



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Dirigente medico: dr.ssa Rossella D'Onofrio
f.f.: Direttore del dipartimento di Prevenzione
Dr. Ricciardelli
Centro di costo 12721

81100 Caserta - Via del Feudo di San Martino - ☎ 0823 350934-32 pec: direzione.sian@pec.aslcaserta.it

Asl CE Prot. n. 0189176/SIAN del 03-08-2023



MENÙ PER CELIACI STRUTTURATO SU 4 SETT...

Spett.le Convitto Nazionale "A.NIFO"

Piazzetta A. Nifo, 1

81037 - Sessa Aurunca (CE)

Cevc020002@istruzione.it

Cevc020002@pec.istruzione.it

MENU' PER CELIACI STRUTTURATO SU 4 SETTIMANE

Scuola secondaria primo grado

In riferimento a Vs. richiesta si trasmettono le tabelle dietetiche, anno scolastico 2023-24, relative alla preparazione dei pasti per soggetti affetti da celiachia, per la scuola secondaria di primo grado.

Le seguenti tabelle sono elaborate su 4 settimane e sono comprensive dello schema per la colazione a sacco per eventuali gite scolastiche, le specifiche relative agli ingredienti da utilizzare, alle grammature e a tutte le misure da mettere in atto per la preparazione dei pasti per celiaci.

Per la stesura delle tabelle dietetiche si è tenuto conto di una media delle quote caloriche previste per le singole fasce d'età, in particolare per i bambini della scuola secondaria di primo grado sono previste circa 850-900 Kcal per il pranzo, tenendo conto delle Linee guida di indirizzo per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute delle tabelle L.A.R.N 2014, ricordando che il pasto principale relativo al pranzo copre il fabbisogno del 35%-40% del fabbisogno energetico giornaliero totale.

Si ricorda che ogni pasto deve essere sempre accompagnato da acqua minerale naturale 500ml.

E'consigliato fornire copia delle tabelle alimentari ai genitori degli alunni, affinché possano completare correttamente la giornata alimentare dei bambini.

Come per la preparazione di tutti i pasti, anche per la preparazione dei piatti "speciali" devono essere sempre utilizzate materie prime di elevato standard qualitativo: prodotti che provengono da coltivazioni biologiche, prodotti IGP, prodotti DOP.

Nella fase di preparazione va controllata quotidianamente ogni fase del processo applicando scrupolosamente le procedure di autocontrollo. Pertanto è necessario ed obbligatorio integrare il Manuale HACCP di una documentazione relativa e specifica per le modalità di utilizzo dei prodotti destinati ai celiaci, che descriva ogni fase della manipolazione del prodotto, dal ricevimento delle materie prime alla somministrazione al consumatore. Si tratta di una guida che detta le istruzioni da rispettare, ovvero gli accorgimenti e le tecniche impiegate per evitare la contaminazione dei prodotti privi di glutine.



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Dirigente medico: dr.ssa Rossella D'Onofrio
f.f.: Direttore del dipartimento di Prevenzione
Dr. Ricciardelli
Centro di costo 12721

81100 Caserta - Via del Feudo di San Martino – ☎ 0823 350934–32 pec: direzione.sian@pec.aslcaserta.it

Le imprese che intendono produrre alimenti senza glutine (glutine non superiore a 20 ppm in conformità al Regolamento CE n. 828/2014) devono adottare soluzioni strutturali e/o gestionali tali da consentire, l'individuazione ed il controllo del rischio di contaminazione da glutine, al fine di fornire alle persone intolleranti al glutine prodotti idonei alla propria dieta.

Le prassi delle buone norme igieniche da applicare per evitare la contaminazione crociata degli alimenti prevedono, prima che venga avviato il processo di preparazione, che vengano esplicate le azioni seguenti:

- formazione del personale coinvolto nella gestione, manipolazione e preparazione dei prodotti sulle tecniche da rispettare e sui rischi;
- messa a punto di piani di lavoro dedicati alla manipolazione dei prodotti senza glutine;
- acquisto di strumenti e attrezzi di lavoro (piani di lavoro, tegami e stoviglie, ecc) che devono essere impiegati unicamente per la preparazione dei pasti gluten free;
- conservazione/trasporto dei prodotti senza glutine in sedi dedicate, diverse da quelle usate per gli alimenti standard;
- messa in atto di un sistema di pulizia e sanificazione mirato ad allontanare il rischio di contaminazione sia nelle cucine che nei depositi e nei luoghi di distribuzione dei pasti e somministrazione.
- lavaggio e conservazione degli strumenti di preparazione e somministrazione, separato rispetto a quello degli altri pasti;
- l'eventuale confezionamento del pasto, nelle apposite vaschette, deve riportare sempre l'etichetta di riconoscimento che deve essere ben evidenziata.

Una volta stabilite le procedure e organizzato il servizio di preparazione di pasti per celiaci è necessario fornirsi degli alimenti idonei e **privi di glutine**.

Nelle fasi di preparazione controllare sempre che vengano serviti solo pane e pasta senza glutine, quest'ultima deve essere cotta in modo da evitare contaminazioni accidentali, così come il riso; altresì vigilare affinché non vengano utilizzati ingredienti contenenti glutine (es: non utilizzare mai la farina per addensare o impanare, utilizzare in alternativa la farina di mais o di riso o il pangrattato senza glutine



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Dirigente medico: dr.ssa Rossella D'Onofrio
f.f.: Direttore del dipartimento di Prevenzione
Dr. Ricciardelli
Centro di costo 12721

81100 Caserta - Via del Feudo di San Martino – ☎ 0823 350934–32 pec: direzione.sian@pec.aslcaserta.it

MENU'

Indicazioni

- Come condimento utilizzare olio extravergine d'oliva, solo per le preparazioni che lo prevedono burro;
- Le verdure di contorno crude vanno pesate a crudo e al netto dagli scarti;
- Aromi, cipolle, aglio e sale iodato.quanto basta;
- Nella preparazione dei legumi utilizzare quelli secchi o surgelati;
- Il pane senza glutine deve essere presente ogni giorno e messo a disposizione del ragazzo solo dopo il consumo del primo piatto;
- Le grammature indicate per ogni porzione rappresentano la media dei fabbisogni degli alunni, pertanto sarà cura degli addetti alla porzionatura "personalizzare" la porzione da servire ad ogni alunno data anche l'eterogenicità dei commensali;
- Ai primi piatti può essere aggiunto il parmigiano grattugiato nella quantità di 10 g;
- Per i brodi utilizzare solo brodo vegetale di verdure fresche (NO DADO).

	<u>1° SETTIMANA</u>	<u>2° SETTIMANA</u>	<u>3° SETTIMANA</u>	<u>4° SETTIMANA</u>
<u>LUNEDI'</u>	-Pasta senza glutine o riso al pomodoro (riso 80 g o pasta, pomodori pelati 50g) - prosciutto cotto senza glutine 60 g - Sformato di verdure (verdure 150g ,parmigiano 10g,burro 8g, sale qb) -frutta fresca di stagione 200g -Pane senza glutine 50 g	Minestra di verdure e legumi con riso (legumi secchi 30g, verdure miste fresche 70g, riso 40 g, olio extravergine d'oliva 4-6g, parmigiano 10g, aromi qb) -petto di pollo o tacchino al limone (carne 90 g, limone , aromi e sale qb, olio 4-6g) -insalata mista 150g -frutta fresca di stagione 200g -Pane senza glutine 50 g	Pasta senza glutine con salsa bolognese (80g di pasta, 60 g di salsa bolognese; parmigiano 10g; olio 4-6 g) Merluzzo al pomodoro (150g di merluzzo, pomodori 80 g, olio 4-6 g) Spinaci lessi 150g Pane senza glutine 50 g Frutta fresca 200g	Riso con zucca o zucchine (80g, zucca o zucchine 70g, olio extravergine d'oliva 6-8g, sale e cipolla qb)) Nasello alla livornese (pesce 110g, pomodori pelati 50-70g, olio extravergine di oliva 7-10g, capperi-olive e aromi qb) Insalata di carote 150g frutta fresca di stagione 200g -Pane senza glutine 50 g
<u>MARTEDI'</u>	-Pasta senza glutine al tonno (80g di pasta tonno 60 g, pomodoro 50g) -frittata (1 uovo, latte qb, parmigiano 10 g) -insalata di finocchi e carote 150 g frutta fresca di stagione 200g Pane senza glutine 50 g	Pasta senza glutine aglio e olio (pasta 80g, olio extravergine di olive 4-6 g, aglio e aromi qb) -Nasello alla livornese (pesce 110g, pomodori pelati 50-70g, olio extravergine di oliva 7-10g, capperi-olive e aromi qb) -Spinaci saltati 150g, olio 4-6 g, sale qb -frutta fresca di stagione 200g -Pane senza glutine 50 g	Minestra di riso con patate e verza (riso 40g, 80g di patate, 40 g di verza, olio extravergine d'oliva 6-8, sale qb) -Spezzatino con carne di bovino o tacchino o suino magra 90g, pomodoro pelato 50g, cipolle e sale qb, olio extravergine d'oliva 6-8g -frutta fresca di stagione 200g -Pane senza glutine 50 g	-Pasta senza glutine al tonno (80g di pasta tonno 60g) -frittata di patate (1 uovo, patate 120g, olio extravergine d'oliva qb, parmigiano 10g, sale qb, latte qb) -insalata di finocchi e carote 150g frutta fresca di stagione 200g Pane senza glutine 50 g

MERCOLEDI'

Riso con zucca O ZUCCHINE (80g, zucca o zucchine 70g, olio extravergine d'oliva 6-8g, sale e cipolla qb))

-coscia di pollo al (forno 90g,olio extravergine di oliva, sale qb)

frutta fresca di stagione 200g

-Pane senza glutine 50 g

-

Risotto con cavolfiore (80g di riso, cavolfiore 50g, olio extravergine d'oliva 6-10g, cipolle, brodo vegetale e cipolla qb)

-Hamburger al forno a ai ferri 90g (**NO farina o mollica di pane**)

-fagiolini al pomodoro 150g, pomodoro qb, olio extravergine d'oliva 7-10g)

-frutta fresca di stagione 200g

-Pane senza glutine 50 g

-Pasta senza glutine al pesto (pasta 80g, olio extravergine d'oliva 10g e basilico e pinoli qb)

-Ricotta di vacca 125g o mozzarella 90-100

-Insalata di pomodori 150g

-frutta fresca di stagione 200g

-Pane senza glutine 50 g

Minestrone o passato di verdure con pasta senza glutine (pasta 40g; patate 90g; verdure fresche 70g; parmigiano 10g, brodo, acqua aromi e sale qb)

-prosciutto cotto senza glutine 30-40 g e parmigiano 25-30g

-insalata mista di verdure 150g

-frutta fresca di stagione 200g

-Pane senza glutine 50 g

GIOVEDI'

-Minestra di verdure con pasta senza glutine (pasta senza glutine 80 g, verdure miste 70g,olio extravergine di oliva 10g, aromi qb)

-Arrosto di tacchino 90-100g

Insalata mista 150g

frutta fresca di stagione 200g

-Pane senza glutine 50 g

Gnocchi senza glutine al pomodoro (gnocchi 220g, pomodori pelati 50g, olio extravergine d'oliva 10g e basilico e pinoli qb)

-Mozzarella 90-100g

-Insalata di pomodori 150g

-frutta fresca di stagione 200g

-Pane senza glutine 50 g

Pasta senza glutine al pomodoro (80g di pasta, 100g di pomodori pelati, olio d'oliva 4-6 g, parmigiano 10 g)

Merluzzo al forno/platessa 150g, olio extravergine d'oliva 6-8 g, sale qb

Insalata di carote 150g

frutta fresca di stagione 200g

-Pane senza glutine 50 g

Pasta senza glutine al ragù(80 g di pasta; carne di manzo magra 70g; pomodoro pelati 80g)

-Ricotta di vacca 125 g

Insalata mista (pomodoro e lattuga) 150g

frutta fresca di stagione 200g

-Pane senza glutine 50 g

<u>VENERDI'</u>	-Pasta senza glutine al pesto (pasta 80g, olio extravergine d'oliva 10g e basilico e pinoli qb) -Mozzarella 90-100g -Insalata di pomodori 150g -frutta fresca di stagione 200g -Pane senza glutine 50 g	Riso con crema di lenticchie (riso70-80 , lenticchie 60-60g,olio extravergine d'oliva 6 g, sale qb) - frittata (1 uovo, latte qb, parmigiano 10 g, olio 4-6g,sale qb) Insalata di bietoline 120g -frutta fresca di stagione 200g -Pane senza glutine 50 g	Crema di legumi con riso (40g di riso, 80g di patate, 30g di legumi secchi, parmigiano 10 g,olio 4-6 g; brodo vegetale e aromi qb) -petto di pollo o tacchino al limone (carne 100 g, limone , aromi e sale qb, olio 4-6g) -Spinaci saltati 150g frutta fresca di stagione 200g -Pane senza glutine 50 g	Minestra di verdure e legumi con pasta senza glutine (legumi secchi 30g, verdure miste fresche 70g, pasta senza glutine40 g, olio extravergine d'oliva 4-6g, parmigiano 10g, aromi qb) -Lonza di suino in umido (carne 90 g, ,sale qb, olio extravergine d'oliva 4-6g, pomodori pelati 50g) - Sformato di verdure (verdure 150g ,parmigiano 10g,burro 8g, sale qb) -frutta fresca di stagione 200g -Pane senza glutine 50 g
------------------------	--	---	--	--

Colazione al sacco

Panino senza glutine 50-70g con prosciutto cotto senza glutine 60-70 g

Frutta fresca di stagione 200 g già sbucciata e confezionata secondo le corrette procedure

Acqua minerale naturale 500ml

Dott.ssa Teodora Lacaria

Dirigente Medico

Dott. Antonio Barecchia

Dirigente Medico SIAN