



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. 0189159/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

MENÙ' PER CELIACI STRUTTURATO SU 4 SETTIMANE

Scuola primaria

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 primaria.

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 primaria sono previste circa 730 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



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

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.

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 7 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 50-70 g o pasta, pomodori pelati 50g, olio 4g, parmigiano 6 g) - prosciutto cotto senza glutine 50 g - Sformato di verdure (verdure 100g ,parmigiano 4-	Minestra di verdure e legumi con riso (legumi secchi 30g, verdure miste fresche 60g, riso 30-40g g, olio extravergine d'oliva 4-6g, parmigiano 7g, sale qb) -petto di pollo o tacchino al limone (carne 70 g, limone , aromi e sale qb, olio	Pasta senza glutine con salsa bolognese (50- 70g di pasta, 40 g di salsa bolognese (carne,cipolla,carota); parmigiano 7g; olio 4-6 g) Merluzzo al pomodoro (120g di merluzzo, pomodori 50 g, olio 4-6 g) Spinaci lessi 120g	Riso con zucca o zucchine (50-70g, zucca o zucchine 60g, olio extravergine d'oliva 6g, sale e cipolla qb)) Nasello alla livornese (pesce 110g, pomodori pelati 50g, olio extravergine di



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

	6 g, burro 6g, sale qb) -frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g	extravergine d'oliva 4-6g) -insalata mista 100g -frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g	Pane senza glutine 50 g Frutta fresca 150g	oliva 6g, capperi-olive e aromi qb) Insalata di carote alla julienne 120g frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g
<u>MARTEDI'</u>	-Pasta senza glutine al tonno (50-70g di pasta, tonno sgocciolato 50 g, pomodoro 50g, olio 4 g) -frittata (1 uovo, latte qb, parmigiano 7 g, olio 4-6g, sale qb) -insalata di finocchi e carote 120 g frutta fresca di stagione 150g Pane senza glutine 40-50 g	Pasta senza glutine olio e parmigiano (pasta 50-70g, olio extravergine di olive 7 g, parmigiano 5g, sale qb) -Nasello alla livornese (pesce 100g, pomodori pelati 50g, olio extravergine di oliva 4-6g, capperi-olive e aromi qb) -Spinaci saltati 120g, olio 4 g, sale qb -frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g	Minestra di riso con patate e verza (riso 30-40g, 50g di patate, 30 g di verza, olio extravergine d'oliva 4-6, sale qb) -Spezzatino con carne di bovino o tacchino o suino magra 70g, pomodoro pelato 30g, cipolle e sale qb, olio extravergine d'oliva 4-6g -frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g	-Pasta senza glutine al tonno (50-70g di pasta tonno sgocciolato 50g) -frittata di patate (1 uovo, patate 100g, olio extravergine d'oliva qb, parmigiano 7g, sale qb, latte qb) -insalata di finocchi e carote 120g frutta fresca di stagione 150g Pane senza glutine 40-50 g
<u>MERCOLEDI'</u>	Riso con zucca O ZUCCHINE (50-70g, zucca o zucchine 60g, olio extravergine d'oliva 4-6g, sale e cipolla qb))	Risotto con cavolfiore (50g di riso, cavolfiore 30g, olio extravergine d'oliva 6 g, cipolle, brodo vegetale, cipolla e sale qb)	-Pasta senza glutine al pesto (pasta 50-70g, olio extravergine d'oliva 6g e basilico e pinoli qb) -Mozzarella 80g	Minestrone o passato di verdure con pasta senza glutine (pasta 50g; patate 80g; verdure fresche 70g; parmigiano 10g,



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

	-coscia di pollo al (forno 70g,olio extravergine di oliva 4-6, sale qb) frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g -	-Hamburger al forno a ai ferri 70g (NO farina o mollica di pane) -fagiolini al pomodoro 120g, pomodoro qb, olio extravergine d'oliva 4-6g) -frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g	-Insalata di pomodori 100g, olio extravergine d'oliva 4-6g -frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g	brodo, acqua aromi e sale qb) -prosciutto cotto senza glutine 30 g e parmigiano 25g -insalata mista 120g -frutta fresca di stagione 200g Pane senza glutine 40-50 g
<u>GIOVEDI'</u>	-Minestra di verdure con pasta senza glutine (pasta senza glutine 50- 70g, verdure miste 60g,olio extravergine di oliva 6g, aromi qb) -Arrosto di tacchino 90g Insalata mista 100g frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g	Gnocchi senza glutine al pomodoro (gnocchi 200- 220g,pomodori pelati 40g, olio extravergine d'oliva 6g e basilico e pinoli qb) -Mozzarella 80g -Insalata di pomodori 100g -frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g	Pasta senza glutine al pomodoro (50-70g di pasta, 50g di pomodori pelati, olio d'oliva 4-6 g, parmigiano 7 g) Merluzzo al forno/platessa 120g, olio extravergine d'oliva 6g, sale qb Insalata di carote 120g frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g	Pasta senza glutine al ragù (50-70 g di pasta;carne di manzo magra 60 g;pomodoro pelati 70g) -Ricotta di vacca 110-125 g Insalata mista (pomodoro e lattuga) 120g frutta fresca di stagione 200g -Pane senza glutine 40-50 g



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

VENERDI'	-Pasta senza glutine al pesto (pasta50-70g, olio extravergine d'oliva 4-6g e basilico e pinoli qb) -Mozzarella 60-70g -Insalata di pomodori 100g -frutta fresca di stagione 150g <i>X 9</i> <i>DICO 150g</i> -Pane senza glutine 40-50 g	- Riso con crema di lenticchie (riso 50-70g , lenticchie 50-60g,olio extravergine d'oliva 6 g, sale qb) - frittata (1 uovo, latte qb, parmigiano 7 g, olio 4-6g,sale qb) - Insalata di bietoline 70g -frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g	- Crema di legumi con riso (30g di riso, 40g di patate, 25g di legumi secchi, parmigiano 7g,olio 4-6 g; brodo vegetale e aromi qb) -petto di pollo o tacchino al limone (carne 70 g, limone , aromi e sale qb, olio 4-6g) -Spinaci saltati 100g - frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g	- Minestra di verdure e legumi con pasta senza glutine (legumi secchi 20g, verdure miste fresche 60g, pasta senza glutine 30-40 g, olio extravergine d'oliva 4-6g, parmigiano 7g, aromi qb) -Lonza di suino in umido (carne 70 g,sale qb, olio extravergine d'oliva 4-6g, pomodori pelati 30g) - Sformato di verdure (verdure 100g , parmigiano 7g,burro 8g, sale qb) -frutta fresca di stagione 150g -Pane senza glutine 40-50 g
-----------------	---	--	---	--

Colazione al sacco

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

Frutta fresca di stagione 150g già sbucciata e confezionata secondo le corrette procedure

Acqua minerale naturale 500ml

Dirigente Medico
Dott.ssa Teodora Lacarja

Dirigente Medico SIAN
Dott. Antonio Barecchia