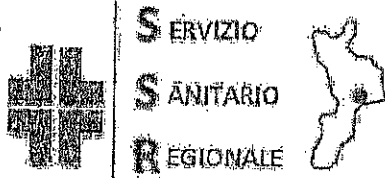


## Allegato 1: Menù - Tabelle dietetiche





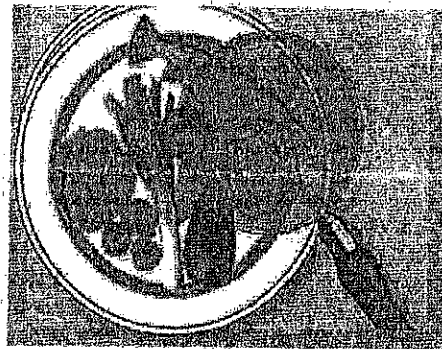
Dipartimento Tutela della Salute  
e Politiche Sanitarie

CATANZARO



U.O. di Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto di Lamezia Terme

# MENU' REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI GIZZERIA



COMUNE DI GIZZERIA  
PROVINCIA DI CATANZARO

19 GIU. 2018

PROT. N° 33/ETT.

Cat. \_\_\_\_\_ Cl. \_\_\_\_\_ Fasc. \_\_\_\_\_



*rm*

Via Sottotenente Notaro (presso Vecchio Ospedale) 88046 Lamezia Terme  
tel e fax 0968 208307 email sian@asp.cz.it

Si allegano di seguito le grammature orientative minime per le scuole materne interessate dalla refezione scolastica:

### GRAMMATURE A CRUDO

	MATERNA
PASTA O RISO	50
PASTA O RISO PER MINISTRONE	20
MINISTRONE PASSATO	90
LEGUMI SECCHI	20
INSALATA VERDE	30
ORTAGGI	80
VERDURA COTTA	100
POMODORI INSALATA	60
POMODORO PER SUGO	30
PATATE	120
MOZZARELLA (ciliegine da 25 gr)	2
FORMAGGI RESCHI (provola, crescenza, stracchino, ...)	60
PARMIGIANO O GRANA GRATUGIATO	1 cucchiaino
PESCE	100
BASTONCINI	3
CARNE	60
PROSCIUTTO	40
UOVA	1
OLIO DI OLIVA	Max 1
FRUTTA	150
PANE	1 panino

15 GIU. 2018

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

RML

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

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

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

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

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

**CARNI BIANCHE E ROSSE** di 1° taglio, disossata, priva di grasso di copertura; deve presentare il marchio della visita sanitaria e provenire da stabilimenti con marchio CEE; in condizioni igieniche ottime e prive di alterazioni microbiche o fungine. **Carni avicunicole** provenienti da stabilimenti con marchio CEE, si ricorda che devono presentare l'etichettatura prevista dall'Ordinanza Ministeriale Ministero Salute 26 agosto 2005; prive di odori e sapori anomali; se congelate devono avere la pelle completamente spennata ed esente da residui di peli e da grumi di sangue.

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

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

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

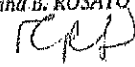
**ALTRI FORMAGGI:** (mozzarella, provola, ecc.) in confezione chiusa con riportata la data di produzione e di scadenza.

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

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

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

15 GIU. 2018



**N.B.** Si raccomanda di preferire sempre prodotti freschi ad eccezione del pesce.

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

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

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

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

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

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

Ogni giorno frutta fresca rispettando possibilmente la stagionalità 150 gr (1 mela, 1 pera, 1 banana, 1 arancio, 2 mandarini, 2 albicocche.....) E' possibile, una volta a settimana, sostituire la frutta fresca con un SUCCO DI FRUTTA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI o con uno YOGURT alla frutta (preferibilmente quando non sono presenti altri latticini); questi dovranno essere in confezione monodose, di buona qualità dovranno riportare ben stampigliata la data di scadenza; gli yogurt non devono contenere coloranti né conservanti. e per i soggetti affetti da celiachia consultare i prodotti presenti nel Prontuario dei prodotti in commercio Pubblicato dall' Associazione Italiana Celiachia

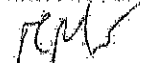
**N.B.** la tabella si riferisce genericamente a frutta, ortaggi e verdure in quanto sarà cura dell'addetto agli acquisti scegliere di volta in volta, all'interno del gruppo, i prodotti di stagione con le migliori caratteristiche.

La frutta dovrà essere variata, lavata bene, mondata e somministrata, possibilmente, come spuntino di metà mattina.

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

Dr. Marina B. ROSATO

75 GIU. 2018



## MENU' INVERNALE

### 1° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISÒ AL POMODORO CARNE DI VITELLO PANATA AL FORNO VERDURA A FOGLIA SALTATA (spinaci, biette...)	PASTA E FAGIOLI CANNELLINI BIANCHI MOZZARELLA FIOR DI LATTE CAROTE CRUDE IN INSALATA
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA E PATATE PETTO DI POLLO AL FORNO INSALATA MISTA di STAGIONE	PASTA AL FORNO (con uova, prosciutto cotto e provola) INSALATA VERDE
VENERDI'	
PASTA AL POMODORO SOGLIOLA PANATA AL FORNO ORTAGGI DI STAGIONE GRATINATI AL FORNO (finocchi, cavolfiore, ecc.)	

### 2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISÒ E PATATE FORMAGGIO (stracchino, crescenza, provola) ORTAGGI CRUDI MISTI IN INSALATA (finocchi, carote, lattuga...)	PASTA AL POMODORO TACCHINO AL FORNO PISELLI
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
RISÒ AL POMODORO FRITTATA CAROTE LESSE	MINISTRONE DI VERDURE PASSATO E PASTA CARNE DI VITELLO IN PIZZAIOLA YOGURT ALLA FRUTTA
VENERDI'	
PASTA AL POMODORO FILETTI DI MERLUZZO IN UMIDO AL POMODORO SPINACI LESSI AL LIMONE	

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

15 GIU. 2018

*RM*

## MENU' INVERNALE

### 3° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISOTTO CON ORTAGGI DI STAGIONE (zucca, verza, asparagi, ...) CARNE DI VITELLO PANATA AL FORNO INSALATA VERDE	PASTA E PATATE FORMAGGIO (errescenza, stracchino, provola) INSALATA MISTA DI STAGIONE
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA AL POMODORO PETTO DI POLLO AL FORNO SPINACI LESSI AL LIMONE	PASTA E LENTICCHIE (o fagioli cannellini bianchi, o ceci) PROSCUITTO COTTO CAROTE CRUDE IN INSALATA o COTTE
VENERDI'	
PASTA AL POMODORO BASTONCINI DI MERLUZZO ORTAGGI MISTI DI STAGIONE AL VAPORE	

### 4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISO AL POMODORO COTOLETTA DI PETTO DI TACCHINO AL FORNO PISELLI	PASTA E CECI (o lenticchie o fagioli cannellini bianchi) FRITTATA CAROTE LESSE
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA AL RAGU' ALLA BOLOGNESE MOZZARELLA FIOR DI LATTE ORTAGGI DI STAGIONE IN INSALATA (finocchi, carote, lattuga...)	MINISTRONE PASSATO CON RISO POLPETTINE DI CARNE DI VITELLO AL FORNO YOGURT ALLA FRUTTA
VENERDI'	
PASTA AL POMODORO FIOR DI MERLUZZO IN UMIDO AL POMODORO PATATE AL FORNO	

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

15 GIU. 2018

*HR*



## MENU' PRIMAVERILE

### 1° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
<p>PASTA E PATATE  CARNE DI VITELLO PANATA AL FORNO  VERDURA A FOGLIA SALTATA (spinaci, biette...)</p>	<p>PASTA E FAGIOLI CANNELLINI BIANCHI (o lenticchie o ceci)  MOZZARELLA FIOR DI LATTE  POMODORI</p>
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
<p>RISOTTO CON ORTAGGI DI STAGIONE (verza, zucca...)  PETTO DI POLLO AL FORNO  CAROTE CRUDE IN INSALATA</p>	<p>PASTA AL FORNO (con uova, prosciutto cotto e provola)  INSALATA VERDE</p>
VENERDI'	
<p>PASTA AL POMODORO  FILETTI DI MERLUZZO IN UMIDO  ZUCCHINE LESSE GRATINATE (pan grattato e formaggio)</p>	

### 2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
<p>PASTA E PISELLI  FRITTATA  POMODORI</p>	<p>RISO E PATATE  COTOLETTA DI PETTO DI TACCHINO AL FORNO  VERDURA A FOGLIA SALTATA (spinaci, biette...)</p>
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
<p>PASTA E LENTICCHIE (o fagioli cannellini bianchi o ceci)  FORMAGGIO (crescenza, stracchino, provola)  ORTAGGI DI STAGIONE CRUDI IN INSALATA (finocchi, carote...)</p>	<p>MINISTRONE DI VERDURE PASSATO E PASTA  POLPETTINE DI CARNE DI VITELLO AL FORNO  YOGURT ALLA FRUTTA</p>
VENERDI'	
<p>PASTA AL POMODORO  SOGLIOLA PANATA AL FORNO  INSALATA VERDE</p>	

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

75 GIU 2019

Il Dirigente Medico

Dott. S. ROSATO

RPM

## MENU' PRIMAVERILE

### 3° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA E ZUCCHINE PROSCIUTTO COTTO CAROTE CRUDE IN INSALATA	PASTA AL POMODORO PETTO DI POLLO AL FORNO PATATE AL FORNO
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
MINISTRONE DI VERDURE PASSATO CON RISO CARNE DI VITELLO IN PIZZAIOLA INSALATA VERDE	PASTA E PATATE FORMAGGIO (crescenza, stracchino, provola) POMODORI
VENERDI'	
RISO AL POMODORO FIOR di MERLUZZO IN UMIDO AL POMODORO VERDURA DI STAGIONE SALTATA (fagiolini, zucchine...)	

### 4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISO AL POMODORO COTOLETTA di PETTO di TACCHINO AL FORNO INSALATA VERDE	PASTA E CECI (o lenticchie o fagioli cannellini bianchi) FRETTATA POMODORI
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA AL RAGU' ALLA BOLOGNESE MOZZARELLA FIOR DI LATTE ORTAGGI DI STAGIONE IN INSALATA (finocchi, lattuga, carote...)	MINISTRONE di VERDURE PASSATO E RISO POLPETTINE di CARNE DI VITELLO AL FORNO YOGURT ALLA FRUTTA
VENERDI'	
PASTA AL POMODORO BASTONCINI di MERLUZZO PATATE LESSE	

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

Il Dirigente Medico  
Dr. Marina B. ROSATO

15 GIU. 2018

*repto*

## INDICAZIONI PER I SOGGETTI AFFETTI DA CELIACHIA

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

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

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

### LA DIETA SENZA GLUTINE

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

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

E' essenziale prestare la massima attenzione alla etichettatura dei prodotti utilizzati per la preparazione del pasto "gluten free" e precisamente: deve essere presente la scritta "senza glutine" (Circ. Ministero Salute 5 novembre 2009), oppure il logo ministeriale dei prodotti dieto terapeutici sostitutivi, o ancora il marchio "spiga sbarrata" dell'AIC (associazione Italiana Celiachia). Per gli alimenti per i quali sussistano dubbi è opportuno fornirsi del prontuario AIC che è consultabile anche online.

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



### Sono invece da evitare:

1. i formaggi cremosi, i formaggini, i formaggi fusi, per i quali non si possono escludere sofisticazioni con farine di cereali;
2. tra i grassi andranno eliminati l'olio di germe di grano, quello di semi vari e le margarine a composizione non definita;
3. vanno evitati i dadi per brodo, sia di carne sia di verdure la cui composizione è difficilmente controllabile;
4. tra le bevande vanno esclusi il caffè solubile, i surrogati del caffè o bevande (tipo ovomaltina) contenenti malto, orzo, avena, segale o grano;
5. per i dolci l'occasione o l'infrazione può essere invece rappresentata da quelli di diffusione commerciale, specialmente quelli che più insospettabilmente potrebbero contenere farine, per esempio alcuni tipi di caramelle, confetti, canditi, gomme da masticare (specie in confetto), creme di cioccolato da spalmare;
6. tra i lieviti bisogna evitare il lievito di birra, che è una coltura di saccaromiceti fatta crescere su malto d'orzo, sottoprodotto della produzione della birra, e quelli artigianali acquistati dal fornaio. Si potrà invece usare il lievito naturale Eridania in cubetti (coltivato

15 GIU. 2018

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

*RM*

