SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
CATANZARO

REGIONE CALABRIA

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

Prot. n. 1464
del 10/07/2017

Al Sig. Sindaco
del Comune di Martirano

Oggetto: richiesta vidimazione tabella dietetica ristorazione scolastica anno 2018-19 per il Comune di Martirano.
Riscontro Vs. richiesta del 19.07.2018 prot. n° 2007

In relazione alla richiesta contenuta nella nota in oggetto di vidimazione tabella dietetica per la ristorazione scolastica delle Scuole del Comune di Martirano. In aderenza alle disposizioni della Legge 4 luglio 2005 n°123 — *Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia* -, sono stati aggiunti anche i criteri per la preparazione dei pasti per i bambini affetti da celiachia.

Si ritrasmette la tabella dietetica debitamente vidimata come previsto dalle norme vigenti. 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

Via Sottotenente Notaro, 2 – Lamezia Terme
Tel. 0968 208307 e fax 0968 208317 email sian@asp.cz.it

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE CATANZARO

REGIONE CALABRIA

MENU'
REFEZIONE SCOLASTICA
COMUNE di
MARTIRANO



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: ribe parboiled, indenne da parassiti o altri agenti infestanti, non deve presentare difetti tipici di striatura o vaiolatura 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. **Hamburger**: *di bovino adulto-vitellone*, dato che la pezzatura viene effettuata a monte cioè in macelleria, vista l'impossibilità di stabilire al momento dell'ordinazione il numero di pasti per i due ordini di scuole si ritiene di uniformare la grammatura dell'hamburger: 80 gr. **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.

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: possibilmente di stagione, 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…..) E' possibile, una volta a settimana, sostituire la frutta fresca con un succo di frutta in confezione monodose, di buona qualità, con stampigliata ben visibile la data di scadenza, senza conservanti né coloranti; o con uno yogurt, di buona qualità, con stampigliata ben visibile la data di scadenza, senza conservanti né coloranti, ed ogni 15 giorni introdurre solo per la scuola materna ed elementare l' utilizzo di polpa di frutta al 100%, in confezione monodose senza zuccheri aggiunti e senza conservanti, di buona qualità, con stampigliata ben visibile la data di scadenza. e per i soggetti affetti da **celiachia consultare i prodotti presenti nel Prontuario dei prodotti in commercio Pubblicato dall' Associazione Italiana Celiachia.**

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

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

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 Io 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).

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

GRAMMATURE A CRUDO

	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA
PASTA O RISO	50	60	70
PASTA O RISO PER MINESTRONE	20	25	30
MINESTRONE PASSATO	90	100	120
LEGUMI SECCHI	20	25	30
INSALATA VERDE	30	40	50
ORTAGGI	80	100	120
VERDURA COTTA	100	120	150
POMODORI INSALATA	60	80	100
POMODORO PER SUGO	30	40	50
PATATE	120	150	200
MOZZARELLA (ciliegine da 25 gr)	2	3	4
FORMAGGI FRESCHI (provola, crescenza, stracchino…….)	60	70	90
PARMIGIANO O GRANA GRATTUGIATO	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
PESCE	100	120	140
BASTONCINI	3	3	4
CARNE	60	80	100
HAMBURGER	80	80	80
PROSCIUTTO	40	50	60
UOVA	1	1	1
OLIO DI OLIVA	Max 15	Max 15	Max 15
FRUTTA	150	150	150
PANE	1 panino	1 panino	1 panino

1° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA AL POMODORO SOGLIOLA PANATA AL FORNO INSALATA VERDE	PASTA E PATATE HAMBURGER VITELLONE VERDURA IN FOGLIE SALTATA (spinaci, biete ..)
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
MINESTRONE di VERDURE CON PASTA PROSCIUTTO COTTO CAROTE CRUDE IN INSALATA	RISO AL POMODORO PETTO di POLLO AL FORNO ORTAGGI di STAGIONE GRATINATI AL FORNO (finocchi,cavolfiore,zucchine ecc.)
VENERDI'	
PASTA E FAGIOLI CANNELLINI BIANCHI (o ceci o lenticchie) MOZZARELLA FIOR DI LATTE INSALATA MISTA di STAGIONE	

2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA AL TONNO FILETTI di MERLUZZO IN UMIDO AL POMODORO SPINACI LESSI AL LIMONE	PASTA E FAGIOLI CANNELLINI BIANCHI (o ceci o lenticchie) FORMAGGIO (stracchino, crescenza,provola) ORTAGGI CRUDI di STAGIONE IN INSALATA (finocchi, carote,lattuga,pomodori, ecc.)
MERCOLEDI	GIOVEDI'
PASTA AL POMODORO TACCHINO AL FORNO PATATE AL FORNO	RISO E PISELLI CARNE di VITELLO IN PIZZAIOLA INSALATA
VENERDI	
MINESTRONE di VERDURE CON PASTA FRITTATA POMODORI	

3° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISOTTO CON ORTAGGI di STAGIONE (zucca,verza,asparagi, ecc.) FRITTATA PATATE	PASTA AL POMODORO COTOLETTA di PETTO di TACCHINO AL FORNO FAGIOLINI
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PASTA E LENTICCHIE (o fagioli cannellini bianchi o ceci) BASTONCINI di PESCE INSALATA VERDE	PASTA AL POMODORO SPEZZATINO di CARNE ORTAGGI CRUDI di STAGIONE IN INSALATA (finocchi, carote,lattuga,pomodori, ecc.)
VENERDI'	
PASTA E PISELLI SOGLIOLA IN UMIDO ORTAGGI di STAGIONE MISTI AL VAPORE (carote, finocchi, broccoletti, ecc.)	

4°SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA AL RAGU' ALLA BOLOGNESE MOZZARELLA FIOR di LATTE ORTAGGI CRUDI di STAGIONE IN INSALATA (finocchi, carote,lattuga,pomodori, ecc.)	PASTA AL POMODORO PETTO di POLLO AL FORNO INSALATA VERDE
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
MINESTRONE di VERDURE CON RISO SOGLIOLA AL POMODORO PATATE	PASTA AL POMODORO POLPETTINE di CARNE AL FORNO PISELLI
VENERDI PASTA E CECI (o lenticchie o fagioli cannellini bianchi) POLPETTINE di MERLUZZO CAROTE LESSE	