DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASP MESSINA

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (SIAN)

DIRETTORE: DOTT. GIOVANNI GENOVESE



"Mangiar Sano a Scuola"

ISTITUTO COMPRENSIVO

"CESARO"

"TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"

TABELLA SPECIALE "SENZA GLUTINE" PER CELIACHIA

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



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

[illegible]	3 – 6 anni	6 - 11 anni
LUNEDI'		
o Pasta senza glutine con passata di pomodoro	o g 50	o g 80
o Frittata con cuori di carciofi al forno	o g 60 uovo	o g 60 uovo
o Patate al forno	o g 80	o g 100
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
MARTEDI'		
o Pasta senza glutine con lenticchie	o g 40 + g 30	o g 50 – g 40
o Insalata di carote alla arancione	o g 70	o g 80
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
[illegible]		
o Risone con zucca	o g 60	o g 80
o Prosciutto cotto senza glutine	o g 50	o g 65
o Broccoletti gratinati al forno senza glutine	o g 80	o g 100
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
GIOVEDI'		
o Vellutata di verdure con cereali senza glutine	o g 30	o g 40
o Polpette di pollo al forno senza glutine	o g 60	o g 80
o Insalata mista	o g 30	o g 50
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
VENERDI'		
o Pasta senza glutine con olio EVO e parmigiano	o g 60	o g 80
o Merluzzo gratinato al forno senza glutine	o g 80	o g 100
o Insalata verde	o g 30	o g 50
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Frutta fresca di stagione	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

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

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,5

6-11 anni: Litri 1,5 – 1,8

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE MESSINA DIPARTIMENTO PREVENZIONE

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

4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni
LUNEDI'		
o Pasta senza glutine con cavolfiore	o g 60	o g 80
o Straccetti di vitello al pomodoro	o g 60	o g 80
o Spinaci al parmigiano	o g 80	o g 100
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
MARTEDI'		
o Pizza senza glutine Margherita	o g 100	o g 200
o Insalata verde	o g 30	o g 50
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
[illegible]		
o Pasta senza glutine con lenticchie	o g 40 + g 30	o g 50 – g 40
o Zucca grigliata	o g 80	o g 100
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
GIOVEDI'		
o Vellutata di verdure con riso	o g 30	o g 40
o Cuberi di formaggio a pasta dura	o g 50	o g 60
o Insalata mista	o g 30	o g 50
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
VENERDI'		
o Pasta senza glutine con pesto di basilico	o g 60	o g 80
o Polpette di merluzzo al forno senza glutine	o g 80	o g 100
o Patate al forno	o g 80	o g 100
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Frutta fresca di stagione	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

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

BROMATOLOGICO MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 – 6 ANNI

Kcal 570

Protidi: 15%

Lipidi: 31%

Glucidi: 52%

FASCIA DI ETÀ 6 - 11 ANNI

Kcal 730

Protidi: 15%

Lipidi: 32%

Glucidi: 53%

MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO "SENZA GLUTINE"

Menù Autunno - Inverno

Primi piatti

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

Piatti unici: primi piatti con legumi

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

Piatti unici

1. Pizza senza glutine Margherita

Secondi piatti di carne

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

Secondi piatti di pesce

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

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 senza glutine
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

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

2 Le patate sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perchè forte 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.

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



PRIMI PIATTI

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

11. **VELLUTATA DI VERDURE CON CEREALI SENZA GLUTINE/ RISO**	○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti q.b. ○ Cereali: miglio 15 – grano saraceno 15/Riso 30 ○ Olio EVO 5	○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti q.b. ○ Cereali: miglio 20 – grano saraceno 20/Riso 40 ○ Olio EVO 5



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

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





PIATTI UNICI

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



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g
1. COTOLETTA DI POLLO AL FORNO SENZA GLUTINE	○ Pollo 60 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pollo80 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Uovo q.b ○ Olio EVO 5
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
3. POLLO AL FORNO	○ Pollo 60 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pollo 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
4. POLPETTE DI POLLO AL FORNO SENZA GLUTINE	○ Carne tritata di pollo 60 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Uovo (n°1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura **SG** ○ Olio EVO 5	○ Carne tritata di pollo 80 ○ Pangrattato **SG** q.b ○ Uovo (n°1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura **SG** ○ Olio EVO 5
5. PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE	○ Prosciutto cotto **SG** al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30	○ Prosciutto cotto **SG** al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35
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



SECONDI PIATTI DI PESCE

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



SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

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





CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g
1. **BROCCOLETTI GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE**	o Broccoletti 80 o Pangrattato SG q.b o Prezzemolo q b o Olio EVO 5	o Broccoletti 100 o Pangrattato SG 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
3. **INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE**	o Carote 30 o Olio EVO 5	o Carote 50 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
5. **INSALATA VERDE**	o Lattughino 30 o Olio EVO 5	o Lattughino 50 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
7. **PURE' DI VERDURE**	o Carota q b. o Zucca q b o Cavolfiore q b. o Olio EVO 5	o Carota q b o Zucca q b o Cavolfiore 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
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

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 senza glutine: è preferibile utilizzare farine senza glutine poco raffinate. Il formato del pane senza glutine 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 senza glutine, 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 contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).



Menù
Primavera – Estate



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

3ª SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni
LUNEDI'		
o Pasta senza glutine con lenticchie	o g 40 – g 30	o g 50 + g 40
o Cotoletta di melanzane al forno senza glutine	o g 80	o g 100
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
MARTEDI'		
o Pasta senza glutine con passata di pomodoro	o g 60	o g 80
o Hamburger di vitello al forno	o g 60	o g 80
o Patate al forno	o g 80	o g 100
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
[illegible]		
o Vellutata di verdure con riso	o g 30	o g 40
o Prosciutto cotto senza glutine	o g 30	o g 35
o Insalata di pomodorini	o g 30	o g 50
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
GIOVEDI'		
o Pasta senza glutine con pomodorini e piselli	o g 60	o g 80
o Merluzzo gratinato al forno senza glutine	o g 80	o g 100
o Fagiolini al pomodoro	o g 80	o g 100
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
VENERDI'		
o Pizza senza glutine Margherita	o g 100	o g 200
o Insalata verde	o g 30	o g 50
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Frutta fresca di stagione	o g 100	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

2ª SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni
LUNEDI'		
o Pasta senza glutine con passata di pomodoro	o g 60	o g 80
o Polpette di merluzzo al forno senza glutine	o g 80	o g 100
o Lagolini gratinati senza glutine	o g 80	o g 100
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
MARTEDI'		
o Pasta senza glutine con fagioli	o g 40 + g 50	o g 50 + g 10
o Spinaci al parmigiano	o g 80	o g 100
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'		
o Pasta senza glutine con passata di pomodoro	o g 60	o g 80
o Mozzarella vaccina	o g 50	o g 60
o Insalata di pomodorini	o g 30	o g 50
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
GIOVEDI'		
o Vellutata di verdure con pastina senza glutine	o g 30	o g 40
o Straccetti di tacchino panati al forno senza glutine	o g 60	o g 80
o Purè di patate	o g 80	o g 100
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150
VENERDI'		
o Pasta senza glutine con ragù di verdure	o g 60	o g 80
o Hamburger di pollo al forno	o g 60	o g 80
o Insalata di carote alla julienne	o g 30	o g 50
o Olio EVO	o g 15	o g 20
o Pane senza glutine	o g 40	o g 50
o Frutta fresca di stagione	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

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

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

BROMATOLOGICO MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 – 6 ANNI

Kcal 570

Proteine: 15%

Lipidi: 31%

Glucidi: 52%

FASCIA DI ETÀ 6 –11 ANNI

Kcal 730

Proteine: 15%

Lipidi: 32%

Glucidi: 53%

MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO "SENZA GLUTINE"

Menù Primavera - Estate

Primi piatti

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

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta senza glutine con fagioli
2. Pasta senza glutine con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza senza glutine Margherita
2. Ravioli senza glutine di carne con passata di pomodoro

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di vitello al forno senza glutine
2. Hamburger di pollo-vitello al forno
3. Pollo ai ferri
4. Pollo al limone
5. Prosciutto cotto senza glutine
6. Straccetti di tacchino panati al forno senza glutine

Secondi piatti di pesce

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

Secondi piatti con uova/formaggi

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

Contorni

1. Cavolfiore gratinato al forno senza glutine
2. Cotoletta di melanzane al forno senza glutine
3. Fagiolini al pomodoro
4. Fagiolini al vapore
5. Fagiolini gratinati al forno senza glutine
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

1. Se il primo piatto associato ai legumi risultasse poco gradito o poco digeribile (es. fagioli al sugo, al pomodoro, ecc.) o il secondo a base di legumi (hamburger, polpette di legumi al forno senza glutine, ecc.).
2. Le patate sono vegetali non sono da considerare verdure in quanto dovrebbero essere consumate (perché fonte di carboidrati) preferibilmente con un condimento che non sia solo quello previsto nel menu. In nessun caso devono essere fritte al posto della verdura.
3. La Pizza Margherita senza glutine non può essere somministrata con cornicione di pane senza glutine, poiché non cuocerebbe a dovere (è un impasto troppo morbido).



PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g
1. **INSALATA DI RISO CON VERDURE**	o Riso 60 o Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. o Olio EVO 5	o Riso 80 o Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. o Olio EVO 5
2. **PASTA SENZA GLUTINE CON PASSATA DI POMODORO**	o Pasta SG 60 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Pasta SG 80 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5
3. **PASTA SENZA GLUTINE CON PESTO DI BASILICO**	o Pasta SG 60 o Piselli 10 o Parmigiano 10 o Basilico q.b o Olio EVO 5	o Pasta SG 80 o Piselli 15 o Parmigiano 15 o Basilico q.b o Olio EVO 5
4. **PASTA SENZA GLUTINE CON POMODORINI E PISELLI**	o Pasta SG 60 o Pomodorini q.b. o Piselli 30 o Basilico q.b. o Olio EVO 5	o Pasta SG 80 o Pomodorini q.b o Piselli 40 o Basilico q.b o Olio EVO 5
5. **PASTA SENZA GLUTINE CON PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE E PISELLI**	o Pasta SG 60 o Prosciutto cotto SG 15 o Piselli 40 o Olio EVO 5	o Pasta SG 80 o Prosciutto cotto SG 20 o Piselli 45 o Olio EVO 5
6. **PASTA SENZA GLUTINE CON RAGU' DI VERDURE**	o Pasta SG 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 SG 80 o Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b o Passata di pomodoro q.b o Olio EVO 5
7. **RISO CON OLIO EVO E PARMIGIANO**	o Riso 60 o Olio EVO 5 o Parmigiano 5	o Riso 80 o Olio EVO 5 o Parmigiano 10
8. **RISOTTO PRIMAVERA**	o Riso 60 o Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b o Parmigiano 5 o Olio EVO 5	o Riso 80 o Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b o Parmigiano 5 o Olio EVO 5



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g
1. **COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Vitello 60 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Vitello 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5
2. **HAMBURGER DI POLLO/VITELLO AL FORNO**	○ Carne tritata di pollo 60 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5	○ Carne tritata di pollo 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5
3. **POLLO AI FERRI**	○ Filetto di pollo 60 ○ Origano q.b ○ Olio EVO 5	○ Filetto di pollo 80 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5
4. **POLLO AL LIMONE**	○ Filetti di pollo 60 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia d. limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 5	○ Filetto di pollo 80 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b ○ Olio EVO 5
5. **PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE**	○ Prosciutto cotto **SG** al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30	○ Prosciutto cotto **SG** al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35
6. **STRACCETTI DI TACCHINO PANATI AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Tacchino 60 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Tacchino 80 ○ Pangrattato **SG** q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5

9. **VELLUTATA DI VERDURE CON PASTINA SENZA GLUTINE/RISO**	○ Pastina SG/Riso 30 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pastina SG/Riso 40 ○ 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
1. **PASTA SENZA GLUTINE CON FAGIOLI**	○ Pasta SG 40 ○ Fagioli 30 ○ Carota q.b ○ Cipolla q.b ○ Olio EVO 5	○ Pasta SG 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b ○ Cipolla q.b ○ Olio EVO 10
2. **PASTA SENZA GLUTINE CON LENTICCHIE**	○ Pasta SG 40 ○ Lenticchie 30 ○ Carota q.b ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta SG 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



PIATTI UNICI

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

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
24
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
AGRIGENTO



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g
1. **MERLUZZO GRATINATO AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Merluzzo 50 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
2. **POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO SENZA GLUTINE**	○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura SG q.b ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura SG q.b. ○ Olio EVO 5



SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 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
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
3. **MOZZARELLA VACCINA**	○ Mozzarella vaccina 50	○ Mozzarella vaccina 60

AZIENDA SANI... DIPARTIMENTO PREVENZIONE ... MESSINA



CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g
1. **CAVOLFIORE GRATINATO AL FORNO SENZA GLUTINE**	Cavolfiore 80 Pangrattato SG q.b. Prezzemolo q.b. Olio EVO 5	Cavolfiore 100 Pangrattato SG q.b. Prezzemolo q.b. Olio EVO 10
2. **COTOLETTA DI MELANZANE SENZA GLUTINE**	Melanzane 80 Pangrattato SG q.b Aromi naturali q.b. Olio EVO 5	Melanzane 100 Pangrattato SG 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
4. **FAGIOLINI AL VAPORE**	Fagiolini 80 Olio EVO 5	Fagiolini 100 Olio EVO 10
5. **FAGIOLINI GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE**	Fagiolini 80 Pangrattato SG q.b. Prezzemolo q.b. Olio EVO 5	Fagiolini 100 Pangrattato SG q.b. Prezzemolo q.b. Olio EVO 10
6. **INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE**	Carote 30 Olio EVO 5	Carote 50 Olio EVO 10
7. **INSALATA DI POMODORINI**	Pomodorini 30 Olio EVO 5	Pomodorini 50 Olio EVO 10
8. **INSALATA MISTA**	Lattughino 10 Pomodorini 10 Carote alla julienne 10 Olio EVO 5	Lattughino 20 Pomodorini 10 Carote alla julienne 20 Olio EVO 10
9. **INSALATA VERDE**	Lattughino 30 Olio EVO 5	Lattughino 50 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
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
12. **SPINACI AL PARMIGIANO**	Spinaci 80 Parmigiano 5 Olio EVO 5	Spinaci 100 Parmigiano 10 Olio EVO 10
13. **ZUCCHINE GRIGLIATE**	Zucchine 80 Aromi naturali q.b. Olio EVO 5	Zucchine 100 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 senza glutine: è preferibile utilizzare farine senza glutine poco raffinate. Il formato del pane senza glutine 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 senza glutine, 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).



CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente nel grano (compresi farro e kamut o grano khorasan), segale, orzo, avena 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 [illegible] 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'avena, 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 dietetici per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina aglutinata 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 permessi
Contorni vegetali crudi	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè previsto per celiaci
Frutta fresca	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	Pane, grissini, fette biscottate confezionati con farine senza glutine e lievitì permessi
Dolci, budini, gelate, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti 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 previsti per celiaci
Ragù, sughi	Prodotti previsti per celiaci
Dadi ed estratti di carne	Prodotti previsti per celiaci

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 [illegible] degli interessati, anche pasti senza glutine"*

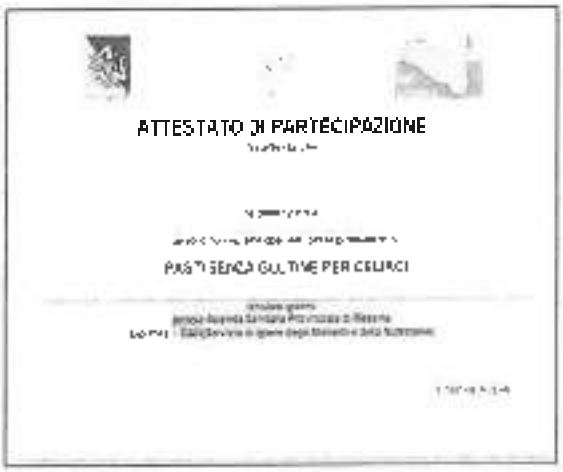
Per la preparazione di alimenti senza glutine destinati a celiaci ai sensi della Legge 123/2005, gli operatori del Settore Alimentare (OSA) devono essere in possesso di specifico attestato di formazione, secondo quanto previsto dalla:

[illegible]

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 [illegible] **uoesian.messina@asp-messina.it**





ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

[illegible]

PASTI SENZA GLUTINE PER CELIACI

[illegible]





Gli OSA (Operatori del settore Alimentare) devono garantire, oltre all'assenza di glutine e cereali contenenti glutine negli alimenti preparati/somministrati (concentrazione di glutine inferiore ai 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 allergie alimentari 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 coperchio (sovrapiatto/campana nelle cucine dirette, termosaldature 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 predizione.
- **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.