



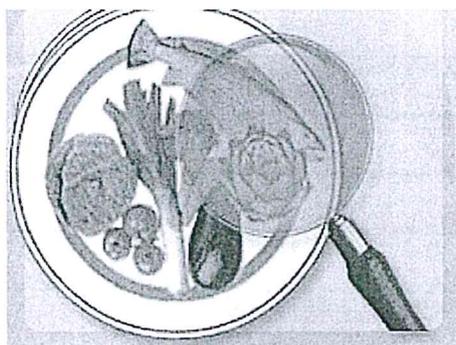
Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
CATANZARO



REGIONE CALABRIA

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI GIZZERIA



18 OTT. 2021

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

Il Dirigente Medico
Dr. Marina P. ROSATO



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 FRESCHI (provola, crescenza, stracchino....)	60
PARMIGIANO O GRANA GRATTUGIATO	1 cucchiaino
PESCE	100
BASTONCINI	3
CARNE	60
PROSCIUTTO	40
UOVA	1
OLIO DI OLIVA	Max 1
FRUTTA	150
PANE	1 panino

18 OTT, 2021

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



MENU' INVERNALE

1° SETTIMANA

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

2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISO E PATATE FORMAGGIO (stracchino, crescenza, provola) ORTAGGI CRUDI di STAGIONE IN INSALATA (Pomodori, carote affettate a julienne, lattuga...)	<u>PASTA</u> AL POMODORO TACCHINO AL FORNO PISELLI
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
RISO AL POMODORO FRITTATA CAROTE LESSE	MINISTRONE DI VERDURE PASSATO E <u>PASTA</u> CARNE DI VITELLO IN PIZZAIOLA YOGURT ALLA FRUTTA
VENERDI'	
<u>PASTA</u> AL POMODORO FILETTI DI MERLUZZO IN UMIDO AL POMODORO SPINACI LESSI AL LIMONE	

18 OTT, 2021

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

L.

[Handwritten Signature]

MENU' INVERNALE

3° SETTIMANA

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

4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISO AL POMODORO PETTO DI TACCHINO <u>PANATO</u> AL FORNO PISELLI	<u>PASTA</u> E CECI (o lenticchie o fagioli cannellini bianchi) FRITTATA CAROTE LESSE
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
<u>PASTA</u> AL RAGU' ALLA BOLOGNESE MOZZARELLA FIOR DI LATTE ORTAGGI DI STAGIONE IN INSALATA (carote tagliate a julienne, lattuga, pomodori...)	MINISTRONE PASSATO CON RISO <u>POLPETTINE</u> DI CARNE DI VITELLO AL FORNO YOGURT ALLA FRUTTA
VENERDI'	
<u>PASTA</u> 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

18 OTT. 2021

Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

M.B. Rosato

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 (tagliate a julienne)</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 (pangrattato e formaggio)</p>	

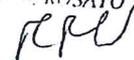
2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
<p>PASTA E PISELLI FRITTATA POMODORI</p>	<p>RISO E PATATE PETTO DI TACCHINO PANATO 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 (carote tagliate a julienne, pomodori, lattuga..)</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

Il Dirigente Medico

Dr. *M. ROSATO*



18 OTT. 2021

MENU' PRIMAVERILE

3° SETTIMANA

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

4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
<p>RISO AL POMODORO PETTO di TACCHINO <u>PANATO</u> AL FORNO INSALATA VERDE</p>	<p><u>PASTA</u> E CECI (o lenticchie o fagioli cannellini bianchi) FRITTATA POMODORI</p>
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
<p><u>PASTA</u> AL RAGU' ALLA BOLOGNESE MOZZARELLA FIOR DI LATTE ORTAGGI DI STAGIONE IN INSALATA (lattuga, carote tagliate a julienne, pomodori...)</p>	<p>MINISTRONE di VERDURE PASSATO E RISO <u>POLPETTINE</u> di CARNE DI VITELLO AL FORNO YOGURT ALLA FRUTTA</p>
VENERDI'	
<p><u>PASTA</u> AL POMODORO BASTONCINI di MERLUZZO PATATE LESSE</p>	

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

18 OTT, 2021



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



su melassa di barbabietola da zucchero). L'industria dietoterapia ha messo a disposizione oggi un'ampia serie di prodotti alimentari, adatti a questa dieta, come pane, fette biscottate, biscotti, torte, paste alimentari, combinazioni di farine etc. Tali alimenti sono in vendita nelle farmacie e nei negozi specializzati. E' stato ideato un simbolo che certifica la

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

Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

18 OTT, 2021

manca del glutine nel cibo commercialmente confezionato. Tale simbolo è una spiga di grano barrata, con o senza cerchio intorno.

Sostanzialmente la dieta del celiaco, oltre a mantenere una rigorosa esclusione del glutine, deve essere anche bilanciata e corretta per quanto riguarda i principali nutrienti e l'apporto calorico.

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

Si ritiene, per motivi facilmente intuibili, che la tabella dietetica degli scolari affetti da celiachia debba essere quanto più simile a quella degli altri bambini, pertanto si propone lo stesso menù ovviamente preparato utilizzando, dove necessario, prodotti specifici privi di glutine. Si indicano pertanto di seguito alcune regole da seguire nella preparazione dei pasti.

CORRETTE E FONDAMENTALI REGOLE PER ESEGUIRLA

* Evitare prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione e utilizzare solo ingredienti assolutamente sicuri e cioè:

Alimenti naturalmente privi di glutine (verdura, frutta, carne, pesce, uova, latte)

Prodotti alimentari presenti nel prontuario dei prodotti in commercio
Pubblicato dall'Associazione Italiana Celiachia

Prodotti dietetici specifici (preparati da aziende autorizzate dal Ministero della Salute)

* Conservare gli alimenti senza glutine in zona della dispensa ad essi riservata

* Lavare bene le mani dopo aver preparato pietanze con farine comuni

* Prima dell'uso, lavare gli attrezzi di cucina (scolapasta, mestoli, pentole) se precedentemente utilizzati nella preparazione di pietanze contenenti glutine

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

* Assicurarsi che l'acqua per la cottura della pasta e l'olio per friggere non siano entrati in contatto con alimenti contenenti glutine

* Per infarinare o impanare i cibi (carni, verdure, formaggi) e addensare salse o sughi utilizzare esclusivamente farine o panature senza glutine).

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

7 8 011, 2021

Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

