

Titolo del documento

LG04-PP2.2.7 Linee di indirizzo per l'allestimento di diete speciali per motivi sanitari nella ristorazione collettiva

Revisione 2022



**A cura del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria – UOC Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Direttore Dott.ssa Cristina Somenzi**

Bassi Maria Chiara- *Biologa Nutrizionista*
Bosio Rosaria – *Dietista*
Domeneghini Greta – *Dietista*
Mirelli Michela – *Assistente Sanitaria*
Orsini Ornella- *Assistente Sanitaria*

Indice

Introduzione Pag. 3

Lista allergeni Pag. 4

Indicazioni dietetiche in caso di:

Dieta leggera Pag. 5

Celiachia (intolleranza al glutine) Pag. 6

Sensibilità al glutine Pag.10

Allergia al frumento Pag.11

Diabete insulino-dipendente Pag.12

Favismo Pag.13

Allergia a latte Pag.14

Allergia a latte e uovo Pag.15

Allergia a latte e carne bovina Pag.16

Intolleranza al lattosio Pag.17

Allergia a uovo Pag.18

Allergia a uovo e carne avicola Pag. 19

Allergia a pesce Pag. 20

Allergia o intolleranza a istamina Pag. 21

Allergia o intolleranza a nichel Pag. 22

Bibliografia e sitografia Pag. 23



INTRODUZIONE

"Unicuique suum tribuere" (Digesta Iustiniani - 533 d.C.)

"Dare a ciascuno il suo"

ossia che a ciascuno sia dato quanto gli è dovuto.

Questa massima introduce l'impegno etico e clinico che il presente documento, dedicato alle diete speciali, vuole assolvere:

fornire gli strumenti per assicurare che ogni utente della ristorazione collettiva possa usufruire di un pasto gradevole, gustoso e vario nelle proposte, adeguato negli apporti di nutrienti, il più possibile simile a quello dei compagni/e, sicuro rispetto al rischio allergenico e giusto nei confronti delle sue specifiche esigenze alimentari determinate dalla sua situazione sanitaria, con il rispetto delle sole restrizioni alimentari richieste dalla patologia di specie, al fine di favorire la condivisione e socializzazione del pasto in mensa. Così ad esempio, se viene servita la pizza, anche il celiaco dovrà avere la pizza, preparata, chiaramente, con farina senza glutine.

Si ricorda che la refezione scolastica costituisce un servizio pubblico a domanda individuale, garantito dall'Ente Locale (Amministrazione Comunale) o dalla

Direzione delle Agenzie Educative Private, nell'ambito dell'attuazione del diritto allo studio. 3

Tra i servizi resi alla collettività, la ristorazione scolastica riveste una particolare importanza per l'età degli utenti dei servizi, per il numero dei pasti somministrati e l'estensione sul territorio.

L'obiettivo della ristorazione scolastica è duplice: educativo e nutrizionale; un'alimentazione equilibrata insieme ad una corretta attività fisica sono considerate alla base della prevenzione delle patologie più diffuse nella società di tipo occidentale quindi la dieta quotidiana consumata a Scuola va intesa come modello di promozione della salute.

La refezione scolastica agisce a tutela di tutti incluse le persone affette da allergie o da intolleranze alimentari che necessitano di preparazioni culinarie particolari definite "DIETE SPECIALI PER MOTIVI SANITARI".

Per le "DIETE ETICO-RELIGIOSE" si rimanda alle "Linee Guida per la ristorazione scolastica 2015" nell'ottica di una prospettiva interculturale di dialogo e di confronto dove "il cibo" è occasione privilegiata di apertura, come ben ci ha insegnato il tema di "EXPO 2015 - Nutrire il pianeta, energia per la vita". Siamo consapevoli che la gestione delle diete speciali sia un compito di elevata responsabilità. Chiama in causa professionalità e cura da parte di tutti gli operatori coinvolti, comporta diversi passaggi e procedure, ed implica anche l'impiego di soluzioni e risorse aggiuntive, rispetto al "menù standard", ma siamo convinti che al centro vada collocata la persona e il suo bisogno di salute.

Per questo vi ricordiamo che l'erogazione della dieta speciale (d. s.) nelle ristorazioni collettive scolastiche e negli asili nido dovrà seguire la seguente procedura, così come previsto anche dalle indicazioni del Ministero della Salute e dalla DG Sanità Regionale:

- Presentazione, da parte del genitore dell'utente, al Comune o alla Direzione delle Agenzie Educative Private, del certificato medico indicante la motivazione sanitaria della richiesta di dieta speciale e le relative prescrizioni dietetiche,
- Trasmissione da parte del Comune o della Direzione delle Agenzie Educative Private, di copia del certificato medico al Responsabile del centro cottura che provvederà alla produzione e somministrazione della d. s. sulla base delle indicazioni contenute nel presente documento e nelle "Linee di indirizzo per la gestione delle diete speciali" redatte dal Sian ATS della Val Padana.
- Trasmissione da parte del Comune o della Direzione delle Agenzie Educative Private di copia della tabella menù per d. s. al genitore dell'utente e alla Scuola per la massima condivisione,
- Trasmissione, per posta elettronica, da parte del Comune o dalla Direzione delle Agenzie Educative Private, della documentazione relativa alla d. s. al Sian ATS della Val Padana presso le sedi territorialmente competenti utilizzando la modulistica di cui all'Allegato 1.

Il presente documento contiene le indicazioni per le diverse patologie epidemiologicamente prevalenti.

In caso di esigenze dietetiche complesse e particolari ed articolate il Sian ATS della Val Padana potrà provvedere, su specifica richiesta, alla stesura di un dietetico personalizzato.

Ci auguriamo che il nostro lavoro sia accolto con fiducia e venga utilizzato rispettando le istruzioni fornite in modo da non penalizzare, con ulteriori inutili ed ingiustificati restrizioni di alimenti, proprio quei soggetti che richiedono particolare cura ed attenzione nell'allestimento del loro pasto in mensa, nella prospettiva di un reale "guadagno di salute" per tutti.

**LISTA ALLERGENI - ALLEGATO II REGOLAMENTO UE 1169/2011**

Tratto dal <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=it>

SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

1. **Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:**
 - a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio (1);
 - b) maltodestrine a base di grano (1);
 - c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
 - d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
2. **Crostacei e prodotti a base di crostacei.**
3. **Uova e prodotti a base di uova.**
4. **Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:**
 - a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
 - b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.
5. **Arachidi e prodotti a base di arachidi.**
6. **Soia e prodotti a base di soia, tranne:**
 - a) olio e grasso di soia raffinato (1);
 - b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
 - c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
 - d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia
7. **Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:**
 - a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
 - b) lattiolio.
8. **Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.**
9. **Sedano e prodotti a base di sedano.**
10. **Senape e prodotti a base di senape.**
11. **Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.**
12. **Anidride solforosa e solfiti** in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
13. **Lupini e prodotti a base di lupini.**
14. **Molluschi e prodotti a base di molluschi.** IT 22.11.2011 Gazzetta ufficiale dell'Unione europea L 304/43

(1) E i prodotti derivati, nella misura in cui la trasformazione che hanno subito non è suscettibile di elevare il livello di allergenicità valutato dall'Autorità per il prodotto di base da cui sono derivati.

MENU' Ristorazione collettiva

Indicazioni dietetiche in caso di: RICHIESTA DI DIETA LEGGERA

(per stati di chetosi secondari a disordini alimentari, per gastriti o gastroduodeniti, per enteriti in via di risoluzione)

La dieta può essere richiesta anche senza certificazione medica dai genitori del bambino per un periodo massimo di tre giorni oltre i quali è necessario acquisire il certificato rilasciato dal curante.

Una dieta leggera è pressoché priva di grassi animali e di cibi vegetali ad alto contenuto di grassi saturi



Devono essere eliminati:

- burro, uova, latte intero e latticini (ad eccezione di formaggio grana ben stagionato)
- carni grasse e salumi;
- dolci contenenti grassi animali o vegetali ad elevato contenuto di grassi saturi: budini, creme, panna, gelati, cacao, burro di arachidi, cioccolato in genere.

Il menù per “dieta leggera” dovrà essere preparato nel modo seguente:

<p>Primi piatti (*)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta o riso conditi con olio extra vergine di oliva o con olio e prezzemolo fresco e qualche goccia di limone fresco; ○ Pasta o riso conditi con sugo di pomodoro fresco; ○ Pasta o riso in brodo vegetale, allestito senza legumi; ○ Polenta di mais condita con olio extra vergine di oliva e/o pomodoro fresco. <p>(*) Eventualmente, è possibile aggiungere poco formaggio grana stagionato almeno 24 mesi.</p>	<p>Secondi piatti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Carne di pollo o di manzo al vapore o lessata o al forno; ○ Pesce al vapore o al forno.
<p>Contorni</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Verdura cruda o cotta al vapore, lessata o stufata (salvo diversa indicazione da parte del medico curante); ○ Carote e patate lessate condite con olio extra vergine di oliva a crudo e l'eventuale aggiunta di succo di limone fresco. 	<p>Frutta</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Banana o mela sbucciata.

N.B I soggetti che seguono questo tipo di dieta non devono essere sottoposti ad alcuna restrizione calorica in quanto risulterebbe del tutto priva di giustificazioni

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: CELIACHIA (INTOLLERANZA AL GLUTINE)

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane preparato con farine di cereali senza glutine a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali privi di glutine: riso, mais, miglio, quinoa**) o **utilizzando prodotti specificatamente indicati per celiaci**
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A) pollo B) manzo o maiale C) pesce D) uova E) formaggio F) legumi**
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- **Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- Il **Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**

**Escludere gli alimenti che contengono glutine:**

- Frumento(*grano*), semola, semolino, cuscus,
- Farro,
- *Avena (per rischio di contaminazione in fase di produzione),*
- Orzo, orzo perlato, orzo tostato,
- Segale,
- Kamut,
- Spelta (*varietà di farro*),
- Triticale
- Monococco,
- Bulgur (*grano essiccato spezzato*),
- Tabulé,
- Frik (*grano verde egiziano,*)
- Seitan (*alimento proteico ricavato da glutine di grano tenero o di altri cereali contenenti glutine,*
- Greis,
- Malto,
- Cereali maltati,
- Germe di grano.

Escludere inoltre gli alimenti preconfezionati che dichiarino in etichetta la presenza di:

- Amido da frumento di cui non sia garantita la de-glutinizzazione,
- Amido/Amido modificato o Malto-destrine di cui non sia specificato il cereale di derivazione.

**Posso essere utilizzati alimenti naturalmente privi di glutine:**

- uova
- legumi
- verdura
- frutta
- latte
- carne
- pesce

e cereali, pseudo cereali o tuberi che non contengono glutine:

- Riso e prodotti derivati,
- Mais e prodotti derivati,
- Manioca,
- Tapioca,
- Miglio,
- Grano saraceno,
- Quinoa,
- Amaranto,
- Sorgo,
- Teff.

Porre attenzione alla lettura delle etichette relative agli ingredienti di tutti i prodotti preconfezionati utilizzati in ristorazione collettiva al fine di escludere la presenza di glutine anche in tracce.

Data la diffusione sul mercato di alimenti contenenti anche piccole quantità di grano, orzo, avena e loro derivati è importante conoscere con precisione quali cibi li escludono e quali no.

Per ulteriori informazioni consultare il sito dell'AIC (Associazione Italiana Celiachia) www.celiachia.it

Si ricorda che si deve porre attenzione nell'utilizzo dei sotto-elencati alimenti:

- o Pane, pane grattugiato, farina, pasta, lasagne, besciamella, gnocchi, fette biscottate, biscotti, cracker, grissini, pizza, torte, dovranno essere prodotti con ingredienti senza glutine. Si deve pertanto provvedere con prodotto dietetico specifico consegnato da selezionata Ditta fornitrice direttamente al centro cottura/cucina che provvede all'allestimento dei pasti.
- o Deve essere posta attenzione a che le confezioni abbiano l'apposito marchio di garanzia relativo all'esclusione della presenza di glutine (spiga barrata AIC-Italia o AOECS-Europa) o bollo registrazione presso Ministero della Salute fino alla data 20/07/2016.



Il 20/07/2016 diventa esecutivo il Regolamento UE 609/2013 che non prevede più come ADAP (alimenti adatti ad alimentazione particolare) gli alimenti per celiaci. Ai sensi del Regolamento UE 828/2014 (art.3: paragrafi 1-2-3/a-b et Allegato A) i consumatori sono informati sull'assenza di glutine o sulla sua presenza in misura ridotta attraverso diciture:

- o SENZA GLUTINE - consentita solo laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale non sia superiore a 20mg/kg.
- o CON CONTENUTO DI GLUTINE MOLTO BASSO - consentita laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale (omissis) non sia superiore a 100mg/kg.

Le informazioni sugli alimenti possono essere corredate delle diciture: "**adatto alle persone intolleranti al glutine**" o "**adatto ai celiaci**".

Le informazioni sugli alimenti possono essere corredate delle diciture: "**specificamente formulato per persone intolleranti al glutine**" o "**specificamente formulato per celiaci**" qualora l'alimento sia espressamente prodotto, preparato e/o lavorato al fine di:

- a) Ridurre il tenore di glutine di uno o più ingredienti contenenti glutine; oppure
- b) Sostituire gli ingredienti contenenti glutine con altri ingredienti che ne sono naturalmente privi.

Per la corretta gestione del pasto in ristorazione collettiva si prescrive inoltre il rispetto di buone prassi e di quanto previsto da Regione Lombardia in D.D.G.n° 7310/2013

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione

- **Stoccare le materie prime destinate alla preparazione dei pasti per celiaci** e i prodotti preconfezionati già pronti per il consumo in luoghi igienicamente idonei ed esclusivamente destinati o almeno in armadi chiusi esclusivamente dedicati. Per la conservazione di prodotti refrigerati e/o surgelati, in caso di indisponibilità di apparecchiature refrigeranti ad uso esclusivo, diventa obbligatorio conservare gli alimenti senza glutine in contenitori dotati di chiusura ermetica, contrassegnati con etichette distintive al fine di evitare errori di identificazione del prodotto.
- Provvedere ad individuare **un locale** da adibirsi esclusivamente alla preparazione dei pasti dietetici per celiaci. In caso di indisponibilità di locale dedicato ad uso esclusivo, **si dovrà individuare almeno una zona dedicata** in modo da escludere la possibilità di contaminazioni oppure prevedere preparazione temporalmente differenziata.
- Provvedere alla preparazione dei pasti utilizzando pentole, colapasta, setacci, colini, tegami, teglie, contenitori, taglieri, posateria di cucina specificatamente ed esclusivamente dedicati.
- **Durante la cottura:**
 - non deve mai essere utilizzata acqua in cui sia stata cotta pasta o altri alimenti con glutine;
 - tale acqua non deve mai essere utilizzata per allungare risotti, minestre, sughi o altre preparazioni;
 - non deve essere utilizzato cestello multi-cottura in cui siano stati cotti altri alimenti contenenti glutine.
- **Per la cottura in forno:** non utilizzare forno ventilato se non destinato ad uso esclusivo.
- Confezionare il pasto in monoporzione termosaldato e veicolarlo in asporto in contenitore chiuso, etichettato con il nome dell'utente e la sede della somministrazione;
- **Il personale deve:**
 - indossare divise pulite e non contaminate o indossare un camice monouso ex novo sopra la divisa in uso;
 - cambiare il copricapo o cuffia sostituendolo con uno pulito o monouso ex novo;
 - deve lavarsi accuratamente le mani prima di iniziare le operazioni di preparazione del pasto dietetico.
- **In sala di somministrazione** il tavolo destinato ad accogliere un utente celiaco non deve essere precedentemente apparecchiato con pane, grissini, cracker, dolci contenenti glutine: ciò al fine di evitare l'erroneo consumo di alimenti non idonei. Il pane è bene sia distribuito a tavola, ad ogni singolo bambino/a, solo al momento del secondo. È buona prassi inoltre insegnare ai compagni di tavola a spezzare il pane dal lato opposto rispetto al bambino/a celiaco.

N.B. Descrivere le procedure in piano di autocontrollo aziendale, provvedere alla formazione ed aggiornamento del personale OSA e verificare sul campo la corretta applicazione delle prassi.

NOTA NUTRIZIONALE



Nella scelta di prodotti preconfezionati è importante verificare, oltre l'esclusione del glutine, anche la qualità nutrizionale degli ingredienti utilizzati.

Si raccomanda di optare per prodotti che escludono la presenza di:

- Farine che, seppur a-glutinate/de-glutinate (senza glutine), risultino rafforzate con proteine del latte;
- Grassi vegetali idrogenati;
- Olio di palma;
- Olio di cocco;
- Olio di colza;
- Glucosio, fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, maltosio, destrosio, sciroppo di mais, sciroppo di riso, malto destrine;
- Additivi emulsionanti come mono-digliceridi di acidi grassi;
- Additivi conservanti;
- Additivi coloranti.
- In particolare alcuni tipi di emulsionanti ed edulcoranti come carbossimetilcellulosa (E466), polisorbati (E433 - E434 - E435 - E436) acesulfame K particolarmente irritanti per l'intestino (Benoit Chassaing, et al, 2015. Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome. Nature 519,92–96 (05 March 2015) doi:10.1038/nature14232

MENU' Ristorazione collettiva

Indicazioni dietetiche in caso di: SENSIBILITÀ AL GLUTINE (NCGS/NON COELIAC GLUTEN SENSITIVITY)

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane preparato con farine di cereali consentiti** e a basso contenuto di sale servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**.
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali consentiti: riso, mais, miglio, grano saraceno, orzo, quinoa**)
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A) pollo B) manzo o maiale C) pesce D) uova E) formaggio F) legumi**
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**



Si tratta di condizione clinica diversa dalla celiachia, ma che richiede un regime dietetico identico a quello previsto dalla celiachia (si veda SCHEDA CELIACHIA)

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: ALLERGIA AL FRUMENTO O GRANO

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane preparato con farine di cereali consentiti (vedi note a lato) e a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**
- **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali consentiti: riso, mais, miglio, grano saraceno, orzo, avena, quinoa**)
- **Il Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A) pollo B) manzo o maiale C) pesce D) uova E) formaggio F) legumi**
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- **Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- **Il Piatto unico è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo**

**Escludere gli alimenti che contengano cereali del "genere triticum" come:**

- Frumento (*grano duro e tenero*): farine, semola, semolino, cuscus,
- Bulgur (*grano essiccato e spezzato*)
- tabulé
- Frik (*grano verde egiziano*)
- Seitan (*derivato dalla lavorazione del glutine del frumento*)
- Malto da frumento o grano
- Germe di grano
- Farro
- Kamut

Escludere inoltre gli alimenti preconfezionati che dichiarino in etichetta la presenza di crusca.

Escludere inoltre gli alimenti preconfezionati che dichiarino in etichetta la presenza di amido, amido modificato e/o malto- destrine di cui non sia specificato il cereale di derivazione.

**Posso essere utilizzati i cereali diversi dal "genere triticum" o pseudo cereali come:**

- Riso
- Orzo
- Mais
- Avena
- Segale
- Miglio
- Quinoa
- Grano Saraceno



MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: DIABETE INSULINO- DIPENDENTE

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- **L'acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**)
- Il Secondo scelto tra differenti matrici proteiche: A) pollo B) manzo o maiale C) pesce D) uova E) formaggio F) legumi
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- **Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- **Il Piatto unico** è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo

I dolci eventualmente previsti in caso di celebrazione di festività all'interno della collettività scolastica potranno essere somministrati solo in caso di assenso scritto da parte della famiglia (dovrà infatti essere valutato dal medico curante l'eventuale adeguamento della terapia insulinica)

Dovranno essere sempre disponibili in ambito scolastico i sotto-elencati alimenti e bevande per la correzione dei livelli ematici di glucosio in caso di crisi ipoglicemica
 Circolare n° 30 SAN del 12/07/2005 Regione Lombardia

NOTE SPECIFICHE:

- Non somministrare nello stesso pranzo la pasta o il riso con le patate o il purè di patate, se previsti nel menù del giorno. Sostituire il contorno a base di patate con verdura cruda o cotta, evitando le carote cotte.
- Se si desidera somministrare talvolta le patate, ricordare che sono sostitutive del pane.
- La pizza può essere somministrata ricordando che è sostitutiva di pasta e pane.
- Se il primo piatto è a base di pasta e legumi non deve essere somministrato il pane

N.B. Le merende o gli spuntini dovranno essere a base di frutta e solo talvolta si potranno prevedere fette biscottate multi cereali o gallette di riso integrale

CARBOIDRATI SEMPLICI:

- zollette di zucchero, bustine di zucchero
- caramelle morbide di zucchero,
- frutta fresca, brick di succo e polpa di frutta,
- bevanda zuccherata (aranciata o cola).

N.B.: Non utilizzare prodotti che contengano dolcificanti sostitutivi dello zucchero (es. *aspartame, acesulfame, maltitolo, ecc.*) in quanto non risultano utili per l'innalzamento della glicemia (livello ematico di zucchero).

CARBOIDRATI COMPLESSI:

- fette biscottate,
- cracker non salati in superficie,
- grissini,
- gallette di riso.

MENU' Ristorazione collettiva

Indicazioni dietetiche in caso di: FAVISMO (DEFICIT DI GLUCOSIO 6 FOSFATO DEIDROGENASI)

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**
- **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**)
- **Il Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** uova **E)** formaggio
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- **Il Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**



Si prescrive l'**assoluta esclusione** dall'alimentazione di:

- FAVE
- PISELLI
- TACCOLE
- LEGUMI (CECI, FAGIOLI, LENTICHIE, CICERCHIE)

NB. Per un principio di precauzione si raccomanda l'**esclusione di legumi** dalla dieta in quanto è possibile una contaminazione con piselli o fave

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA A LATTE**

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- **L'acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno 4 tipologie diverse la settimana
- **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**)
- **Il Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **F)** legumi
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- **Il Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**



Le paste al forno dovranno essere allestite con besciamella realizzata con latte di soia non zuccherato.

Tutte le verdure gratinate al forno devono essere allestite con solo olio extravergine d'oliva (EVO) e pangrattato.

Sono consentiti tutti i dolci previsti dal Ricettario per la ristorazione scolastica in quanto non contenenti latte e loro derivati.



Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengono:

- Latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato
- Latte UHT intero o parzialmente scremato
- Latte in polvere intero
- Latte in polvere scremato
- Latte condensato
- Yogurt intero o scremato
- Burro/Panna/Crema di latte
- Ricotta
- Formaggi freschi e stagionati
- Lattosio
- Proteine del latte/ Latto-albumina/ Latto-globulina
- Caseina e Caseina idrolisata
- Caseinati (di sodio, di calcio, di magnesio, di potassio)
- Siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato, idrolisato)
- Zucchero del siero
- Caglio
- Caramello E150 (processo produttivo che utilizza lattosio)
- Aromi artificiali del burro e Aromi naturali (se non meglio specificati)
- Eventuali preparazioni di polpette/polpettoni/paté/crocchette e tutte leimpanature devono essere allestite senza formaggio.

Tutti i primi piatti non devono essere conditi con formaggio grana.
I risotti non devono essere mantecati con burro, formaggio, besciamella.

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: ALLERGIA A LATTE E UOVO

I menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**
- **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**)
- **I Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A) pollo B) manzo o maiale C) pesce F) legumi**
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- **Il Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**

Le paste al forno dovranno essere allestite con besciamella realizzata con latte di soia non zuccherato.

Tutte le verdure gratinate al forno devono essere allestite con solo olio extravergine d'oliva (EVO) e pangrattato.

Sono consentiti tutti i dolci previsti dal Ricettario per la ristorazione scolastica in quanto non contenenti uova e latte e loro derivati.



Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengano:

- Latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato
- Latte in polvere intero
- Latte in polvere scremato
- Latte condensato
- Yogurt intero o scremato
- Burro/Panna/Crema di latte
- Ricotta
- Formaggi freschi e stagionati
- Lattosio
- Proteine del latte/ Latto-albumina/ Latto-globulina
- Caseina e Caseina idrolisata
- Caseinati (di sodio, di calcio, di magnesio, di potassio)
- Siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato, idrolisato)
- Zucchero del siero
- Caglio
- Caramello E150 (processo produttivo che utilizza lattosio)
- Aromi artificiali del burro e Aromi naturali (se non meglio specificati)
- Uovo- (Tuorlo e Albume) anche in polvere
- Ovo-albumina/Ovo-globulina/Ovo-mucina/Ovo-vitellina
- Ovo-mucoide
- Livetina
- Lisozima (E1105)
- Lecitina da uovo (E322)
- Fosfolipidi/Emulsionanti in genere (se non specificata composizione)
- Devono essere escluse tutte le tipologie di pasta all'uovo.
- Non utilizzare e/o somministrare formaggio Grana Padano perché contenente lisozima (E1105)
- Eventuali preparazioni di polpette/polpettoni/paté/crocchette e tutte leimpanature devono essere allestite senza uovo e senza formaggio.
- Tutti i primi piatti non devono essere conditi con formaggio grana.
- I risotti non devono essere mantecati con burro, formaggio, besciamella.

MENU' Ristorazione collettivaIndicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA A LATTE E CARNI BOVINE****Il menù settimanale dovrà prevedere:**

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**)
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **F)** legumi
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**



Le paste al forno dovranno essere allestite con besciamella realizzata con latte di soia non zuccherato.

Tutte le verdure gratinate al forno devono essere allestite con solo olio extravergine d'oliva (EVO) e pangrattato.

Sono consentiti tutti i dolci previsti dal Ricettario per la ristorazione scolastica in quanto non contenenti latte e loro derivati.



Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengano:

- Latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato
- Latte UHT intero o parzialmente scremato
- Latte in polvere intero/Latte in polvere scremato
- Latte condensato
- Yogurt intero o scremato
- Burro/Panna/Crema di latte
- Ricotta
- Formaggi freschi e stagionati
- Lattosio
- Proteine del latte/ Latto-albumina/ Latto-globulina
- Caseina e Caseina idrolisata
- Caseinati (di sodio, di calcio, di magnesio di potassio)
- Siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato, idrolisato)
- Zucchero del siero
- Caglio
- Caramello E150 (processo produttivo che utilizza lattosio)
- Aromi artificiali del burro e Aromi naturali (se non meglio specificati)
- CARNI BOVINE e preparazioni a base o contenenti carni bovine compresi salumi e insaccati
- **Eventuali preparazioni di polpette/polpettoni/paté/crocchette e tutte le impanature devono essere allestite senza formaggio.**
- **Tutti i primi piatti non devono essere conditi con formaggio grana.**
- **I risotti non devono essere mantecati con burro, formaggio, besciamella.**

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: **INTOLLERANZA A LATTOSIO**

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**
- **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**)
- **Il Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **F)** legumi
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- **Il Piatto unico è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo**



Le paste al forno dovranno essere allestite con besciamella realizzata con latte di soia non zuccherato.

Tutte le verdure gratinate al forno devono essere allestite con solo olio extravergine d'oliva (EVO) e pangrattato.

Sono consentiti tutti i dolci previsti dal Ricettario per la ristorazione scolastica in quanto non contenenti latte e loro derivati

N.B. E' possibile consumare formaggi stagionati oltre i 24 mesi in quanto hanno basso o assente contenuto di lattosio.

Attenersi però alle indicazioni fornite dal Pediatra di Famiglia in certificazione per dieta speciale



Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengano:

- Latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato
- Latte UHT intero o parzialmente scremato
- Latte in polvere intero
- Latte in polvere scremato
- Latte condensato
- Burro/Panna/Crema di latte
- Ricotta
- Yogurt (contenuto in lattosio variabile in funzione del ceppo batterico utilizzato per la fermentazione)
- Formaggi freschi e stagionati (se la stagionatura è inferiore ai 24 mesi).
- Lattosio
- Proteine del latte/ Latto-albumina/ Latto-globulina
- Caseina e Caseina idrolisata
- Caseinati (di sodio, di calcio, di magnesio, di potassio)
- Siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato, idrolisato)
- Zucchero del siero
- Caglio
- Caramello E150 (processo produttivo che utilizza lattosio)
- Aromi artificiali del burro e Aromi naturali (se non meglio specificati)
- Eventuali preparazioni di polpette/polpettoni/paté/crocchette e tutte le impanature devono essere allestite senza formaggio grana
- Tutti i primi piatti non devono essere conditi con formaggio grana.
- I risotti non devono essere mantecati con burro, formaggio grana e/o besciamella.

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA A UOVO**

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**)
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **E)** formaggio **F)** legumi
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo



Eventuali preparazioni di polpette/polpettoni/paté/crocchette e tutte le impanature devono essere allestite senza uova.

Sono consentiti tutti i dolci previsti dal Ricettario per la ristorazione scolastica in quanto non contenenti uova e loro derivati.

Può essere utilizzato formaggio Parmigiano Reggiano (non contiene lisozima)



Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengono:

- Uovo- (Tuorlo e Albume) anche in polvere
- Ovo-albumina
- Ovo-globulina
- Ovo-mucina
- Ovo-vitellina
- Ovo-mucoide
- Lievitina
- Lisozima (E1105)
- Lecitina da uovo (E322)
- Fosfolipidi
- Emulsionanti in genere (se non specificata composizione)
- Devono **essere escluse** tutte le tipologie di pasta all'uovo.
- **Non** utilizzare e/o somministrare formaggio Grana Padano perché contenente lisozima (E1105)

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA A UOVO E CARNI AVICOLE**

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**)
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **E)** formaggio **F)** legumi
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- **Il Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**



Eventuali preparazioni di polpette/polpettoni/paté/crocchette e tutte le impanature devono essere allestite senza uova.

Sono consentiti tutti i dolci previsti dal Ricettario per la ristorazione scolastica in quanto non contenenti uova e loro derivati.

Può essere utilizzato formaggio Parmigiano Reggiano. (non contiene lisozima)



Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengono

- Uovo- (Tuorlo e Albume) anche in polvere
- Ovo-albumina
- Ovo-globulina
- Ovo-mucina
- Ovo-vitellina
- Ovo-mucoide
- Lievitina
- Lisozima (E1105)
- Lecitina da uovo (E322)
- Fosfolipidi
- Emulsionanti in genere (se non specificata composizione)
- CARNI AVICOLE: pollo, tacchino, gallina, faraona, anatra, oca, struzzo, fagiano.
- Devono essere escluse tutte le tipologie di pasta all'uovo.
- Non utilizzare e/o somministrare formaggio Grana Padano perché contenente lisozima (E1105)

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA A PESCE**

Il menù settimanale dovrà prevedere

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- **Fruita fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**
- **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**)
- **Il Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **D)** uova **E)** Formaggi **F)** legumi
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**
- **Il Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**

**Escludere tutte le tipologie di pesce (di mare ed acqua dolce)**

- fresco,
- surgelato,
- congelato,
- conservato sotto sale,
- conservato sott'olio,
- conservato al naturale,
- essiccato,
- tutte le preparazioni che contengono pesce

Escludere molluschi cefalopodi

- Polpi,
- moscardini,
- calamari,
- totani,
- seppie

Escludere molluschi con valve

- Vongole,
- cozze,
- telline
- capesante,
- cannolicchi,
- fasolari,
- ostriche.

MENU' Ristorazione collettiva

Indicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA O INTOLLERANZA A ISTAMINA****Il menù settimanale dovrà prevedere:**

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto **tenuto conto delle necessarie esclusioni**
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno **tenuto conto delle necessarie esclusioni**
- **Frutta fresca** specifica per stagione **tenuto conto delle necessarie esclusioni**
- **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**)
- **Il Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche:
- pollo **B)** manzo **E)** **formaggio (esclusivamente formaggi freschi e latticini)**
- **Il Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**

NOTE SPECIFICHE

- Devono essere escluse tutte le tipologie di pasta all'uovo.
- Tutte le preparazioni di polpette/polpettoni e tutte le impanature devono essere allestite senza uova.
- Escludere l'utilizzo di formaggio grana da tutte le preparazioni.



- Utilizzare esclusivamente formaggi freschi e latticini.
- Le preparazioni di paste al forno devono prevedere l'utilizzo esclusivo di pasta di semola di grano duro.

ESCLUDERE:

- ALBUME e per il principio di precauzione le UOVA in generale e loro componenti (vedi indicazioni tabella intolleranza all'uovo).□
- CRUCIFERE E BRASSICACEE (cavolo, cavolo cappuccio, verza, cavoletti di bruxelles, cavolfiori, broccoletti, cime di rapa, ravanelli, rucola, rafano, senape)
- PATATE e FECOLA DI PATATE
- POMODORI - PEPERONI - MELANZANE- SPINACI
- FRUTTA: Uva - Agrumi - Fragole - Lamponi - Kiwi
- FRUTTA esotica: Banana - Ananas - Avocado - Papaia
- FRUTTA SECCA A GUSCIO e SEMI OLEOSI edibili: mandorle, nocciole, noci, noci brasiliane, pinoli, anacardi, pistacchi, cocco, sesamo.
- LEGUMI: piselli, fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, arachidi 23
- PESCE FRESCO o SURGELATO: Tutte le tipologie
- PESCE CONSERVATO: Tutte le tipologie
- CROSTACEI e MOLLUSCHI: gamberi, scampi, aragoste, seppie, calamari, polpi e moscardini, cozze, vongole, ostriche, telline, fasolari, cannolicchi
- FORMAGGI STAGIONATI: parmigiano reggiano, grana padano, emmenthal, groviera, brie, pecorino
- FORMAGGI FERMENTATI: gorgonzola
- CARNE DI MAIALE
- SALUMI e INSACCATI di SUINO e BOVINO (freschi e stagionati)
- CACAO e CIOCCOLATO
- SPEZIE
- VINO, BIRRA, CAFFE', BEVANDE CON COLA
- PREPARATI PER BRODO ED ESTRATTO DI LIEVITO
- CIBI CONSERVATI IN SALAMOIA: olive, capperi, verdure
- CIBI FERMENTATI: crauti.
- CIBI CONTENENTI AC. BENZOICO E BENZOATI (E210 - E211)

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: ALLERGIA O INTOLLERANZA A NICHEL

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile
- **PANE AZZIMO** servito al momento della somministrazione del secondo piatto
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto **tenuto conto delle necessarie esclusioni**
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno **tenuto conto delle necessarie esclusioni**
- **Frutta fresca** specifica per stagione **tenuto conto delle necessarie esclusioni**
- **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte **tenuto conto delle necessarie esclusioni di cereali**
- **Il Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce (**esclusivamente fresco o surgelato**) **E)** formaggio
- **Il Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**



Nell'allestimento delle preparazioni alimentari utilizzare pentolame ed utensili in teflon, vetro pirex, acciaio inox (certificato ai sensi del D.M. n°.140/2013), alluminio (*per la sola cottura*), materiale plastico idoneo per alimenti

Può essere usato formaggio Parmigiano Reggiano

ESCLUDERE TUTTI I CIBI IN SCATOLA e non utilizzare i seguenti alimenti

ORTAGGI E VERDURE:

- Asparagi
- Broccoli
- Carote
- Cavoli
- Cetrioli
- Cicoria
- Cipolle
- Lattuga
- Pomodoro
- Sedano
- Spinaci
- Funghi

FRUTTA

- Banane
- Ciliegie
- Meloni
- Pere
- Uva
- Prugne

TUTTA la **FRUTTA** SECCA A **GUSCIO**: (per il principio di precauzione)

AROMI: Alloro

CEREALI: FARINA DI GRANO INTEGRALE, FARINA DI MAIS, RISO INTEGRALE, AVENA, MIGLIO, QUINOA

LEGUMI: piselli, fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, arachidi, cicerchie UOVA e derivati (vedi indicazioni tabella intolleranza all'uovo)

CACAO – CIOCCOLATO – THE

LIEVITO DI BIRRA E CHIMICO

SPEZIE: noce moscata, pepe, chiodi di garofano **MARGARINE, BIRRA, RABBARO, LIQUIRIZIA**

BIBLIOGRAFIA

- o Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, Ministero della Salute 2010
- o Linee guida per la ristorazione scolastica, Regione Lombardia 2002.
- o "Pacchetto igiene" composto da:
 - REG. CE n° 852/04 "sull'igiene dei prodotti alimentari" Norme sulla produzione primaria, i manuali di corretta prassi igienica e l'istituzione dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA).
 - REG. CE n° 853/04 "norme specifiche in materia di igiene per gli alimenti di origine animale" Sono esclusi gli alimenti di origine vegetale e gli alimenti misti.
 - REG. CE n° 854/04 "norme specifiche per l'organizzazione di controlli ufficiali sui prodotti di origine animali destinati al consumo umano".
 - REG. CE n° 882/04 "relativo ai controlli ufficiali intesi a verificare la conformità alla normativa in materia di mangimi e di alimenti e alle norme sulla salute e sul benessere degli animali".
- o Decreto Legislativo 6 novembre 2007, n. 193 "Attuazione della direttiva 2004/41/CE relativa ai controlli in materia di sicurezza alimentare e applicazione dei regolamenti comunitari nel medesimo settore".
- o Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana (L.A.R.N.), Società Italiana Nutrizione Umana (S.I.N.U.), 2015
- o Linee – Guida per una Sana Alimentazione Italiana, Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e Istituto Nazionale di Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione (INRAN), revisione 2003.
- o DPCM 4 maggio 2007 Guadagnare salute. Rendere facili le scelte salutari, Ministero della Salute.
- o "LIBRO BIANCO. Una strategia europea sugli aspetti sanitari connessi all'alimentazione, al sovrappeso e all'obesità." Commissione della Comunità Europea, Bruxelles, 30-05-2007.
- o Rapporto ISTISAN n.09/6 "La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione dello stile di vita fisicamente attivo." Istituto Superiore di Sanità, Roma, 2009.
- o Report Okkio alla salute 2014 - www.okkioallasalute.it
- o La certificazione medica: aspetti medico legali e condotta prudente. Prof. Macrì al Congresso "La responsabilità professionale del pediatra di famiglia", Verona, 19-20 giugno 2009
- o Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc.2009; 109: 1266-1282
- o Gestione delle diete speciali nella ristorazione scolastica. Linee di indirizzo, ASL Mantova.
- o Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica – Regione Veneto, 2008
- o Linee guida per la gestione di diete speciali nella ristorazione scolastica – ASL Milano 1, 2007
- o Linee guida per la progettazione, gestione e controllo del servizio di ristorazione scolastica nell'Asl della Provincia di Lodi – ASL Lodi, 2008
- o Disciplinare d'intesa per la gestione e la valutazione del servizio di somministrazione pasti nella ristorazione scolastica – Comune di Livorno e USL n.6, 2009
- o Come il capitolato d'appalto può aiutare nelle diete speciali per patologia. Esempio del comune di Torino – Comune di Torino, 2005
- o Linee guida per la ristorazione collettiva scolastica – Regione Piemonte, 2002
- o Linee guida sui requisiti dei locali e delle attrezzature dei centri cottura – AUSL Reggio Emilia, 2009



SITI E RIFERIMENTI:

- Ministero della salute: www.salute.gov.it
- Guadagnare salute, rendere facili le scelte salutari – <http://www.guadagnaresalute.it/>
- Livelli di assunzione giornalieri Raccomandati di nutrienti per la popolazione: <http://nut.entecra.it/>
- Associazione Italiana Latto Intolleranti: <http://www.associazioneaili.it/>
- Regione Lombardia Promozione salute www.promozionesalute.regione.lombardia.it
- Associazione Italiana Favismo: <http://www.g6pd.org/it/Home-it.aspx>
- Favismo cos'è e come difendersi: http://www.consultorionuoro.it/doc_allegati/FAVISMO.PDF