

**CITTA' DI SCALEA**  
**SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**  
**MENU' AUTUNNO/INVERNO**

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>
Pasta con patate al pomodoro Frittata con caciocavallo al forno Insalata di pomodori*/bietole**saltate Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Riso al burro con parmigiano Straccetti di pollo in padella Bietola** o Spinaci**saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Polpettine di maiale al forno Fagiolini ad insalata o saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Pasta al pomodoro/Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>MERCOLEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>
Riso al pomodoro con parmigiano Piazzaiola di vitello Piselli in umido Panino Frutta di stagione Acqua minerale.	Pasta e fagioli (passati per l'infanzia) Omelette al forno con caciocavallo Bietola** o Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia) Formaggio (tipo Galbari o Leerdammer) e prosciutto cotto s.p. Carote trifolate Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Timballo di pasta al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Zucchine** e carote** gratinate Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>VENERDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta al pomodoro Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Minestrone (passato per l'infanzia) con riso Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione Acqua minerale

\*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

Prot. N° 79279

03/06/2022



ASP COSENZA  
 UC Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Il Referente  
 Dott. F. Dignitoso

**CITTA' DI SCALEA**  
**MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**  
**MENU' AUTUNNO/INVERNO**

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>
Pasta al pomodoro Cotoletta di vitello al forno Bietola** o Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Risotto con zucca e parmigiano Sovracosce di pollo al forno Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Trancio di Pizza Filone di maiale al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Pasta al pomodoro Omelette al forno con caciocavallo Carote** e piselli** in umido Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>MERCOLEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>
Pasta e ceci (passati per l'infanzia) Filetto di platessa al forno Insalata mista Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Minestrone** (passato per l'infanzia) con pasta Fesa di tacchino al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Risotto al pomodoro e formaggio Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle e prosciutto cotto s.p. Piselli in umido Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Pasta al pomodoro Polpette di vitello al forno Zucchine** gratinate Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>VENERDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia) Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Trancio di pizza margherita Formaggio tipo Galbani o Leerdammer e prosciutto cotto s.p. Insalata di pomodori Panino Frutta di stagione Acqua minerale

\*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

Prot. n° 79279 / AS  
 23/06/2022



ASP COSENZA  
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Il Referente  
 Dott. F. Dignitoso

**CITTA' DI SCALEA**  
**SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**  
**MENU' PRIMAVERA**

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>
Pasta al pomodoro con parmigiano Frittata con caciocavallo al forno Insalata di pomodori**/**bietole saltate* Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Trancio di pizza margherita Caciocavallo e prosciutto cotto s. p. Bietole** o zucchine** saltate Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Minestrone** (passato per l'infanzia) con pasta Filetto di maiale al forno Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Risotto al pomodoro con parmigiano Sovracosce di pollo al forno Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>MERCOLEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>
Spuma di patate Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Spinaci** saltati/Insalata di pomodori* Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Pasta e ceci (passati per l'infanzia) Omelette al forno con caciocavallo Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e piselli (passati per l'infanzia) Pizzaiola di vitello Carote trifolate Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Timballo di pasta al forno Polpette di vitello al sugo Piselli** in umido Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>VENERDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta al pomodoro con parmigiano Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Bietola ** saltata in padella Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Minestrone** (passato per l'infanzia) con riso Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione Acqua minerale <i>** Prodotto preferibilmente fresco o surgelato</i>

Prot. n° 79278  
09/06/2022



ASP COSENZA  
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Il Referente  
 Dott. F. Dianitoso

**CITTA' DI SCALEA**  
**SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**  
**(MENU'PRIMAVERA)**

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>
Risotto al burro con parmigiano Caciocavallo e prosciutto cotto s.p. Bietola** saltata Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Pasta e piselli Omelette al forno con caciocavallo Insalata mista/**Bietole saltate Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Pasta al pomodoro con parmigiano Polpette di vitello al sugo Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Pasta al pomodoro / Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata verde con pomodori e carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>MERCOLEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>
Minestrone ** (passato per l'infanzia) con pasta Formaggio tipo Galbani o Leerdammer Insalata di patate e pomodori Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Pasta e zucca (passata per l'infanzia) Fesa di tacchino al forno Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e zucca Pizzaiola di vitello Carote** trifolate Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Riso al pomodoro al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>VENERDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Trancio di Pizza Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Gnocchetti sardi al pomodoro Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione Acqua minerale

\*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

Prot. n° 79279 Asp  
03/06/2022



ASP COSENZA  
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Il Referente  
 Dott. F. Dignitoso

**CITTA' DI SCALEA**  
**MENU' SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO**  
**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**  
**MENU' AUTUNNO/INVERNO**

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Minestrone con pasta Polpettine di maiale al forno Fagiolini** ad insalata o saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Pasta al pomodoro/Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e lenticchie Bocconcini di mozzarella Carote** gratinate Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Timballo di pasta al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Zucchine** e carote** gratinate Panino Frutta di stagione Acqua minerale

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Pasta al pomodoro Filone di maiale al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Pasta al pomodoro Omelette al forno con caciocavallo Carote** e piselli in umido Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Risotto al pomodoro e formaggio Bocconcini di mozzarella e bresaola Piselli in umido Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Risotto con zucca Polpette di vitello al forno Zucchine** gratinate Panino Frutta di stagione Acqua minerale

Prot. n° 79279 A  
 03/06/2022



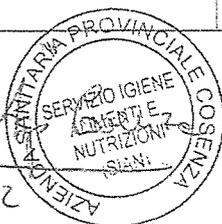
ASP COSENZA  
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Il Referente  
 Dott. F. Dignitoso

**CITTA' DI SCALEA**  
**MENU' SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO**  
**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**  
**MENU PRIMAVERA**

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Minestrone** con pasta Filetto di maiale al forno Fagiolini**saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Pasta al pomodoro Sovracosce di pollo al forno Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e fagioli Pizzaiola di vitello Carote trifolate Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Timballo di pasta al forno Polpette di vitello al sugo Piselli** in umido Panino Frutta di stagione Acqua minerale

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Pasta al pomodoro Polpette di vitello al sugo Fagiolini**saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Pasta al pomodoro/Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e lenticchie Pizzaiola di vitello Carote** trifolate Panino Frutta di stagione Acqua minerale	Riso al pomodoro al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale

Doc. N° 79279  
 03/06/2022



ASP COSENZA  
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Il Referente  
 Dott. F. Dignitoso

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA		BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDA RIA
<b><u>PASTA O RISO O GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO:</u></b> Gnocchetti sardi Pasta Riso Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 60 Gr. 60 Gr. 50 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 70 Gr. 60 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 80 Gr. 70 Gr. 50 Gr. 6 Gr. 5 q.b.	<b><u>RISOTTO AL POMODORO E FORMAGGI:</u></b> Riso Pomodori pelati Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 35 Gr. 10 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 40 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 45 Gr. 30 Gr. 6 Gr. 5 q.b.
<b><u>RISO E PATATE IN BIANCO:</u></b> Riso Patate fresche Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr.50 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 50 Gr. 6 Gr. 5 q.b.				
<b><u>PASTA E LENTICCHIE:</u></b> Pasta Lenticchie secche Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 10 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr. 30 Gr. 15 Gr. 5 q.b.	Gr. 45 Gr. 40 Gr. 20 Gr. 6 q.b.	<b><u>PASTA E CECI:</u></b> Pasta Ceci secchi Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr. 30 Gr. 5 q.b.	Gr. 45 Gr. 40 Gr. 6 q.b.
<b><u>SPUMA DI PATATE AL FORNO:</u></b> Latte UHT FIOCCHI DI PATATE Burro Parmigiano o grana Uova ogni 10 porzioni Caciocavallo Prosciutto cotto s.p. Sale iodato	ml. 30 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 N° 1 Gr.10 Gr. 10 q.b.	ml. 35 Gr. 35 Gr. 5 Gr. 5 N° 1 Gr. 15 Gr. 15 q.b.	ml. 40 Gr. 40 Gr. 6 Gr. 5 N° 1 Gr. 20 Gr. 20 q.b.	<b><u>**MINISTRONE CON PASTA O RISO:</u></b> Pasta Riso ** Minestrone Patate fresche Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 35 Gr. 35 Gr. 40 Gr. 20 Gr. 10 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr. 40 Gr. 45 Gr. 30 Gr. 15 Gr. 5 q.b.	Gr. 45 Gr. 45 Gr. 50 Gr. 40 Gr. 20 Gr. 6 q.b.
<b><u>PASTA CON FAGIOLI:</u></b> Pasta Fagioli secchi Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 10 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr. 30 Gr. 15 Gr. 5 q.b.	Gr. 45 Gr. 40 Gr. 20 Gr. 6 q.b.	<b><u>PASTA O RISO E **PISELLI:</u></b> Pasta Riso **Piselli Olio extra vergine di oliva Pomodori pelati Sale iodato	Gr. 35 Gr. 35 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 10 q.b.	Gr. 40 Gr. 40 Gr. 50 Gr. 5 Gr. 15 q.b.	Gr. 45 Gr. 45 Gr. 60 Gr. 6 Gr. 20 q.b.
<b><u>PASTA E PATATE AL POMODORO:</u></b> Pasta Patate fresche Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 30 Gr. 10 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 40 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 50 Gr. 20 Gr. 6 Gr. 5 q.b.	<b><u>RISOTTO CON **PISELLI AL FORNO:</u></b> Riso ** Piselli Pomodori pelati Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 40 Gr. 35 Gr. 10 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 50 Gr. 45 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 60 Gr. 55 Gr. 20 Gr. 6 Gr. 5 q.b.
<b><u>RISOTTO CON ZUCCA O **ZUCCHINE:</u></b> Riso Zucca fresca **Zucchine Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 50 Gr. 50 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 60 Gr. 60 Gr. 50 Gr. 6 Gr. 5 q.b.	<b><u>TIMBALLO DI PASTA AL FORNO:</u></b> Pasta Carne tritata di vitello Pomodori pelati Besciamella Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 35 Gr. 15 Gr. 10 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 45 Gr. 25 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 35 Gr. 55 Gr. 35 Gr. 30 Gr. 6 Gr. 5 q.b.

Prot. N° 79279

03/06/2022



ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Il Referente  
Dott. F. Dignitoso

<b>FARFALLE COLORATE CON</b> <b>**CAROTE, **ZUCCHINE E</b> <b>POMODORINI</b> Pasta Gr. 50 **Zucchine Gr. 20 **Carote Gr. 20 Pomodorini Gr. 20 Olio extravergine d'oliva Gr. 5 Parmigiano o grana Gr. 5 Sale iodato q.b.	Gr. 60	Gr. 70	<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA:</b> Riso Gr. 50 Burro Gr. 5 Parmigiano Gr. 5 Sale iodato q.b. Brodo vegetale q.b.	Gr. 60	Gr. 70	Gr. 60	Gr. 70
<b>*** PASTA CON</b> <b>POLPETTINE:</b> Pasta Gr. 50 Carne tritata di vitello Gr. 25 Mollica di pane Gr. 20 Pomodori pelati Gr. 35 Uova ogni 10 porzioni N° 1 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 Parmigiano o grana Gr. 5 Sale iodato q.b.	Gr. 60	Gr. 70	<b>TRANCIO DI PIZZA</b> <b>MARGHERITA:</b> Farina q.b. Lievito di birra q.b. Sale iodato q.b. Origano q.b. Pomodori pelati Gr. 40 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 Caciocavallo Gr. 30	Gr. 200 PZ	Gr. 250 PZ	Gr. 150 PZ	Gr. 200 PZ
<b>*** LASAGNE AL FORNO:</b> Lasagne all'uovo Gr. 50 Carne tritata di vitello Gr. 25 Pomodori pelati Gr. 60 Caciocavallo Gr. 15 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 Parmigiano o grana Gr. 5 Sale iodato q.b.	Gr. 60	Gr. 70	<b>*** PASTA "CHINA" CON</b> <b>POLPETTINE:</b> Pasta Gr. 50 Carne tritata di vitello Gr. 25 Mollica di pane Gr. 20 Pomodori pelati Gr. 35 Caciocavallo Gr. 20 Uova sode ogni 5 porzioni N° 1 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 Parmigiano o grana Gr. 5 Sale iodato q.b.	Gr. 60	Gr. 70	Gr. 60	Gr. 70
<b>SECONDI PIATTI</b> <b>(AUTUNNALI, INVERNALI,</b> <b>PRIMAVERILI)</b>	<b>QUANTITA'</b> <b>PER:</b> <b>BAMBINI</b> <b>INFANZIA</b>	<b>QUANTITA'</b> <b>PER:</b> <b>BAMBINI</b> <b>PRIMARIA</b>	<b>QUANTITA'</b> <b>PER:</b> <b>BAMBINI</b> <b>SECONDARIA</b>	<b>SECONDI PIATTI</b> <b>(AUTUNNALI, INVERNALI,</b> <b>PRIMAVERILI)</b>	<b>QUANTIT</b> <b>A' PER:</b> <b>BAMBINI</b> <b>INFANZIA</b>	<b>QUANTIT</b> <b>A' PER:</b> <b>BAMBINI</b> <b>PRIMARIA</b>	<b>QUANTIT</b> <b>A' PER:</b> <b>BAMBINI</b> <b>SECONDARIA</b>
<b>FRITTATA AL FORNO CON</b> <b>CACIOCAVALLO</b> Uova N° 1 Caciocavallo Gr. 20 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 Parmigiano o grana Gr. 5 Sale iodato q.b.	N° 1,5	N° 1,5	<b>POLPETTE DI MAIALE O</b> <b>VITELLO AL FORNO</b> Carne tritata di maiale Gr. 50 Carne tritata di vitello Gr. 50 Uova ogni 10 porzioni N° 1 Parmigiano o grana Gr. 5 Mollica di pane q.b. Olio extra vergine di oliva Gr. 5 Sale iodato q.b.	Gr. 60	Gr. 70	Gr. 60	Gr. 70
<b>STRACCETTI DI POLLO IN</b> <b>PADELLA:</b> Petto di pollo Gr. 70 Farina q.b. Olio extra vergine di oliva Gr. 5 Sale iodato q.b.	Gr. 80	Gr. 90	<b>HAMBURGER DI VITELLO</b> Carne di vitello 1^ scelta Gr. 70 Olio extravergine di oliva Gr. 5 Sale iodato q.b.	Gr. 80	Gr. 90	Gr. 80	Gr. 90
<b>PIZZAIOLA DI VITELLO:</b> Fettina di vitello Gr. 70 Pomodori pelati Gr. 25 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 Sale iodato q.b.	Gr. 80	Gr. 90	<b>OMELETTE AL FORNO CON</b> <b>CACIOCAVALLO</b> Uova N° 1 Caciocavallo Gr. 20 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 Parmigiano o grana Gr. 5 Sale iodato q.b.	N° 1,5	N° 1,5	N° 1,5	N° 1,5

(Prot. N° 79279)  
 03/05/2022  
 SERVIZIO IGIENE  
 ALIMENTI E  
 NUTRIZIONE  
 (S.A.N.)  
 ASP COSENZA

ASP COSENZA  
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Il Referente  
 Dott. F. Dignitoso

<b>BOCCONCINI DI MOZZARELLA DI GR. 30 cd</b>	N° 2	N° 3	N° 4	<b>FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE: (crescenza, stracchino, prealpi, caciotta fresca)</b>	Gr. 60	Gr. 70	Gr. 80
<b>**BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO</b>  **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extra vergine di oliva	N° 3 Gr. 5	N° 4 Gr. 5	N° 5 Gr. 6	<b>FILETTO DI **MERLUZZO IMPANATO AL FORNO:</b>  Filetto di **merluzzo Mollica di pane Olio extravergine di oliva	Gr. 90 q.b. Gr. 5	Gr. 100 q.b. Gr. 5	Gr. 110 q.b. Gr. 6
<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO:</b>  Fettina di vitello Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 70 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 q.b. Gr. 6 Gr. 5 q.b.	<b>SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO:</b>  Sovracosce di pollo Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 140 Gr. 5 q.b.	Gr. 150 Gr. 5 q.b.	Gr. 160 Gr. 6 q.b.
<b>FILONE DI MAIALE AL FORNO:</b>  Filone di maiale Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr. 6 q.b.	<b>FILETTO DI **PLATESSA IMPANATO AL FORNO:</b>  Filetto di **platessa Mollica di pane Olio extravergine di oliva	Gr. 90 q.b. Gr. 5	Gr. 100 q.b. Gr. 5	Gr. 110 q.b. Gr. 6
<b>COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO:</b>  Cotoletta di filetto**merluzzo Olio extravergine di oliva	N° 1 Gr. 5	N° 1 Gr. 5	N° 1,5 Gr. 6	<b>BOCCONCINI DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO COTTO s.p. O BRESAOLA:</b>  Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cd) Prosciutto cotto s.p. Bresaola	N° 1 Gr. 35	N° 2 Gr. 40 Gr. 40	N° 3 Gr. 45 Gr. 45
<b>FESA DI TACCHINO AL FORNO</b>  Fesa di tacchino al forno Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr. 6 q.b.	<b>POLPETTE DI VITELLO AL SUGO:</b>  Carne tritata di vitello Uova ogni 10 porzioni Pomodori pelati Parmigiano o grana Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 N° 1 Gr. 25 Gr. 5 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 60 N° 1 Gr. 30 Gr. 5 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 70 N° 1 Gr. 35 Gr. 5 q.b. Gr. 6 q.b.
<b>FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE E PROSCIUTTO COTTO: (crescenza, stracchino, prealpi, caciotta fresca)</b> Prosciutto cotto s.p.	Gr. 30 Gr. 35	Gr. 35 Gr. 40	Gr. 40 Gr. 45	<b>SCALOPPINE DI POLLO O TACCHINO:</b>  Petto di pollo o tacchino Farina e limone Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 80 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 90 q.b. Gr. 6 q.b.
<b>FILETTO DI MAIALE AL FORNO:</b>  Filetto di maiale Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr. 6 q.b.	<b>CACIOCAVALLO E PROSCIUTTO COTTO s.p.:</b>  Caciocavallo Prosciutto cotto s.p.	Gr. 35 Gr. 35	Gr. 40 Gr. 40	Gr. 45 Gr. 45

Prot. N° 49279  
05/06/2022



ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Il Referente  
Dott. F. Dignitoso

				<b>***POLPETTE DI VITELLO FRITTE:</b> Carne tritata di vitello Gr. 50 Uova ogni 10 porzioni N° 1 Gr. 60 Parmigiano o grana N° 1 Gr. 70 Mollica di pane Gr. 5 q.b. Gr. 5 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 q.b. Gr. 5 Sale iodato q.b. Gr. 6 q.b. Gr. 70			
<b>***PARMIGIANA DI MELANZANE AL FORNO:</b> Melanzane Gr. 50 Uova ogni 10 porzioni N° 1 Gr. 70 Pomodori pelati N° 1 Gr. 30 Parmigiano o grana Gr. 5 Mollica di pane q.b. Gr. 5 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 q.b. Gr. 5 Sale iodato q.b. Gr. 70			<b>***INVOLTINO DI VITELLO AL FORNO:</b> Fettina di vitello Gr. 70 Parmigiano o grana Gr. 5 Mollica di pane q.b. Gr. 80 Farina q.b. Gr. 5 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 q.b. Gr. 90 Sale iodato q.b. Gr. 5				
<b>***RAPE E SALSICCIA ARROSTO:</b> Salsiccia di maiale fresca Gr. 70 Rape fresche Gr. 100 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 q.b. Gr. 80 Gr.130 Gr. 5 q.b. Gr. 90 Gr.150 Gr. 6 q.b.			<b>***COSCIOTTO DI AGNELLO AL FORNO:</b> Cosciotto di agnello disossato Gr. 70 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 q.b. Gr. 80 Gr. 5 q.b. Gr. 90 Gr. 6 q.b.				
<b>CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI SECONDARIA</b>	<b>CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)</b>	<b>QUANTIT A' PER: BAMBINI INFANZIA</b>	<b>QUANTIT A' PER: BAMBINI PRIMARIA</b>	<b>QUANTIT A' PER: BAMBINI SECONDARIA</b>
<b>INSALATA MISTA:</b> Lattuga iceberg Gr. 25 Radicchio Gr. 25 Carote Gr. 25 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 q.b. Gr. 30 Gr. 30 Gr. 5 q.b. Gr. 40 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 6 q.b.			<b>INSALATA VERDE CON CAROTE JULIENNE</b> Lattuga iceberg Gr. 25 Carote julienne Gr. 25 Olio extravergine di oliva Gr. 5 q.b. Gr. 30 Gr. 30 Gr. 5 q.b. Gr. 40 Gr. 40 Gr. 6 q.b.				
<b>INSALATA DI *POMODORI</b> *Pomodori freschi Gr. 80 Olio extra vergine di oliva Gr. 5 q.b. Gr. 100 Gr. 5 q.b. Gr. 120 Gr. 6 q.b.			<b>INSALATA VERDE</b> Lattuga iceberg Gr. 50 Olio extravergine di oliva Gr. 5 q.b. Gr. 60 Gr. 5 q.b. Gr. 70 Gr. 6 q.b.				
<b>PATATE AL FORNO:</b> Patate fresche Gr. 100 Olio extravergine di oliva Gr.5 q.b. Gr. 130 Gr. 5 q.b. Gr. 150 Gr. 6 q.b.			<b>INSALATA DI *POMODORI E PATATE:</b> *Pomodori freschi Gr. 40 Patate fresche Gr. 50 Olio extravergine di oliva Gr. 5 q.b. Gr. 50 Gr. 65 Gr. 5 q.b. Gr. 60 Gr. 75 Gr. 6 q.b.				
<b>** CAVOLFIORE O **CAROTE GRATINATE AL FORNO</b> ** Cavolfiori Gr. 100 ** Carote Gr. 80 Olio extravergine di oliva Gr. 5 Parmigiano o grana Gr. 5 Mollica di pane q.b. Sale iodato q.b. Gr. 130 Gr. 100 Gr. 5 Gr. 5 q.b. Gr. 150 Gr. 120 Gr. 6 q.b.			<b>** ZUCCHINE GRATINATE</b> ** Zucchine Gr. 100 Olio extravergine di oliva Gr. 5 Parmigiano o grana Gr. 5 Mollica di pane q.b. Sale iodato q.b. Gr. 130 Gr. 5 Gr. 5 q.b. Gr. 150 Gr. 6 Gr. 5 q.b.				

PROT. N° 79279  
 03/06/2020  
 AZIENDA PROVINCIALE COSENZA  
 SERVIZIO ALIMENTI E NUTRIZIONE (SI/AN)

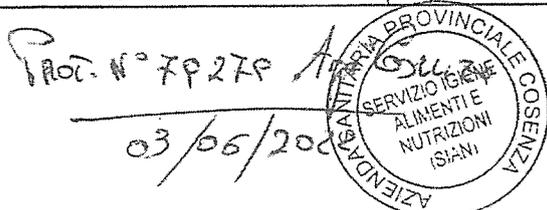
ASP COSENZA  
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Il Referente  
 Dott. F. Dignitoso

<b>**CAROTE TRIFOLATE:</b> Carote Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 120 Gr. 6 q.b.	<b>**PISELLI IN UMIDO</b> **Piselli Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 120 Gr. 6 q.b.
<b>**PISELLI E **CAROTE IN UMIDO:</b> **Piselli **Carote Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 40 Gr. 40 Gr. 5 q.b.	Gr. 50 Gr. 50 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 60 Gr. 6 q.b.	<b>***PEPERONI E PATATE:</b> Patate fresche Peperoni freschi Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 Gr. 50 Gr. 5 q.b.	Gr. 65 Gr. 65 Gr. 5 q.b.	Gr. 75 Gr. 75 Gr. 6 q.b.
<b>**SPINACI O **BIETOLA O **FAGIOLINI O ** ZUCCHINE SALTATE</b> **Spinaci ** Bietola ** Fagiolini **Zucchine Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 100 Gr. 100 Gr. 100 Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 130 Gr. 130 Gr. 130 Gr. 130 Gr. 5 q.b.	Gr. 150 Gr. 150 Gr. 150 Gr. 150 Gr. 6 q.b.	<b>INSALATA DI **FAGIOLINI:</b> **Fagiolini Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 130 Gr. 5 q.b.	Gr. 150 Gr. 6 q.b.
<b>ALIMENTI VARI:</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI SECONDARIA</b>	<b>ALIMENTI VARI:</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI SECONDARIA</b>
<b>PANIÑO</b>	GR. 60	GR. 80	GR. 100	<b>FRUTTA</b> La frutta deve essere di stagione	GR. 120	GR. 150	GR. 180
<b>***TURDILLI O PANDORO</b>	N° 1 N° 1 FETTA	N° 1 N° 1 FETTA	N° 2 N° 1 FETTA	<b>***COLOMBA PASQUALE</b>	N° 1 FETTA	N° 1 FETTA	N° 2 N° 1 FETTA
<b>***CHIACCHIERE</b>	N° 1	N° 1	N° 2	<b>PUREA DI FRUTTA</b> (100% polpa di frutta)	100 GR	100 GR	150 GR

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili – Allegato II Reg. UE n. 1169/2011

#### Elenco allergeni:

1	Cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)	8	Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di anacardi, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci macadamia)
2	Crostacei e prodotti a base di crostacei	9	Sedano e prodotti a base di sedano
3	Uova e prodotti a base di uova	10	Senape e prodotti a base di senape
4	Pesce e prodotti a base di pesce	11	Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi	12	Solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg
6	Soia e prodotti a base di soia	13	Lupini e prodotti a base di lupini
7	Latte e prodotti a base di latte	14	Molluschi e prodotti a base di molluschi

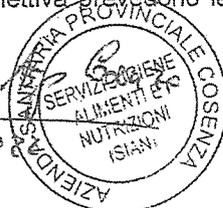


ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Iirreno  
Il Referente  
Dott. F. Dignitoso

- A) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
- B) È auspicabile inserire nei menù il consumo di pasta integrale almeno 1 volta alla settimana
- C) Per la scuola materna i legumi e il minestrone devono essere passati
- D) \* L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale
- E) \*\* Prodotto fresco o surgelato
- F) \*\*\* Piatti tipici del territorio
- G) Si consiglia di rispettare la stagionalità per la frutta e la verdura
- H) Per quanto riguarda il consumo di verdure e frutta fresca o di IV gamma, si raccomanda di tener conto del possesso, da parte della Ditta destinataria del servizio, delle dovute attrezzature riservate al lavaggio ottimale di tali prodotti per come specificato nel piano di autocontrollo
- I) E' preferibile per la scuola materna utilizzare il prosciutto cotto senza polifosfati al posto del prosciutto crudo o della bresaola, per il minore contenuto di sale e la minore difficoltà legata alla masticazione e deglutizione. Il prosciutto crudo si presenta filamentoso e di non facile masticazione, rientra infatti tra gli alimenti che possono favorire il rischio di soffocamento. Si raccomanda inoltre, di non sostituire la bresaola di cavallo con la bresaola di manzo laddove fossero presenti bambini affetti da allergia/intolleranza al latte e derivati
- J) E' preferibile somministrare il prosciutto cotto senza polifosfati perché quest'ultimi interferiscono nel processo di calcificazione delle ossa, ostacolando l'assorbimento del calcio importante per la crescita dei bambini
- K) Sarebbe preferibile utilizzare pane a ridotto contenuto di sale e comunque sempre iodato: pane con contenuto di sale non superiore all'1.8% - 1.7% riferito alla farina. La produzione e vendita di pane con ridotto contenuto di sale, rispettando gusto, fragranza e qualità, è promossa dal Ministero della Salute e persegue un obiettivo di salute pubblica di estrema importanza, contribuendo alla diminuzione della prevalenza/incidenza delle malattie cronico-degenerative
- L) È auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune. Da utilizzare pane fresco di giornata, ben lievitato e ben cotto. Va evitato il pane riscaldato o surgelato
- M) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- N) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- O) E' preferibile limitare il consumo di pancarrè sostituendolo con pane meglio, se integrale, in quanto il pancarrè è ricco di grassi, zuccheri e additivi che servono ad allungare i tempi di conservazione. Quello industriale è spesso trattato anche con alcol etilico come antimicrobico
- P) Sarebbe preferibile limitare il consumo di nettari di frutta e di succhi di frutta non al 100% frutta sostituendoli con spremute o frullati di frutta fresca di stagione, questo perché i succhi sono ricchi di conservanti e zuccheri aggiunti
- Q) Per la preparazione degli hamburger di vitello, la carne macinata dovrebbe essere selezionata prevalentemente dai muscoli dei quarti anteriori, cioè da spalla, collo e costato, che garantiscono una percentuale di grasso sul prodotto finito del 20%, inferiore a quella massima (25%) consentita dalle normative vigenti
- R) E' preferibile non somministrare ai bambini formaggi fusi a fette e formaggini. Si consiglia di preferire formaggi quali ricotta, crescenza, stracchino, caciotta fresca, ecc. I formaggi fusi (formaggi fusi a fette e formaggini) infatti, sono ottenuti mediante il riciclo di scarti provenienti da altri formaggi, che possono subire prolungati processi di trasformazione mediante l'utilizzo di sali di fusione, dando origine ad un prodotto contenente composti come fosfato, citrato e sodio, in quantità più o meno elevate a seconda dei prodotti. Sono inoltre ricchi di sale, la cui concentrazione può raggiungere i 3 grammi ogni 100 grammi di prodotto per quanto riguarda i formaggi fusi e dovrebbe essere presa in considerazione soprattutto da parte dei soggetti ipertesi ed in caso di somministrazione di formaggi fusi ai bambini. Secondo le più recenti linee guida dell'OMS, gli adulti non dovrebbero consumare più di 5 grammi di sale al giorno. Le linee guida, secondo quanto comunicato da parte dell'OMS, devono essere rispettate anche nel caso dei bambini, sulla base di peso, altezza ed energia consumata, in quanto un bambino con la pressione alta sarà molto probabilmente un adulto con il medesimo problema.
- S) Verificare la presenza del sedano nel minestrone in quanto quest'ultimo rientra nell'elenco degli allergeni presenti nell'Allegato II Reg. UE n. 1169/2011
- T) Se si somministrano carciofini o finocchi fare attenzione ai filamenti e tagliare in piccoli pezzi per evitare il soffocamento
- U) Se si somministra il pesto è preferibile utilizzare quello senza aglio in quanto quest'ultimo è responsabile di allergie/intolleranze alimentari
- V) Le linee guida della ristorazione collettiva prevedono la somministrazione delle patate massimo 1 volta alla settimana

S.P.O.T. N° 79277

03/06/20



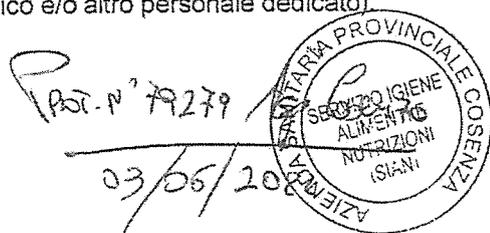
ASP COSENZA  
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Il Referente  
 Dott. F. Dignitoso

- W) E' preferibile non somministrare kiwi perché allergizzante, rientra nel 5% delle allergie alimentari. In età pediatrica le allergie alimentari sono molto frequenti (incidenza media del 5%) per via dell'immaturità della barriera di protezione intestinale
- X) Il latte utilizzato nella merenda del pomeriggio deve essere fresco pastorizzato intero
- Y) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e vidimati in base alle patologie degli utenti
- Z) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
- AA) Verificare sempre l'etichettatura dei Prodotti Alimentari: Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione
- BB) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
- CC) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta

Per garantire la sicurezza di una dieta speciale (Celiachia, allergia/intolleranza alimentare, malattie metaboliche/deficit enzimatici) in ristorazione collettiva è fatto obbligo di attivare tutta una serie di procedure gestionali specifiche, rigorose ed impegnative ed è doveroso richiedere/proporre restrizioni dietetiche quando la motivazione sia sostenuta o da un temporaneo dubbio diagnostico in fase di accertamento (dieta di sospensione) o da diagnosi certa.

Al fine di garantire correttamente le diete speciali richieste si sollecita all'Ente gestore:

1. l'applicazione di un piano autocontrollo aziendale adeguato, che descriva le procedure delle specifiche diete speciali;
2. la competenza del personale coinvolto nella preparazione, distribuzione, somministrazione delle diete speciali;
3. la formazione degli operatori addetti alla gestione delle diete speciali,
4. l'identificazione di un responsabile possibilmente delle diete speciali;
5. le modalità operative di preparazione delle diete speciali, il loro confezionamento e la identificazione;
6. la fase di somministrazione delle diete speciali;
7. la gratificazione palatale delle diete speciali;
8. la collaborazione e la corresponsabilità di tutti i soggetti coinvolti lungo la "filiera di sicurezza" di una dieta speciale: medico prescrittore, genitore, amministrazione comunale, scuola, gestore del servizio di ristorazione collettiva, personale di assistenza al pasto (educatore, docente, collaboratore scolastico e/o altro personale dedicato)



ASP COSENZA  
 UO Igiene Alimentare, Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Il Referente  
 Dott. F. Dignitoso

## 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 segala, 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 di 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 segala, 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 "GLUTINE 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 consultabile anche online.

Naturalmente non vi sono problemi per i cibi proteici (carne, pesci, uova)

Purchè non miscelati con cereali tossici,

Per i grassi (olio d'oliva, burro, olio di semi purchè non da cereali tossici), tutti i legumi, verdure, frutta, noci e nocciole e altri semi non di cereali.

### Sono invece da evitare:

- I formaggi cremosi, i formaggini, i formaggi fusi, per i quali non si possono escludere sofisticazioni con farine di cereali;
- Tra i grassi andranno eliminati l'olio di germe di grano, quello di semi vari e le margarine a composizione non definita;
- Vanno evitati i dadi per brodo, sia di carne sia di verdure la cui composizione è difficilmente controllabile;
- Tra le bevande vanno esclusi il caffè solubile, i surrogati del caffè o bevande (tipo ovomaltina) contenenti malto, orzo, avena, segala o grano;
- 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;
- Tra i lieviti bisogna evitare il lievito di birra, che è una cultura di saccaromiceti fatta crescere su malto d'orzo, sotto prodotto della produzione della birra, e quelli artigianali acquistati dal fornaio. Si potrà invece usare il lievito naturale Eridania in cubetti (coltivato). 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

Prot. N° 79279

03/06/2021



ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Il Referente  
Dott. F. Dignitoso

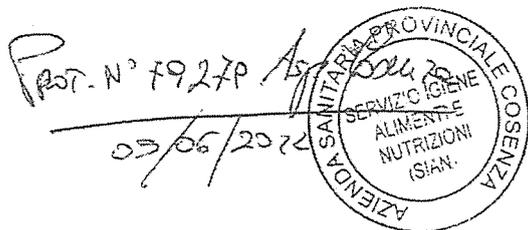
simbolo che certifica la mancanza del glutine nel cibo commercialmente confezionato. Tale simbolo è una spiga di grano barrata, con o senza cerchi intorno.

- 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 per tanto 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 (verdure, 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 (carne, verdura, formaggi) e addensare salse o sughi utilizzare esclusivamente farine o panature senza glutine)



ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Il Referente  
Dott. F. Dignifoso