: mozzarella, tuma o provola fresca ecc.).



PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **PASTA/RISO CON PASSATA DI POMODORO**	▫ Pasta di semola/Riso 60 ▫ Passata di pomodoro q.b. ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola/Riso 80 ▫ Passata di pomodoro q.b ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola/Riso 90 ▫ Passata di pomodoro q.b. ▫ Olio EVO 5
2. **PASTA ALL'ORTOLANA**	▫ Pasta di semola 60 ▫ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 80 ▫ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 90 ▫ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ▫ Olio EVO 5
3. **PASTA CON CAVOLFIORE**	▫ Pasta di semola 60 ▫ Cavolfiore 40 ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 80 ▫ Cavolfiore 60 ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 90 ▫ Cavolfiore 70 ▫ Olio EVO 5
4.**PASTA CON OLIO EVO E PARMIGIANO**	▫ Pasta di semola 60 ▫ Olio EVO 5 ▫ Parmigiano 5	▫ Pasta di semola 80 ▫ Olio EVO 5 ▫ Parmigiano 10	▫ Pasta di semola 90 ▫ Olio EVO 5 ▫ Parmigiano 15
5.**PASTA CON PATATE**	▫ Pasta di semola 60 ▫ Patate 70 ▫ Passata di pomodoro q.b. ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 80 ▫ Patate 90 ▫ Passata di pomodoro q.b. ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 90 ▫ Patate 110 ▫ Passata di pomodoro q.b. ▫ Olio EVO 5
6. **PASTA CON PESTO DI BASILICO**	▫ Pasta di semola 60 ▫ Pinoli 10 ▫ Parmigiano 10 ▫ Basilico q.b. ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 80 ▫ Pinoli 15 ▫ Parmigiano 15 ▫ Basilico q.b ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 90 ▫ Pinoli 15 ▫ Parmigiano 20 ▫ Basilico q.b ▫ Olio EVO 5
7.**PASTA CON PROSCIUTTO COTTO E PISELLI**	▫ Pasta di semola 60 ▫ Prosciutto cotto 15 ▫ Piselli 40 ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 80 ▫ Prosciutto cotto 20 ▫ Piselli 45 ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 90 ▫ Prosciutto cotto 25 ▫ Piselli 50 ▫ Olio EVO 5
8. **PASTA GRATINATA AL FORNO**	▫ Pasta di semola 60 ▫ Passata di pomodoro q.b ▫ Parmigiano5 ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 80 ▫ Passata di pomodoro q.b. ▫ Parmigiano10 ▫ Olio EVO 5	▫ Pasta di semola 90 ▫ Passata di pomodoro q.b. ▫ Parmigiano15 ▫ Olio EVO 5
9.**RISOTTO CON ZUCCA**	▫ Riso 60 ▫ Zucca 40 ▫ Olio EVO 5	▫ Riso 80 ▫ Zucca 60 ▫ Olio EVO 5	▫ Riso 90 ▫ Zucca 70 ▫ Olio EVO 5

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

10.TIMBALLO DI RISO AL FORNO	o Riso 60 o Passata di pomodoro q.b. o Carne tritata di vitello 10 o Parmigiano 5 o Olio EVO 5	o Riso 80 o Passata di pomodoro q.b. o Carne tritata di vitello 15 o Parmigiano 10 o Olio EVO 5	o Riso 90 o Passata di pomodoro q.b. o Carne tritata di vitello 15 o Parmigiano 15 o Olio EVO 5
11.VELLUTATA DI VERDURE CON CEREALI/RISO	o Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti q.b. o Cereali: farro 15 - orzo 15/ Riso 30 o Olio EVO 5	o Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti q.b o Cereali: farro 20 orzo 20/ Riso 40 o Olio EVO 5	o Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti q.b. o Cereali: farro 25 orzo 25/ Riso 50 o Olio EVO 5



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **PASTA CON CECI**	o Pasta di semola 40 o Ceci 30 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 50 o Ceci 40 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Olio EVO 10	o Pasta di semola 60 o Ceci 50 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Olio EVO 10
2. **PASTA CON FAGIOLI**	o Pasta di semola 40 o Fagioli 30 o Carota q.b. o Cipolla q.b o Olio EVO 5	o Pasta di semola 50 o Fagioli 40 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Olio EVO 10	o Pasta di semola 60 o Fagioli 50 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Olio EVO 10
3. **PASTA CON LENTICCHIE**	o Pasta di semola 40 o Lenticchie 30 o Carota q.b o Cipolla q.b. o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 50 o Lenticchie 40 o Carota q.b. o Cipolla q.b o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 10	o Pasta di semola 60 o Lenticchie 50 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Passata di pomodoro q.b o Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICETTA BASE	○ Farina 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b ○ Mozzarella 20
1. **PIZZA MARGHERITA**	



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **COTOLETTA DI POLLO AL FORNO**	○ Pollo 60 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pollo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b ○ Olio EVO 5	○ Pollo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 10
2. **HAMBURGER DI TACCHINO/ VITELLO AL FORNO**	○ Carne tritata di tacchino/vitello 60 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5	○ Carne tritata di tacchino/vitello 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5	○ Carne tritata di tacchino/vitello 100 ○ Formaggio a pasta molle 10 ○ Olio EVO 10
3. **POLLO AL FORNO**	○ Pollo 60 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pollo 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pollo 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
4. **POLPETTE DI POLLO AL FORNO**	○ Carne tritata di pollo 60 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5	○ Carne tritata di pollo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5	○ Carne tritata di pollo 100 ○ Pangrattato q.b ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 10
5. **PROSCIUTTO COTTO**	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40
6. **STRACCETTI DI VITELLO AL POMODORO**	○ Vitello 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5	○ Vitello 80 ○ Passata di pomodoro q.b ○ Cipolla q.b ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5	○ Vitello 100 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **MERLUZZO GRATINATO AL FORNO**	○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
2. **POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO**	○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1.**CUBETTI DI FORMAGGIO A PASTA DURA**	○ Tipo: Grana Padano/Parmigiano 50	○ Tipo: Grana Padano/Parmigiano 60	○ Tipo: Grana Padano/Parmigiano 70
2. **FORMAGGIO A PASTA MOLLE**	○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca… 50	○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca… 60	○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca… 70
3.**FRITTATA AL FORNO**	○ Uovo piccolo 40 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Uovo medio 60 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Uovo grande 90 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 10
4. **FRITTATA CON CUORI DI CARCIOFI AL FORNO**	○ Uovo piccolo 40 ○ Cuori di carciofi 20 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Uovo medio 60 ○ Cuori di carciofi 30 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Uovo grande 90 ○ Cuori di carciofi 40 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b ○ Olio EVO 10



CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **BROCCOLETTI GRATINATI AL FORNO**	o Broccoletti 80 o Pangrattato q.b. o Prezzemolo q.b. o Olio EVO 5	o Broccoletti 100 o Pangrattato q.b. o Prezzemolo q.b. o Olio EVO 10	o Broccoletti 120 o Pangrattato q.b. o Prezzemolo q.b. o Olio EVO 10
2. **CAROTE AL VAPORE**	o Carote 80 o Olio EVO 5	o Carote 100 o Olio EVO 10	o Carote 120 o Olio EVO 10
3. **INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE**	o Carote 30 o Olio EVO 5	o Carote 50 o Olio EVO 10	o Carote 70 o Olio EVO 10
4. **INSALATA MISTA**	o Lattughino 20 o Carote alla julienne 10 o Olio EVO 5	o Lattughino 30 o Carote alla julienne 20 o Olio EVO 10	o Lattughino 40 o Carote alla julienne 30 o Olio EVO 10
5. **INSALATA VERDE**	o Lattughino 30 o Olio EVO 5	o Lattughino 50 o Olio EVO 10	o Lattughino 70 o Olio EVO 10
6. **PATATE AL FORNO**	o Patate 80 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Patate 100 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10	o Patate 130 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10
7. **PURE' DI VERDURE**	o Carota q.b. o Zucca q.b. o Cavolfiore q.b. o Broccoli q.b. o Olio EVO 5	o Carota q.b. o Zucca q.b. o Cavolfiore q.b. o Broccoli q.b. o Olio EVO 10	o Carota q.b. o Zucca q.b. o Cavolfiore q.b. o Broccoli q.b. o Olio EVO 5
8. **SPINACI AL PARMIGIANO**	o Spinaci 80 o Parmigiano 5 o Olio EVO 5	o Spinaci 100 o Parmigiano 10 o Olio EVO 10	o Spinaci 120 o Parmigiano 15 o Olio EVO 10
9. **ZUCCA GRIGLIATA**	o Zucca 80 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Zucca 100 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10	o Zucca 120 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane: è preferibile utilizzare farine poco raffinate. Il formato del pane è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzate legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca…. Le tipologie di formaggio a pasta dura sono: Grana Padano o Parmigiano.
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra". La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello…). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le fritture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuta di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l)


AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
MESSINA

Menù
Primavera – Estate



1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Insalata di farro/riso con verdure	o g 60	o g 80	o g 90
o Pollo ai ferri	o g 60	o g 80	o g 100
o Fagiolini al vapore	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Pasta con lenticchie	o g 40 – g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
o Insalata di carote alla julienne	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Risotto primavera	o g 60	o g 80	o g 90
o Frittata al forno	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
o Cavolfiore gratinato al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Pasta con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
o Cotoletta di vitello al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Pasta con pesto di basilico	o g 60	o g 80	o g 90
o Merluzzo gratinato al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9
14-18 anni: M Litri 2,5 – F Litri 2

2ª SETTIMANA	3 – 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
○ Pasta con passata di pomodoro	○ g 60	○ g 80	○ g 90
○ Polpette di merluzzo al forno	○ g 80	○ g 100	○ g 120
○ Fagiolini gratinati al forno	○ g 80	○ g 100	○ g 130
○ Olio EVO	○ g 15	○ g 20	○ g 25
○ Pane comune	○ g 40	○ g 50	○ g 60
○ Frutta fresca di stagione	○ g 150	○ g 150	○ g 150
MARTEDI'			
○ Pasta con tagioli	○ g 40 + g 30	○ g 50 - g 40	○ g 60 + g 50
○ Spinaci al parmigiano	○ g 80	○ g 100	○ g 120
○ Olio EVO	○ g 15	○ g 20	○ g 25
○ Pane comune	○ g 40	○ g 50	○ g 60
○ Frutta fresca di stagione	○ g 150	○ g 150	○ g 150
MERCOLEDI'			
○ Paste con passata di pomodoro	○ g 60	○ g 80	○ g 90
○ Mozzarella vaccina	○ g 50	○ g 60	○ g 70
○ Insalata di pomodorini	○ g 30	○ g 50	○ g 70
○ Olio EVO	○ g 15	○ g 20	○ g 25
○ Pane comune	○ g 40	○ g 50	○ g 60
○ Frutta fresca di stagione	○ g 150	○ g 150	○ g 150
GIOVEDI'			
○ Vellutata di verdure con farro/pastina	○ g 30	○ g 40	○ g 50
○ Straccetti di tacchino panati al forno	○ g 60	○ g 80	○ g 100
○ Purè di patate	○ g 80	○ g 100	○ g 130
○ Olio EVO	○ g 15	○ g 20	○ g 25
○ Frutta fresca d. stagione	○ g 150	○ g 150	○ g 150
VENERDI'			
○ Pasta con ragù di verdure	○ g 60	○ g 80	○ g 90
○ Hamburger di pollo a. forno	○ g 60	○ g 80	○ g 100
○ Insalata di carote alla julienne	○ g 20	○ g 50	○ g 70
○ Olio EVO	○ g 15	○ g 20	○ g 25
○ Pane comune	○ g 40	○ g 50	○ g 60
○ Frutta fresca di stagione	○ g 150	○ g 150	○ g 150

3ª SETTIMANA	3 – 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' o Pasto con o Cotoletta melanzon o Olio EVO o Pane con o Frutta fre stagione	**Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato** **3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6** **6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8** **11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9** **14-18 anni: M Litri 2,5 – F Litri 2**		g 50
MARTEDI' o Pasta con passata di pomodoro o Hamburger di vitello al forno o Patate al forno o Olio EVO o Frutta fresca di stagione	o g 60 o g 60 o g 80 o g 15 o g 150	o g 80 o g 80 o g 100 o g 20 o g 150	o g 90 o g 100 o g 130 o g 35 o g 150
MERCOLEDI' o Vellutata di verdure con farro/pastina o Prosciutto cotto o Insalata di pomodorini o Olio EVO o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o g 30 o g 30 o g 30 o g 15 o g 40 o g 150	o g 40 o g 35 o g 50 o g 20 o g 50 o g 150	o g 50 o g 40 o g 70 o g 25 o g 60 o g 150
GIOVEDI' o Pasta con pomodorini e piselli o Merluzzo gratinato al forno o Fagiolini al pomodoro o Olio EVO o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o g 60 o g 80 o g 80 o g 15 o g 40 o g 150	o g 80 o g 100 o g 100 o g 20 o g 50 o g 150	o g 90 o g 120 o g 120 o g 25 o g 60 o g 150
VENERDI' o Pizza Margherita o Insalata verde o Olio EVO o Frutta fresca di stagione	o g 100 o g 30 o g 15 o g 150	o g 200 o g 50 o g 20 o g 150	o g 300 o g 70 o g 25 o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 F Litri 1,9
14-18 anni: M Litri 2,5 – F Litri 2

4° SETTIMANA	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Pasta con prosciutto cotto e piselli	o g 60	o g 80	o g 90
o Pollo al limone	o g 60	o g 80	o g 100
o Insalata mista	o g 50	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Riso con olio EVO e parmigiano	o g 60	o g 80	o g 90
o Merluzzo gratinato al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Pasta con lenticchie	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
o Zucchine grigliate	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Ravioli di carne con passata di pomodoro	o g 70	o g 90	o g 110
o Cotoletta di melanzane al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Pasta con pesto di basilico	o g 60	o g 80	o g 90
o Frittata con zucchine al forno	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
o Insalata di pomodorini	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE 22 MESSINA

ALIMENTO	14-18 anni Donna g	14-18 anni Uomo g
Pasta/riso/pastina (es: passata di pomodoro, pesto, verdure…)	90	100
Pasta con patate	90+110	100+110
Pasta con legumi (ceci, fagioli, lenticchie)	60+50	70+60
Pane	80	100
Patate	160	160
Carni bianche e rosse (pollo, tacchino, vitello)	120	120
Pesce (merluzzo, platessa)	160	160
Salumi (prosciutto cotto)	50	60
Formaggi a pasta dura (Grana Padano, Parmigiano)	50	60
Formaggi a pasta molle (provola fresca, primosale, tuma fresca…)	70	70
Frittata (al forno, con verdure…)	120	120
Verdura cruda (insalata mista, verde, di carote…)	200	100
Verdura cotta (bieta, spinaci, zucca…)	150	150
Pizza Margherita	250	300
Olio EVO	25	25

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

Frutta fresca di stagione	150	150

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

* Se il **primo piatto associato ai legumi** risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta o riso all'olio, al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi (hamburger/polpette di legumi al forno, ecc.).

Le **patate** sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perché fonte di carboidrati pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menù. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura

La Pizza Margherita se non gradita può essere sostituita con un primo piatto al pomodoro e secondo a base di formaggio (es: mozzarella, tuma o provola fresca ecc.).



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO

Menù Primavera - Estate

Primi piatti

1. Insalata di farro/riso con verdure
2. Pasta con passata di pomodoro
3. Pasta con pesto di basilico
4. Pasta con pomodorini e piselli
5. Pasta con prosciutto cotto e piselli
6. Pasta con ragù di verdure
7. Riso con olio EVO e parmigiano
8. Risotto primavera
9. Vellutata di verdure con farro/pastina

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta con fagioli
2. Pasta con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza Margherita
2. Ravioli di carne con passata di pomodoro
2. Hamburger di pollo/vitello al forno
3. Pollo ai ferri
4. Pollo al limone
5. Prosciutto cotto
6. Straccetti di tacchino panati al forno

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo gratinato al forno
2. Polpette di merluzzo al forno

Secondi piatti con uova/formaggi

1. Frittata al forno
2. Frittata con zucchine al forno
3. Mozzarella vaccina

Contorni

1. Cavolfiore gratinato al forno
2. Cotoletta di melanzane al forno
3. Fagiolini al pomodoro
4. Fagiolini al vapore
5. Fagiolini gratinati al forno
6. Insalata di carote alla julienne
7. Insalata di pomodorini
8. Insalata mista
9. Insalata verde
10. Patate al forno

11. Purè di patate
12. Spinaci al parmigiano
13. Zucchine grigliate



PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **INSALATA DI FARRO/RISO CON VERDURE**	o Farro/Riso 60 o Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. o Olio EVO 5	o Farro/Riso 80 o Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. o Olio EVO 5	o Farro/Riso 90 o Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. o Olio EVO 5
2. **PASTA CON PASSATA DI POMODORO**	o Pasta di semola 60 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 80 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 90 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5
3. **PASTA CON PESTO DI BASILICO**	o Pasta di semola 60 o Pinoli 10 o Parmigiano 10 o Basilico q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 80 o Pinoli 15 o Parmigiano 15 o Basilico q.b o Olio EVO 5	o Pasta di semola 90 o Pinoli 15 o Parmigiano 20 o Basilico q.b. o Olio EVO 5
4. **PASTA CON POMODORINI E PISELLI**	o Pasta di semola 60 o Pomodorini q.b o Piselli 30 o Basilico q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 80 o Pomodorini q.b. o Piselli 40 o Basilico q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 90 o Pomodorini q.b. o Piselli 50 o Basilico q.b. o Olio EVO 5
5. **PASTA CON PROSCIUTTO COTTO E PISELLI**	o Pasta di semola 60 o Prosciutto cotto 15 o Piselli 40 o Olio EVO 5	o Pasta di semola 80 o Prosciutto cotto 20 o Piselli 45 o Olio EVO 5	o Pasta di semola 90 o Prosciutto cotto 25 o Piselli 50 o Olio EVO 5
6. **PASTA CON RAGU' DI VERDURE**	o Pasta di semola 60 o Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 80 o Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 90 o Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

7. **RISO CON OLIO EVO E PARMIGIANO**	○ Riso 60 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 5	○ Riso 80 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 10	○ Riso 90 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 15
8. **RISOTTO PRIMAVERA**	○ Riso 60 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Riso 90 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
9. **VELLUTATA DI VERDURE CON FARRO/ PASTINA**	○ Farro/Pastina di semola 30 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5	○ Farro/Pastina di semola 40 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5	○ Farro/Pastina di semola 50 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **PASTA CON FAGIOLI**	○ Pasta di semola 40 ○ Fagioli 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10	○ Pasta di semola 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b ○ Olio EVO 10
2. **PASTA CON LENTICCHIE**	○ Pasta di semola 40 ○ Lenticchie 30 ○ Carota q.b ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10	○ Pasta di semola 60 ○ Lenticchie 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICETTA BASE			
1. PIZZA MARGHERITA		○ Farina 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20	
RICETTA	**3-6 anni Quantità in g**	**6-11 anni Quantità in g**	**11-14 anni Quantità in g**
2. RAVIOLI DI CARNE CON PASSATA DI POMODORO	○ Ravioli di carne 70 ○ Passata di pomodoro q.b ○ Olio EVO 5	○ Ravioli di carne 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10	○ Ravioli di carne 110 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO	○ Vitello 60 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Vitello 80 ○ Pangrattato q.b ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Vitello 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 10
2. HAMBURGER DI POLLO/VITELLO AL FORNO	○ Carne tritata di pollo/vitello 60 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5	○ Carne tritata di pollo/vitello 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5	○ Carne tritata di pollo/vitello 100 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 10
3. POLLO AI FERRI	○ Filetto di pollo 60 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5	○ Filetto di pollo 80 ○ Origano q.b ○ Olio EVO 5	○ Filetto di pollo 100 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 10
4. POLLO AL LIMONE	○ Filetto di pollo 60 ○ Succo di limone q.b.	○ Filetto di pollo 80 ○ Succo di limone q.b.	○ Filetto di pollo 100 ○ Succo di limone q.b

	○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 5	○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 5	○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 10
5. **PROSCIUTTO COTTO**	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40
6. **STRACCETTI DI TACCHINO PANATI AL FORNO**	○ Tacchino 60 ○ Pangrattato q.b ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Tacchino 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Tacchino 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **MERLUZZO GRATINATO AL FORNO**	○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
2. **POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO**	○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 10

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
BRESSINA



SECONDI PIATTI CON UOVA/ FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **FRITTATA AL FORNO**	○ Uovo piccolo 40 ○ Prezzemolo q.b ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Uovo medio 60 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Uovo grande 90 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 10
2. **FRITTATA CON ZUCCHINE AL FORNO**	○ Uovo piccolo 40 ○ Zucchine 20 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Uovo medio 60 ○ Zucchine 30 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Uovo grande 90 ○ Zucchine 40 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 10
3. **MOZZARELLA VACCINA**	○ Mozzarella vaccina 50	○ Mozzarella vaccina 60	○ Mozzarella vaccina 70



CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **CAVOLFIORE GRATINATO AL FORNO**	○ Cavolfiore 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Cavolfiore 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10	○ Cavolfiore 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. **COTOLETTA DI MELANZANE AL FORNO**	○ Melanzane 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b ○ Olio EVO 5	○ Melanzane 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10	○ Melanzane 120 ○ Pangrattato q.b ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
3. **FAGIOLINI AL POMODORO**	○ Fagiolini 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5	○ Fagiolini 100 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10	○ Fagiolini 120 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10
4. **FAGIOLINI AL VAPORE**	○ Fagiolini 80 ○ Olio EVO 5	○ Fagiolini 100 ○ Olio EVO 10	○ Fagiolini 120 ○ Olio EVO 10
5. **FAGIOLINI GRATINATI AL FORNO**	○ Fagiolini 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Fagiolini 100 ○ Pangrattato q.b ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10	○ Fagiolini 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE

6. **INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE**	○ Carote 30 ○ Olio EVO 5	○ Carote 50 ○ Olio EVO 10	○ Carote 70 ○ Olio EVO 10
7. **INSALATA DI POMODORINI**	○ Pomodorini 30 ○ Olio EVO 5	○ Pomodorini 50 ○ Olio EVO 10	○ Pomodorini 70 ○ Olio EVO 10
8. **INSALATA MISTA**	○ Lattughino 10 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 10 ○ Olio EVO 5	○ Lattughino 20 ○ Pomodorini 20 ○ Carote alla julienne 20 ○ Olio EVO 10	○ Lattughino 30 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 30 ○ Olio EVO 10
9. **INSALATA VERDE**	○ Lattughino 30 ○ Olio EVO 5	○ Lattughino 50 ○ Olio EVO 10	○ Lattughino 70 ○ Olio EVO 10
10. **PATATE AL FORNO**	○ Patate 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Patate 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10	○ Patate 120 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
11. **PURE' DI PATATE**	○ Patate 80 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Patate 100 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10	○ Patate 120 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 10
12. **SPINACI AL PARMIGIANO**	○ Spinaci 80 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Spinaci 100 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10	○ Spinaci 120 ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 10
13. **ZUCCHINE GRIGLIATE**	○ Zucchine 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Zucchine 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10	○ Zucchine 120 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10

NOTE

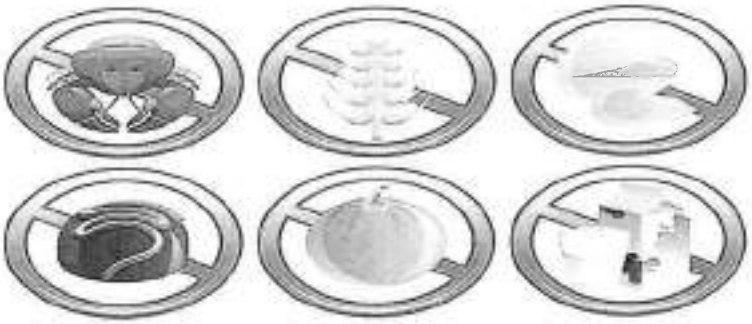
- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane: è preferibile utilizzare farine poco raffinate. Il formato del pane è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto: ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca…
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra". La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello…). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le fritture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuta di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA



LE DIETE SPECIALI





Secondo gli ultimi dati 2 milioni di italiani sono affetti da allergie verso uno o più alimenti (World Allergy and Asthma Congress 2013) e i bambini ipersensibili a latte, uova, arachidi e altri cibi, sono raddoppiati negli ultimi 10 anni, arrivando a sfiorare le 600mila unità (European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) per l'allergia alimentare e l'anafilassi). Oltre alle intolleranze ed alle allergie esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute e per il controllo della malattia: esempi ne sono il diabete mellito, la celiachia, l'favismo.

Nelle intolleranze e nelle allergie ad alimenti, l'alimentazione svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia e per questo motivo è necessario che il Pediatra di Base in collaborazione con i centri specialistici di struttura pubblica, dopo un iter diagnostico rigoroso, compili un certificato con "la diagnosi certa" e prescriva la terapia dietologica appropriata alla diagnosi.

Il bambino che deve seguire una dieta speciale ha il "diritto" di consumare il suo pasto a scuola anche in considerazione della valenza educativa che tale momento ha nella crescita e nello sviluppo delle relazioni.

Le istituzioni coinvolte hanno pertanto il "dovere" di creare le migliori condizioni ambientali perché ciò avvenga. I menù speciali devono essere formulati in modo da discostarsi il meno possibile dai menù in uso per evitare di "stigmatizzare" il bambino che ha necessità di regime dietetico particolare. Offrire un pasto sicuro è una garanzia e una risposta ai bisogni individuali del bambino e dei suoi genitori. Il bambino avrà così l'opportunità di vivere e crescere serenamente in un contesto accogliente e sensibile, sviluppando la propria personalità senza sentirsi diverso.

Il menù adottato deve essere la **base su cui costruire** le diete personalizzate adottando le tecniche di preparazione, le entità delle porzioni, la scelta delle materie prime, rispettando l'alternanza delle frequenze settimanali dei piatti per evitare la monotonia e, per quanto possibile promuovendo varietà e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura. Per un'organizzazione corretta è necessario che la dieta speciale venga prevista anche in caso di appalto della ristorazione scolastica, esplicitando tale aspetto all'interno del capitolato d'appalto.

Il piano di autocontrollo (HACCP) che deve essere predisposto, per obbligo di Legge, dalla ditta appaltatrice, dovrà prevedere idonee procedure per le diverse fasi del processo relative alla preparazione/trasporto/somministrazione delle "diete speciali".

In caso di allergie e/o altre patologie (esempio celiachia) dovranno essere adottate idonee procedure di confezionamento dei pasti atte ad evitare possibili contaminazioni crociate. In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazioni che prevedono l'utilizzo

dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.
Dal momento che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale (corsi di formazione per gli Operatori del settore alimentare - OSA - che sostituiscono il libretto sanitario).
La dieta speciale verrà ELABORATA DA PERSONALE SPECIALIZZATO (DIETISTI) su apposita richiesta dei genitori e CERTIFICAZIONE MEDICA DEL PEDIATRA che segue il bambino.
Qualunque modifica alla prescrizione medica iniziale, già presente agli atti d'ufficio, in qualunque tempo intervenga, necessita di nuova certificazione da parte del Pediatra/Medico Curante/ Medico Specialista di riferimento.



CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente nel grano (compresi farro e kamut o grano khorasan), segale, orzo o i loro ceppi ibridati e di conseguenza in moltissimi alimenti quali il pane, la pasta, i biscotti, la pizza ed ogni altro prodotto contenente questi cereali.
La dieta senza glutine, condotta con rigore, rappresenta l'unica terapia, che garantisce al celiaco il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione dello sviluppo di complicanze responsabili della riduzione delle aspettative di vita.
I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'orzo e nella segale, nel farro e nel Kamut; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais.
Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine, il cui elenco è scaricabile dal sito del Ministero della Salute.

NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti specificatamente formulati per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodoti specificatamente formulati per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro,	Riso, mais, miglio, pastina specificatamente formulata per celiaci in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	Utilizzare carne e pesce cucinati senza impanatura o usare pangrattato e farina senza glutine
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette), formaggini	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola senza glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti [illegible]
Contorni vegetali crudi	No sostituzioni

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

Pane tradizionale	Pane/e lessate o pane senza glutine
Frutta fresca	No sostituzioni
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti senza glutine
Grassi, consumati e varie: burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto	No sostituzioni
Besciamella, maionese	Prodotti senza glutine
Ragù, sughi	Prodotti senza glutine
Dadi ed estratti di carne	Prodotti senza glutine

REGOLE PER UNA SANA CUCINA SENZA GLUTINE

La LEGGE 123/2005 ART.4 COMMA 3 G.U. N. 156 DEL 7 LUGLIO 2005

prevede che *"nelle mense delle strutture scolastiche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine."*

Per la preparazione di alimenti senza glutine destinati a celiaci ai sensi della Legge 123/2005, gli operatori del Settore Alimentare (OSA) devono essere in possesso di specifico attestato di formazione, secondo quanto previsto dalla:

Disposizione Regione Sicilia prot. 2702 del 18/11/2009.

Nell'ASP di Messina i corsi di formazione, rivolti agli OSA (Operatori del Settore Alimentare) che preparano pasti per i soggetti affetti da celiachia e al personale scolastico incaricato dell'assistenza al pasto, vengono effettuati dal SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) del Dipartimento di Prevenzione presso la cucina didattica realizzata dal SIAN, hanno durata di 6 ore, tre di parte teorica e di parte pratica, con rilascio dell'attestato di formazione a fine corso.

Per informazioni inviare un'e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica: **nocsian.messina@asp.messina.it**





AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA





Gli OSA (Operatori del settore Alimentare) devono garantire, oltre all'assenza di glutine o cereali contenenti glutine negli alimenti preparati/somministrati (concentrazione di glutine minore di 20 ppm), anche l'assenza di possibili contaminazioni crociate durante tutto il processo produttivo. **Nel manuale di autocontrollo specifico per la preparazione di pasti senza glutine** (allegato al manuale base dell'attività) dovranno quindi essere descritte le modalità di preparazione di tali alimenti, come previsto dalla specifica normativa.

L. Ente Gestore ad inizio anno scolastico, invia lista riepilogativa diete per celiachia ed allergia alimentare all'Impresa Appaltatrice (invio aggiornato in caso di nuove diete/menu).

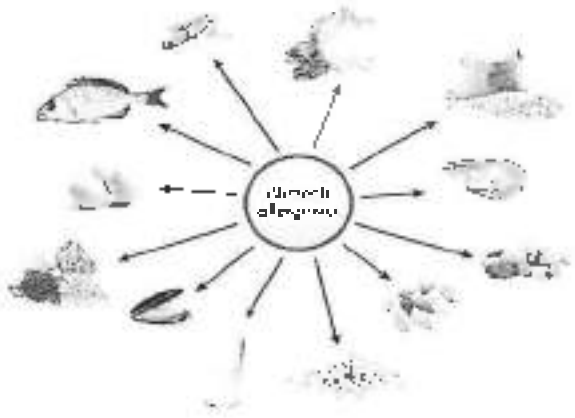
PREPARAZIONE DELLA DIETA

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere il più possibile uguali al menù giornaliero: per offrire al bambino a dieta, un menù variato e simile a quello dei compagni, negli schemi dietetici proposti vengono sostituiti, quando possibile, il piatto e/o l'alimento critico e non tutto il pasto. Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base, anche dal punto di vista nutrizionale: è necessario quindi, promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

- Si confeziona il cibo in contenitore monoporzione con coperchi (sovrapiatto/campana nelle cucine dirette, termosaldatura in caso di pasti veicolati) riportante etichetta con nome e classe del bambino e le preparazioni contenute.
- Si attesta la corretta preparazione della dieta con firma su apposita modulistica
- Gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri destinati a comporre il menu base.
- Ogni vivanda costituente la dieta va confezionata a parte e riposta in appositi contenitori i quali vanno collocati su apposito vassoio recante il nome e la classe del bambino/a.
- Gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione.
- **Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve essere appositamente formato per evitare qualsiasi forma di contaminazione.**
- Il bambino/a deve essere servito sempre per primo e deve preferibilmente occupare sempre lo stesso posto a tavola.
- Il pasto deve essere distribuito solo dopo aver identificato il bambino/a di concerto con il docente

LE TABELLE SPECIALI PER LA CELIACHIA SONO in allegato a questa guida ELABORATE COME LA TABELLE STANDARD.

DIETE PER SOGGETTI CON ALLERGIE ALIMENTARI VARIE



DIETA PER ALLERGIA AL LATTE

Il latte è un alimento che può causare due tipologie di problematiche alla sua ingestione.

ALLERGIA, causata dalle proteine in esso contenute: **beta-lattoglobulina -l'alfa-lattoalbumina** e la **caseina**, che è quella contenuta in maggiore quantità

L'allergia al latte essendo una reazione scatenata dal Sistema Immunitario, si può manifestare a carico l'apparato respiratorio e dell'apparato gastrointestinale, ma si manifesta anche a carico della pelle sotto forma di dermatite (specie nel lattante).

Le forme più lievi si riducono di intensità durante la fase di crescita del bambino.

Le forme gravi possono causare shock anafilattico.

I soggetti che presentano diagnosi accertata per allergia alla caseina devono eliminare completamente dalla dieta il latte e tutti i prodotti a base di latte.



INTOLLERANZA:



Difficoltà durante la digestione causata dalla presenza del lattosio, uno zucchero complesso in esso contenuto che per essere digerito nei due zuccheri semplici galattosio e galattosio necessità di un enzima presente a livello intestinale che si chiama **lattasi.**

La lattasi in molti soggetti nell'età adulta è deficitaria e quindi l'assunzione di latte crea problemi di digestione quali: gonfiore addominale e diarrea.

I soggetti che presentano intolleranza al latte

possono assumere solo latte senza lattosio, formaggi senza lattosio: (es. il parmigiano reggiano stagionato per 30 mesi) e un formaggio privo di lattosio naturalmente , perché il processo di fermentazione digerisce il lattosio presente.



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTE E AI SUOI DERIVATI		
PRIMI PIATTI	Latte fresco, a lunga conservazione, in polvere o concentrato.	Non utilizzare latte e derivati (formaggi, besciamella, panna, burro) nella preparazione (es: risotti, creme di verdure, ecc.);
	Formaggio grattugiato	Non aggiungere formaggio grattugiato
	Pizza.	Sostituire con focaccia al pomodoro o pasta al pomodoro
	Sughi pronti (es. pesto)	Sostituire con olio extravergine d'oliva o sugo al pomodoro.
SECONDI PIATTI	Latte e formaggio come ingredienti	Evitare l'aggiunta di latte (es: lonza al latte, tacchino al latte, ecc.). Non aggiungere formaggio grattugiato nelle preparazioni (frittate, polpette, ecc...)
	Formaggio come secondo piatto	Sostituire con carne bianca o rossa o pesce o uova o legumi o formaggi di soia o di riso (controllare sull'etichetta l'assenza di derivati del latte vaccino)
VARIE	**Prodotti confezionati** contenenti *latte o derivati*: lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), caseinati di sodio di calcio o di magnesio, siero di latte, panna, crema di latte, burro	Evitare l'utilizzo di dadi da brodo, prosciutto cotto o altri salumi, gnocchi, hamburger, salse, basi pronte per pizza/focaccia, ecc, se contenenti latte e derivati. **Leggere sempre le etichette dei prodotti confezionati**
MERENDA	Latte, yogurt, gelati e prodotti dolciari confezionati contenenti *latte o derivati*: lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), siero di latte, caseinati di sodio di calcio o di magnesio; panna, burro. *ATTENZIONE* **evitare i prodotti dolciari contenenti caramello (E150) e aromi naturali.**	Attenzione, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane* con miele/marmellata - Fette biscottate* con miele/marmellata - Succo di frutta*/Frutta - Pane con cioccolato fondente* ***verificare in etichetta l'assenza di derivati del latte**

Per chi è allergico alle proteine del latte anche piccole quantità possono portare a reazioni gravi. **quindi deve eliminare dalla dieta ogni tipo di alimento nel quale può essere presente il latte.**

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati forniscono informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia al latte e prodotti derivati dal latte.**
Controllare sempre le etichette degli alimenti, in quanto molti cibi possono contenere tracce di latte, ad es. il lattosio si può trovare nei salumi perché il produttore lo **aggiunge** come additivo durante la lavorazione, infatti il lattosio è molto usato dall'**industria alimentare** come colorante o come **dolcificante.**

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Aroma artificiale di burro
- Aroma di caramello
- Aromi e aromi naturali
- Besciamella
- Burro, burro anidro
- Caglio
- Caseina, caseina idrolizzata
- Caseinati (di ammonio, calcio, magnesio, potassio, sodio)
- Colorante caramello, E 150 (caramello)
- Concentrato di proteine del siero
- Crema
- Derivati del latte
- Formaggio
- Grasso animale, grasso del burro o grassi animali
- Latte
- Latte acido
- Latte in polvere, liofilizzato, condensato, solido
- Latte pastorizzato
- Lattoalbumina, Lattoalbumina-fosfato
- Lattoglobulina
- Lattosio
- Margarina (alcuni tipi)
- Panna/crema, panna/crema acida
- Polvere di latte intero, Polvere di latte scremato
- Proteine del latte
- Siero, Polvere di siero
- Siero di latte delattosato
- Yogurt

Alimenti che possono contenere latte o derivati come ingrediente o contaminante

- Caramelle
- Cereali per colazione (alcuni tipi), Muesli (alcuni tipi)
- Cioccolato al latte, snack a base di cioccolato
- Cioccolato fondente (tracce)
- Creme vegetali, Preparati per zuppe
- Budini/dessert, creme per dolci
- Formaggio di soia/tofu (alcuni tipi)
- Pane (alcuni tipi), grissini e cracker (alcuni tipi)
- Preparati base per pizza
- Purè istantanei
- Prodotti precotti e prodotti pronti surgelati (es. pesce/carne impanati)
- Prosciutto cotto, mortadella e altri salumi.
- Torte, biscotti, merendine, fette biscottate
- Dadi per brodo ed estratti vegetali
- Succhi di frutta (alcuni tipi)

DIETA PER ALLERGIA ALL'UOVO

ALLERGIA ALL' UOVO E AI SUOI DERIVATI		
PRIMI PIATTI	Pasta all'uovo (lasagne, tagliatelle, ravioli, cannelloni, ecc)	Sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola
	Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente	Non utilizzare uova nelle preparazioni di sughi e leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati.
	Grana padano grattugiato o altro formaggio grattugiato contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago)	Non utilizzare Se possibile utilizzare un formaggio grattugiato senza lisozima. Il lisozima è una sostanza di natura proteica contenuta nell'albume d'uovo (che nei soggetti allergici all'uovo scatena allergie). È usato come conservante nei formaggi per evitare il gonfiore e l'inacidimento).
SECONDI PIATTI	Frittata, uova strapazzate, uova sode, tortini a base di uova, omelette	Non utilizzare uova nelle preparazioni (come polpette, tortini di verdure, ecc) Non utilizzare uova nelle impanature di carne o filetti di pesce.
	Prodotti confezionati contenenti *uova o derivati*: albumina, globuline, tuorlo, albume.	Evitare gli alimenti pronti (es: hamburger, filetto di pesce impanato, ecc.) contenenti uova o derivati.
	Grana padano o altro formaggio contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago	Sostituire con un formaggio non contenente lisozima.
MERENDA **MERENDA**	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente) Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	Alimenti alternativi: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca Pane con miele/marmellata Succo di frutta. - Frullato di frutta. - Frutta fresca. - Frutta secca - Pane con cioccolato Fette biscottate con miele/marmellata.

ATTENZIONE: **alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo.**

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia all'uovo e derivati**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Albume, Bianco d'uovo
- Albumina d'uovo
- Coagulanti
- E1105 lisozima

- E322 lecitine (possono essere di soia e di uovo, se non specificato meglio evitare)
- Emulsionanti
- Livetina
- Ovoalbumina
- Ovomucina
- Ovomucoide
- Ovovitellina
- Globulina
- Polvere d'uovo
- Rosso d'uovo
- Tuorlo
- Uovo in polvere
- Uovo intero
- Uovo sodo
- Vitellina

Alimenti che possono contenere proteine delle uova

- Bevande a base di cacao maltato
- Biscotti, torte dolci e salate
- Budini
- Caramelle (in particolare le gelatine)
- Cereali per la prima colazione (alcuni tipi)
- Crema, crema al limone, farcitura di crema
- Dolci
- Farine per dolci
- Formaggio grana padano
- Formaggio Provolone, Montasio, Asiago (alcuni tipi, verificare nella lista degli ingredienti la presenza del lisozima)
- Gelati
- Hamburger precamfezionati e altri prodotti di trasformazione della carne
- Maionese
- Meringa
- Miscele per prodotti da forno (alcuni tipi)
- Sorbetti
- Salse in genere

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

FAVISMO



Una forma particolare di intolleranza alimentare permanente è il Favismo, una forma di anemia emolitica acuta causata dalla distruzione dei globuli rossi che si verifica nei soggetti che presentano una carenza di un particolare enzima chiamato G6PD (**glucosio-6-fosfato-deidrogenasi**) causata dall'ingestione di: fave e **piselli**.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Passati/minestroni/crema di verdure, crema di piselli	Primi piatti in brodo vegetale senza fave né piselli.
	Primi piatti asciutti al sugo di piselli, al sugo di verdura (se contenenti piselli o fave)	Primi piatti al pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto
SECONDI PIATTI	Secondi piatti a base di carne o pesce in umido contenenti fave o piselli (es. spezzatino con piselli)	Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi o al pomodoro
	Sformati o rotolini a base di uova e verdura se contengono fave o piselli	Sformati o rotolini a base di uova e verdura senza fave né piselli
CONTORNI	No piselli o fave	Verdura cruda o cotta di stagione. Non utilizzare contorni misti surgelati se contenenti fave o piselli

ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA: escludere dalla dieta

Arachidi, olio di arachide
Pesto e preparazioni contenenti pinoli e frutta secca
Prodotti da forno sulle cui etichette è riportata la dicitura residui di frutta secca
Cioccolato e cacao (prodotti derivati da frutta secca).

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI: escludere dalla dieta

Mais
Polenta
Fior no gialla, amido di mais
Olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais)
Fiocchi di mais
Prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine.

ALLERGIA ALLA SOIA: escludere dalla dieta

Soia, olio di soia
Farina e latte di soia
Olio di semi vari

Margarine
Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati
Dadi da brodo
Lecitina di soia

ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA:

Escludere dalla dieta alimenti ricchi in ISTAMINA o ISTAMINO-LIBERATORI

Formaggi stagionati –yogurt – lievito di birra
Pesce fresco o conservato (tonno, sardine) – crostacei
Verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
Legumi: fave – piselli – ceci - lenticchie -fagioli
Frutta secca: arachidi –noci – nocciole - mandorle
Salumi - alimenti in scatola
Cioccolato e derivati - caffè
Albume d'uovo
Frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi. ananas, lamponi, uva
Dadi per brodo

CIBI DA EVITARE		SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta/Riso con sughi a base di pomodoro, spinaci, legumi. Pasta al tonno o con altri pesci conservati o crostacei, pasta al pesto	Riso o pasta all'olio extravergine d'oliva.
	Minestre contenenti legumi, pomodoro, spinaci, patate.	Pastina o riso in brodo vegetale senza legumi, pomodori, spinaci, patate
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere grana o parmigiano grattugiato sui primi piatti
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc) e mozzarella	Formaggi freschi (primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni.	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
	Albume	No uovo come secondo piatto (seguire le indicazioni dell'Allegato B - allergia all'uovo e derivati)
	Insaccati	Carni fresche o surgelate
CONTORNI	Pomodoro, spinaci, legumi, patate	Verdure consentite

ALLERGIA ALLE MUFFE: escludere dalla dieta

Formaggi stagionati
Salumi
Carne e pesce affumicati
Funghi
Sottaceti
Alimenti in scatola e conserve: pelati, passata di pomodoro, legumi, tonno, ecc.
Frutta secca e prodotti contenenti frutta secca.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta/risi con sughi a base di pomodoro in scatola	Sughi con pomodoro fresco (quando è possibile)
	Pasta al tonno, pasta al pesto, pasta o risotto con i funghi.	Sughi a base di verdure fresche o surgelate, riso o pasta all'olio.
	Minestre contenenti legumi in scatola	Minestre con legumi freschi o surgelati
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere parmigiano o grana grattugiato nella preparazione dei primi ed evitare di aggiungerlo sul piatto pronto.
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, fontina, emmenthal, ecc.)	Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc
FRUTTA	Prodotti pronti (prodotti da forno per le merende) contenenti frutta secca	Sostituire con prodotti da forno prov. di frutta secca



ALLERGIE AL NICHEL

Il nichel è un metallo ubiquitario, è presente in molti alimenti, è presente anche nell'acciaio, pertanto l'utilizzo di padelle e altri utensili da cucina in acciaio inossidabile potrebbe causare il rilascio di nichel negli alimenti durante la cottura. Potrebbe essere utile evitare di usare padelle in acciaio inossidabile per cuocere alimenti acidi quali: pomodori, aceto, limone, soprattutto se si tratta di materiali nuovi e di primo utilizzo.

Di seguito vengono riportati gli alimenti che vengono considerati ad alto contenuto di nichel dalla maggior parte delle fonti di letteratura scientifica (elaborato da Pizzutelli -2010).

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
Tutti gli alimenti in scatola	Alimenti freschi o surgelati
FRUTTA SECCA E SEMI: nocciole, arachidi, mandorle, noci, ecc. Semi di girasole	Evitare prodotti pronti (es. pesto) o prodotti da forno contenenti frutta secca.
LEGUMI: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia e prodotti derivati, ecc.	Evitare minestre contenenti legumi e sostituire con verdure cotte/sse i contorni a base di legumi (es. spezzatino con piselli).
Di seguito vengono indicati le verdure che vengono escluse dalla maggior parte delle fonti scientifiche. Attenersi a quanto scritto dal medico allergologo sul certificato medico: cavolo verde, carote, cipolle, lattuga, mais, pomodori, spinaci.	Tutte le altre verdure, se non espressamente vietate nel certificato medico.
Frutta fresca	Tutti gli altri tipi di frutta, se non espressamente vietate nel certificato medico.
CEREALI E DERIVATI: Farine e derivati di grano integrale, riso integrale, avena, grano saraceno, mais	Pane e pasta con integrale. Riso brillato o parboiled
CARNE, PESCI, UOVA, LEGUMI: crostacei, molluschi, aringhe, salmone, sgombro, tonno	Tutti i tipi di pesce, se non espressamente vietati nel certificato medico.
Prodotti vari: cioccolato, cacao, the, liquirizia, lievito artificiale in polvere, frutta essiccata	Prodotti da forno senza gli alimenti vietati. Prodotti da forno con lievito naturale

NORMATIVA ETICHETTATURA ALIMENTI

(D.Lgs 114/2006 - REG. UE 1169/2011) – D.Lgs 231/2017

ELENCO DEGLI ALLERGENI ALIMENTARI

CEREALI contenenti GLUTINE (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
UOVA e prodotti derivati
PESCE e prodotti derivati
LATTE (lattosio) e prodotti derivati
SEDANO e prodotti derivati
SENAPE e prodotti derivati
SOIA e prodotti derivati
SESAMO e prodotti a base di semi di sesamo
ANIDRIDE SOLFOROSA SOLFITI (possibilmente contenuti nel vino)
LUPINI e prodotti derivati
MOLLUSCHI e prodotti derivati
CROSTACEI e prodotti derivati
ARACHIDI e prodotti derivati
FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, Pistacchi, Noci del Queensland e prodotti derivati

ETICHETTATURA ED ALLERGENI

Il **D. Lgs 114/2006** prevede che in etichetta vengano indicate tutte le sostanze aggiunte che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce.

Secondo **le nuove norme di etichettatura D.Lgs. 231/2017** gli alimenti che possono essere causa di insorgenza di allergie **devono essere molto chiaramente indicati in etichetta** – **o in carattere più grande** – **o in grassetto** – **o in colore diverso** - sia se presenti come ingredienti che se contenuti come additivi, coadiuvanti o possibili contaminanti da pratiche di lavorazione del prodotto stesso.

E' fondamentale quindi evincere quanto sia importante la lettura attenta dell'etichetta anche per i cosiddetti allergeni nascosti, da parte del consumatore ma anche da parte di chi opera nella ristorazione collettiva



ADDITIVI ALIMENTARI - ALLERGENI NASCOSTI

Coloranti	Danno all'alimento una colorazione uniforme o diversa da quella che esso ha naturalmente
Addensanti	Allungano il periodo di conservazione rendendo l'alimento commestibile più a lungo
Conservanti	Stabilizzanti ed emulsionanti: migliorano l'aspetto, la consistenza degli alimenti
Antiossidanti	Preservano la freschezza degli alimenti
Correttori di acidità	Preservano il gusto degli alimenti
Esaltatori di sapidità	Migliorano il gusto dell'alimento
Dolcificanti	Rendono l'alimento più dolce

DIABETE

La dieta per il bambino diabetico (diabete giovanile insulino-dipendente) deve essere personalizzata per quanto riguarda le grammature e le associazioni e deve essere elaborata dallo specialista dei centri diabetologici pubblici in collaborazione con il Pediatra o il Medico di Medicina Generale che ha in carico assistenziale il bambino.

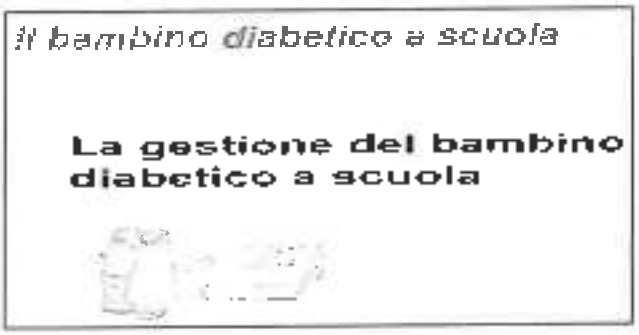
Non somministrare il bis di primo piatto, pane, patate. Per le merende attenersi scrupolosamente alle grammature previste.

INFORMAZIONI SULLA LA GESTIONE DEL BAMBINO DIABETICO A SCUOLA SONO PRESENTI SUL SITO DELL'ASP 5, CHE DI CONCERTO CON IL CENTRO DIABETOLOGICO PEDIATRICO DEL POLICLINICO OFFRE ALLE SCUOLE UN SERVIZIO INFORMATIVO INDISPENSABILE IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE DIABETICI.

Notizie relative all'inserimento del bambino diabetico a scuola sono disponibili sul sito Link: asp.messina.it/?page_id =210033.



Azienda Sanitaria Provinciale Messina





DIETE PER MOTIVI ETICO RELIGIOSI

Tra le diete speciali sono annoverate le richieste di esclusione di alcuni cibi per ragioni etico religiose, per le quali è sufficiente un'autocertificazione da parte del genitore su apposito modulo fornito dal Servizio Educativo. Sulla base di tale autocertificazione l'alimento in causa verrà sostituito da un altro dello stesso gruppo alimentare. Se l'esclusione non comporta un evidente rischio di squilibrio nutrizionale (es. carni suine o carni rosse) non sono necessari ulteriori provvedimenti, viceversa, qualora la richiesta includesse, oltre a tutte le carni anche l'esclusione del menù di tutti gli alimenti a base proteica (pesce, uova, latte e derivati, ecc.) la famiglia, debitamente informata, dovrà comunque

garantire al minore un apporto nutrizionale adeguato e bilanciato per i vari nutrienti nel corso degli altri pasti della giornata alimentare.

DIETA leggera (o dieta in bianco)



In caso di indisposizioni temporanee e per un periodo di tempo limitato, non superiore a 3 giorni, il genitore può richiedere una dieta "in bianco" generalmente a base di riso e pasta, patate, carne bianca, pesce e poca verdura e frutta. La dieta "in bianco" risulta estremamente digeribile e a ridotto contenuto di fibre. Per le richieste di durata superiore è necessaria la presentazione di certificazione medica

L'apporto calorico della dieta leggera deve essere uguale a quello della dieta standard quindi la grammatura delle porzioni devono essere uguali al pasto standard.

TIPO DI PREPARAZIONE	INDICAZIONI
PRIMI PIATTI	Riso o pasta, asciutti o in brodo vegetale, conditi con olio extravergine d'oliva crudo o sugo di pomodoro con aggiunta a crudo di olio extravergine d'oliva Poco parmigiano stagionatura (36 mesi) /grana padano ben stagionato (24 mesi).
SECONDI PIATTI	Carne magra (manzo o lonza di maiale, o pollo o tacchino) al vapore, alla piastra, lessata, al forno. - Pesce al vapore, alla piastra, lessato, al forno - Parmigiano stagionatura 36 mesi
CONTORNI	Verdura cruda, cotta, stufata.
FRUTTA	Pera, mela, banana.
CONDIMENTI	Deve essere utilizzato esclusivamente olio extravergine d'oliva a crudo, per condire secondi piatti e contorni, in quanto la cottura altera la digeribilità dei grassi.
MERENDA	Alternare le seguenti tipologie di merenda: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane e fette biscottate con miele/marmellata. - Frutta fresca.

Durc On Line

Numero Protocollo	INAIL_50696839	Data richiesta	18/09/2025	Scadenza validità	16/01/2026

Denominazione/ragione sociale	CIPRIOTTI FRANCESCO
Codice fiscale	CPRFNC73P04G597C
Sede legale	VIA SANTA CATERINELLA 47 95036 RANDAZZO (CT)

Con il presente Documento si dichiara che il soggetto sopra identificato RISULTA REGOLARE nei confronti di:

I.N.P.S.

I.N.A.I.L.

Il Documento ha validità di 120 giorni dalla data della richiesta e si riferisce alla risultanza, alla stessa data, della interrogazione degli archivi dell'INPS, dell'INAIL e della CNCE per le imprese che svolgono attività dell'edilizia.