

Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

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

Prot. n.628

del 15/04/2021

Al Responsabile
Settore Politiche Scolastiche
D.ssa Maria Carmela Nigro
Comune di Lamezia Terme

OGGETTO: Richiesta vidimazione tabella dietetica per la ristorazione scolastica per le Scuole dell' Infanzia e Primarie, anno 2021-22.

In riferimento alla Vs. richiesta prot/sian n° 620 del 14.04.2021, si trasmette in allegato la tabella dietetica per la ristorazione scolastica del Comune di Lamezia Terme, Scuole dell' Infanzia e Scuole Primarie, debitamente vidimata, come previsto dalle norme vigenti. In aderenza alle disposizioni della Legge 4 luglio 2005 n°123 – *Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia* -, come già comunicato con nostra nota prot. 772/sian del 26 giugno 2006, sono stati aggiunti anche i criteri per la preparazione dei pasti per i bambini affetti da celiachia da introdurre nel capitolato di appalto come da articolo 4, comma 3, della Legge citata. La tabella dietetica per gli scolari affetti da celiachia è uguale a quella degli altri bambini, ovviamente utilizzando i prodotti specifici privi di glutine. A tal fine le pietanze contenenti glutine sono state evidenziate in grassetto e sottolineate. Si ricorda inoltre che la tabella dietetica vidimata e le indicazioni generali e particolari sulle caratteristiche degli alimenti da utilizzare nella preparazione del menù devono essere tenute in modo visibile nella zona preparazione pasti.

Cordiali saluti

Il Dirigente medico
Dr Marina B. Rosato



Il Referente SIAN Lamezia Terme
Dr. Marina La Rocca





AZIENDA SANITARIA
PROVINCIALE



REGIONE CALABRIA

*Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie*

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

MENU' REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI LAMEZIA TERME

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 APR. 2021

via Sottotenente Notaro (c/o vecchio Ospedale) 88046 Lamezia Terme (CZ)
tel. e fax 0968 208317 e mail sian@asp.cz.it

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 (50-70gr).**

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: ribe parboiled, indenne da parassiti o altri agenti infestanti, non deve presentare difetti tipici di striatura o vaiolatura interna. Si consiglia di utilizzare riso integrale.

CARNI BIANCHE E ROSSE di 1° taglio, disossate, prive di grasso di copertura; devono 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; 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 lisce. 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, stracchino, robiola, crescenza ecc., in confezione chiusa con riportata la data di produzione e di scadenza, e provola tutto latte, tagliata a fette.

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).

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 APR, 2021



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.

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.

FRUTTA, VERDURA, ORTAGGI: preferibilmente di stagione e di produzione locale, giunti a naturale e compiuta maturazione fisiologica, privi di difetti visibili né trasudanti acqua di condensazione che è sempre 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.....).

N.B. sarà cura dell'addetto agli acquisti scegliere di volta in volta i prodotti di stagione con le migliori caratteristiche.

FRUTTA, VERDURA, ORTAGGI: per preservare al meglio il loro contenuto vitaminico e salino è indispensabile usare alcuni accorgimenti durante la mondatura e il lavaggio delle verdure, e utilizzare razionali metodi di cottura. Con la cottura a vapore si ha una minima perdita di nutrienti. Se la cottura viene effettuata in acqua, questa è bene che sia in minima quantità. È preferibile che l'acqua sia portata ad ebollizione prima di immergervi l'ortaggio/ verdura e salata solo a cottura ultimata. Le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione. **La frutta dovrà essere variata, lavata bene, mondata e somministrata, preferibilmente, come spuntino di metà mattina.**

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

15 APR, 2021

Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO



REFEZIONE SCOLASTICA

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

GRAMMATURE A CRUDO

| | MATERNA | ELEMENTARE | |
|--|--------------|--------------|--|
| PASTA O RISO | 50 | 60 | |
| PASTA O RISO PER MINISTRONE | 20 | 25 | |
| MINISTRONE PASSATO | 90 | 100 | |
| LEGUMI SECCHI | 20 | 25 | |
| INSALATA VERDE | 30 | 40 | |
| ORTAGGI | 80 | 100 | |
| VERDURA COTTA | 100 | 120 | |
| POMODORI INSALATA PASSATA DI POMODORO | 60 30 | 80 40 | |
| PATATE | 120 | 150 | |
| MOZZARELLA (ciliegine da 25 gr) | 2 | 3 | |
| FORMAGGI FRESCHI (provola, crescenza, stracchino.....) | 60 | 70 | |
| PARMIGIANO O GRANA GRATTUGIATO | 1 cucchiaino | 1 cucchiaino | |
| PESCE | 100 | 120 | |
| BASTONCINI | 3 | 4 | |
| CARNE | 60 | 80 | |
| AFFETTATI | 40 | 50 | |
| UOVA | 1 | 1 | |
| CARNE TRITA per lasagna | 15 | 20 | |
| PANGRATTATO (per le varie preparazioni) | q.b. | q.b. | |
| FARINA (per le varie preparazioni) | q.b. | q.b. | |
| UOVO (per le varie preparazioni) | q.b. | q.b. | |

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

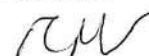
Dr. Marina B. ROSATO
re b

15 APR. 2021

| | | | |
|---------------|--------|--------|--|
| OLIO DI OLIVA | Max 15 | Max 15 | |
| PANE | 50 | 60 | |
| FRUTTA | 150 | 150 | |

15 APR, 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



REFEZIONE SCOLASTICA

MENU' INVERNALE

1° SETTIMANA

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">LUNEDI'</p> <p><u>PASTA</u> AL POMODORO <u>PROSCIUTTO COTTO</u> INSALATA VEREDE</p> | <p style="text-align: center;">MARTEDI'</p> <p>PASSATO DI VERDURE E RISO ARISTA DI MAIALE AL FORNO CAROTE AL FORNO</p> |
| <p style="text-align: center;">MERCOLEDI'</p> <p><u>PASTA</u> E PATATE <u>SCALOPPINA</u> di POLLO BIETA</p> | <p style="text-align: center;">GIOVEDI'</p> <p><u>LASAGNE</u> (carne trita e parmigiano) MOZZARELLA INSALATA MISTA di STAGIONE</p> |
| <p style="text-align: center;">VENERDI'</p> <p><u>PASTA</u> E FAGIOLI CANNELLINI BIANCHI (o ceci o lenticchie) <u>BASTONCINI</u> di MERLUZZO SPINACI</p> | |

2° SETTIMANA

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">LUNEDI'</p> <p><u>PASTA</u> E PISELLI FRITTATA AL FORNO VERDURA SALTATA</p> | <p style="text-align: center;">MARTEDI'</p> <p><u>PASTA</u> AL POMODORO PETTO di TACCHINO <u>PANATO</u> AL FORNO <u>PUREA</u> di PATATE</p> |
| <p style="text-align: center;">MERCOLEDI'</p> <p><u>PASTA</u> E LENTICCHIE (o fagioli cannellini bianchi o ceci) PROVOLA TUTTO LATTE o FORMAGGI FRESCHI (stracchino, crescenza) INSALATA VERDE</p> | <p style="text-align: center;">GIOVEDI'</p> <p>RISOTTO con ZUCCA o SPINACI o ZUCCHINE <u>POLPETTE</u> di CARNE di VITELLO AL FORNO CAROTE AL FORNO</p> |
| <p style="text-align: center;">VENERDI'</p> <p><u>PASTA</u> AL POMODORO FILETTO di MERLUZZO O PLATESSA <u>PANATI</u> AL FORNO FAGIOLINI</p> | |

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

15 APR. 2021

Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

RM

REFEZIONE SCOLASTICA MENU' INVERNALE

3° SETTIMANA

| | |
|---|---|
| LUNEDI' | MARTEDI' |
| <u>PASTA AL POMODORO</u> <u>BASTONCINI DI MERLUZZO</u> ORTAGGI MISTI DI STAGIONE AL VAPORE | <u>PASTA</u> E CECI (o lenticchie, o fagioli cannellini bianchi) ARISTA DI MAIALE AL FORNO CAROTE AL FORNO |
| MERCOLEDI' | GIOVEDI' |
| PASSATO DI VERDURE CON RISO MOZZARELLA FIOR di LATTE o FORMAGGI (stracchino. crescenza, provola tutto latte) INSALATA MISTA (carote affettate a julienne, lattuga..) | <u>PASTA AL POMODORO</u> <u>CROCCHETTE</u> DI POLLO AL FORNO ((bocconcini di petto di pollo, passati nell'uovo e nel pangrattato, e cotti al forno) PISELLI |
| VENERDI' | |
| <u>PASTA</u> E PATATE <u>FRITTATA AL FORNO</u> VERDURA SALTATA IN PADELLA | |

4° SETTIMANA

| | |
|---|--|
| LUNEDI' | MARTEDI' |
| MINISTRONE di VERDURA PASSATO CON <u>PASTA</u> <u>PROSCIUTTO COTTO</u> INSALATA VERDE | RISOTTO CON ZUCCA/ZUCCHINE CARNE DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA CAROTE AL FORNO |
| MERCOLEDI' | GIOVEDI' |
| <u>PASTA AL POMODORO</u> PETTO di POLLO <u>PANATO</u> AL FORNO PATATE BOLLITE | <u>PASTA</u> E FAGIOLI CANNELLINI BIANCHI (o ceci o lenticchie) PROVOLA TUTTO LATTE o FORMAGGI FRESCHI (stracchino.crescenza,...) INSALATA MISTA (carote affettate a julienne,lattuga..) |
| VENERDI' | |
| <u>PASTA AL POMODORO</u> <u>POLPETTINE</u> di MERLUZZO FAGIOLINI | |

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme

15 APR, 2021 servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Il Dirigente Medico

Dr. Marina B. ROSATO

RM

REFEZIONE SCOLASTICA

MENU' ESTIVO

1° SETTIMANA

| | |
|---|---|
| LUNEDI' | MARTEDI' |
| <u>PASTA</u> E PISELLI <u>PROSCIUTTO COTTO</u> INSALATA MISTA | MINISTRONE di VERDURE PASSATO CON RISO <u>SCALOPPINA</u> di POLLO PATATE AL FORNO |
| MERCOLEDI' | GIOVEDI' |
| <u>PASTA</u> AL POMODORO <u>POLPETTINE</u> di CARNE di VITELLO AL FORNO VERDURA SALTATA | <u>PASTA</u> E FAGIOLI CANNELLINI BIANCHI (o ceci o lenticchie) MOZZARELLA FIOR di LATTE O FORMAGGI FRESCHI (stracchino,crescenza,ecc) POMODORI in insalata |
| VENERDI' | |
| <u>PASTA</u> AL POMODORO <u>BASTONCINI</u> di MERLUZZO FAGIOLINI | |

2° SETTIMANA

| | |
|---|---|
| LUNEDI' | MARTEDI' |
| <u>PASTA</u> AL POMODORO FRITTATA ZUCCHINE <u>GRATINATE</u> | RISO CON PISELLI PETTO di TACCHINO <u>PANATO</u> AL FORNO VERDURA SALTATA |
| MERCOLEDI' | GIOVEDI' |
| <u>PASTA</u> AL POMODORO CARNE di VITELLO IN PIZZAIOLA CAROTE AL FORNO | <u>PASTA</u> E LENTICCHIE PROVOLA tutto latte o FORMAGGI FRESCHI (stracchino. crescenza,...) ORTAGGI CRUDI di STAGIONE IN INSALATA |
| VENERDI' | |
| <u>PASTA</u> AL PESTO FILETTO di PLATESSA o MERLUZZO <u>PANATI</u> PATATE | |

15 APR. 2021

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



REFEZIONE SCOLASTICA

MENU' ESTIVO

3° SETTIMANA

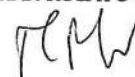
| | |
|---|---|
| <p>LUNEDI'</p> <p><u>PASTA AL POMODORO</u> <u>PROSCIUTTO COTTO</u> CAROTE affettate sottili a julienne</p> | <p>MARTEDI'</p> <p>RISO CON SPINACI FRULLATI o ZUCCHINE ARISTA DI MAIALE AL FORNO PISELLI</p> |
| <p>MERCOLEDI'</p> <p><u>PASTA E PATATE</u> MOZZARELLA FIOR di LATTE o FORMAGGI FRESCHI (stracchino, crescenza,) INSALATA di POMODORI</p> | <p>GIOVEDI</p> <p><u>PASTA AL POMODORO</u> o con le MELANZANE BOCCONCINIDI di CARNE DI TACCHINO PUREA DI PATATE</p> |
| <p>VENERDI'</p> <p><u>PASTA</u> e CECI (o lenticchie o fagioli cannellini bianchi) <u>BASTONCINI</u> di MERLUZZO ZUCCHINE O VERDURA SALTATA</p> | |

4° SETTIMANA

| | |
|--|--|
| <p>LUNEDI'</p> <p>RISOTTO CON ZUCCHINE FRITTATA AL FORNO CAROTE AL FORNO</p> | <p>MARTEDI'</p> <p><u>PASTA AL POMODORO</u> <u>CROCCHETTE</u> di POLLO (bocconcini di petto di pollo, passati nell'uovo e nel pangrattato, e cotti al forno) VERDURA SALTATA</p> |
| <p>MERCOLEDI'</p> <p><u>PASTA</u> E FAGIOLI CANNELLINI BIANCHI (o lenticchie o ceci) PROVOLA tutto latte (o formaggio fresco tipo stracchino, crescenza, ..) INSALATA MISTA CON ORTAGGI di STAGIONE(pomodori, lattuga...)</p> | <p>GIOVEDI'</p> <p><u>PASTA</u> con VERDURE DI STAGIONE CARNE di VITELLO ALLA PIZZAIOLA PATATE</p> |
| <p>VENERDI'</p> <p><u>PASTA AL POMODORO</u> FILETTI di MERLUZZO <u>PANATO</u> CAROTE AL FORNO</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

15 APR, 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).

15 APR. 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

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

Sostanzialmente la dieta del celiaco, oltre a mantenere una rigorosa esclusione del glutine, 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

Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

15 APR, 2021

