SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
CATANZARO

REGIONE CALABRIA

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

Comune di Nocera Terinese (CZ) - Prot. n. 0007647 del 03-09-2024 in arrivo

Prot. n. 105926 del 02.09.2024

Alla Dott.ssa Giuliana Cembalo
Responsabile del Servizio amministrativo
del Comune di Nocera Terinese

OGGETTO: Vidimazione tabella dietetica ristorazione scolastica anno 2024-2025.

In relazione alla Vs. richiesta del 30.08.2024, si trasmette la tabella dietetica per la ristorazione scolastica delle Scuole del Comune di Nocera Terinese, debitamente vidimata come previsto dalle norme vigenti.

In aderenza alle disposizioni della Legge 4 luglio 2005 n. 123 "*Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia*", come già comunicato con nostra nota prot. 772/sian del 26 giugno 2006, sono stati aggiunti anche i criteri per la preparazione dei pasti per i bambini affetti da celiachia da introdurre nel capitolato di appalto come da articolo 4, comma 3 della Legge citata. La tabella dietetica per i bambini affetti da celiachia è uguale a quella degli altri bambini ma nella preparazione dei pasti vanno utilizzati solo prodotti specifici privi di glutine. A tal fine le pietanze contenenti glutine sono evidenziate in grassetto e sottolineate.

Si ricorda inoltre che la tabella dietetica vidimata e le indicazioni generali e particolari sulle caratteristiche degli alimenti da utilizzare nella preparazione del menù devono essere tenute in modo visibile nella zona preparazione pasti.

Distinti saluti

A.S.P. di CATANZARO Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Il Dirigente medico
Vittoria Rocchino

via Sottotenente Notaro (c/o vecchio Ospedale) 88046 Lamezia Terme (CZ)
tel. 0968 208307 fax 0968 208317 e mail sian@asp.cz.it

Comune di Nocera Terinese (CZ) - Prot. n. 0007647 del 03-09-2024 in arrivo

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

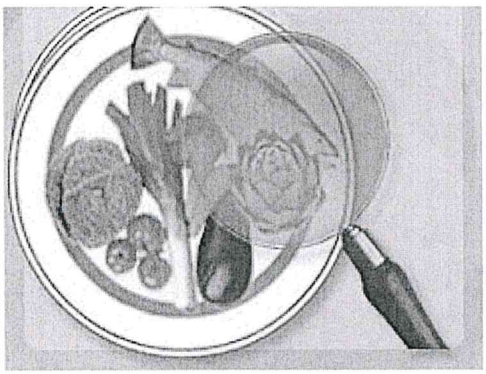
Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE CATANZARO

REGIONE CALABRIA

MENU'
REFEZIONE SCOLASTICA

COMUNE DI NOCERA TERINESE



0 2 SET. 20

A.S.P di CATANZARO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

INDICAZIONI SULLE CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI DA UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEL MENÙ

SALE: si ricorda che la quantità giornaliera non deve superare i 6 gr. a persona e che va utilizzato **sale iodato**. Si consiglia di far uso di aromi (origano, basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, aglio, cipolla, limone, ecc.) che insaporiscono i cibi permettendo di ridurre la quantità di sale.

PANE: preparato con farina di frumento tenero tipo "00", di produzione giornaliera (mai congelato), che all'analisi organolettica risulti: crosta dorata e croccante, mollica morbida ma non callosa, il gusto e l'aroma non devono presentare anomalie. **OGNI GIORNO PANE FRESCO 1 panino** (circa 50-70 gr).

PASTA: di pura semola di grano duro, non deve presentare difetti ed essere indenne da parassiti, larve o altri agenti infestanti, in perfetto stato di conservazione alla pressione deve rompersi con suono secco e frattura vitrea, non farinosa. Le confezioni devono essere pulite ed intatte. Cottura al dente non solo per la gradevolezza, ma perché è migliore la digeribilità.

RISO: ribe parboiled, indenne da parassiti o altri agenti infestanti, non deve presentare difetti tipici di striatura o vaiolatura interna.

CARNI BIANCHE E ROSSE di 1° taglio, disossata, priva di grasso di copertura; deve presentare il marchio della visita sanitaria e provenire da stabilimenti con marchio CEE; in condizioni igieniche ottime e prive di alterazioni microbiche o fungine. **Carni avicunicole** provenienti da stabilimenti con marchio CEE, si ricorda che devono presentare l'etichettatura prevista dall'Ordinanza Ministeriale Ministero Salute 26 agosto 2005; prive di odori e sapori anomali; se congelate devono avere la pelle completamente spennata ed esente da residui di peli e da grumi di sangue.

AFFETTATI: di produzione nazionale e di qualità superiore, senza polifosfati aggiunti.

PESCE: fresco o surgelato, privo di pelle e di lische. Il peso del pesce surgelato si riferisce al netto della glassatura.

PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO: contrassegnato dal marchio d'origine e convenientemente stagionato.

ALTRI FORMAGGI: (mozzarella, provola, ecc.) in confezione chiusa con riportata la data di produzione e di scadenza.

UOVA: di categoria "A", gli imballi devono essere muniti di etichettatura leggibile recante il nome dell'azienda produttrice e confezionatrice, la data di imballaggio e di consumazione. Per la preparazione della frittata, oltre alla cottura al forno è ammessa la cottura in padella antiaderente, utilizzando una minima quantità di olio di oliva (si ricorda che l'olio usato per la frittura non va **mai** riutilizzato).

SURGELATI: devono essere confezionati, mai sfusi, la confezione dovrà riportare la data di confezionamento e quella di scadenza; i prodotti non devono presentare segni di parziale scongelamento né ghiaccio in superficie; una volta scongelato il prodotto non può essere ricongelato e va consumato entro 24 ore.

N.B. Si raccomanda di preferire sempre prodotti freschi ad eccezione del pesce.

02 SET. 2024

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Vittorio ROCCHINO

Comune di Nocera Terinese (CZ) - Prot. n. 0007647 del 03-09-2024 in arrivo

SUGHI DI POMODORO: La preparazione dei sughi di pomodoro va fatta utilizzando preferibilmente pomodori pelati: peso del prodotto sgocciolato non inferiore al 60%; ottenuti da frutto fresco, sano, maturo e ben lavato; colore rosso, sapore ed odore caratteristici del pomodoro.

OLIO: utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva, acidità max 1%.

LEGUMI: in confezione originale, mondati, privi di muffe, insetti o altri corpi estranei, uniformemente essiccati. Le dosi consigliate si riferiscono a legumi secchi.

FRUTTA, VERDURA, ORTAGGI: possibilmente di stagione e preferibilmente di produzione locale, giunti a naturale e compiuta maturazione fisiologica, privi di difetti visibili, né trasudanti acqua di condensazione che è indice di sbalzi termici repentini. Ridurre al minimo le quantità di acqua di immersione e preferire tempi di cottura brevi, aggiungere il sale a fine cottura.
Ogni giorno frutta fresca rispettando possibilmente la stagionalità 150 gr (1 mela, 1 pera, 1 banana, 1 arancio, 2 mandarini, 2 albicocche…..). È possibile, una volta a settimana, sostituire la frutta fresca con un *SUCCO DI FRUTTA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI* o con uno *YOGURT alla frutta* (preferibilmente quando non sono presenti altri latticini); questi dovranno essere in confezione monodose, di buona qualità dovranno riportare ben stampigliata la data di scadenza; gli yogurt non devono contenere coloranti né conservanti. e per i soggetti affetti da **celiachia consultare i prodotti presenti nel Prontuario dei prodotti in commercio Pubblicato dall' Associazione Italiana Celiachia.**
N.B. la tabella si riferisce genericamente a frutta, ortaggi e verdure in quanto sarà cura dell'addetto agli acquisti scegliere di volta in volta, all'interno del gruppo, i prodotti di stagione con le migliori caratteristiche.
La frutta dovrà essere variata, lavata bene, mondata e somministrata, possibilmente, come spuntino di metà mattina.

0 2 SET. 2024

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Vittoria ROCCHINO

Comune di Nocera Terinese (CZ) - Prot. n. 0007647 del 03-09-2024 in arrivo

Comune di Nocera Terinese (CZ) - Prot. n. 0007647 del 03-09-2024 in arrivo

INDICAZIONI PER I SOGGETTI AFFETTI DA CELIACHIA

La celiachia è una complessa condizione patologica dovuta ad intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica contenuta in alcuni cereali e precisamente il frumento, la segale, l'orzo, l'avena, il farro.
La chiave del corretto trattamento della celiachia si articola su due punti fondamentali:

- **l'assoluta necessità della dieta senza glutine**
- **le corrette modalità per seguirla.**

LA DIETA SENZA GLUTINE

Al momento attuale l'unico trattamento della celiachia è l'introduzione di una dieta rigorosamente senza glutine per tutta la vita, perché l'intolleranza al glutine è una condizione permanente. La dieta senza glutine significa l'eliminazione da qualunque cibo dei cereali tossici e loro derivati, cioè del frumento, della segale, dell'orzo, dell'avena e del farro.

Si dovranno quindi eliminare il pane comune, la pasta, la pasticceria ed inoltre tutti i prodotti del commercio (salumi composti, minestre o sughi pronti, preparati per impanare, budini e creme varie, etc.) confezionati con cereali con glutine o loro farine. Si dovranno anche evitare i prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione o la modalità di preparazione.
E' essenziale prestare la massima attenzione alla etichettatura dei prodotti utilizzati per la preparazione del pasto "gluten free" e precisamente: deve essere presente la scritta "senza glutine" (Circ. Ministero Salute 5 novembre 2009), oppure il logo ministeriale dei prodotti dieto terapeutici sostitutivi, o ancora il marchio "spiga sbarrata" dell'AIC (associazione Italiana Celiachia). Per gli alimenti per i quali sussistano dubbi è opportuno fornirsi del prontuario AIC che è consultabile anche online. Naturalmente non vi sono problemi per i cibi proteici (carni, pesci, uova) purché non miscelati con cereali tossici, per i grassi (olio d'oliva, burro, olio di semi purché non da cereali tossici), tutti i legumi, verdure, frutta, noci e nocciole e altri semi non di cereali.

Sono invece da evitare:

1. i formaggi cremosi, i formaggini, i formaggi fusi, per i quali non si possono escludere sofisticazioni con farine di cereali;
2. tra i grassi andranno eliminati l'olio di germe di grano, quello di semi vari e le margarine a composizione non definita;
3. vanno evitati i dadi per brodo, sia di carne sia di verdure la cui composizione è difficilmente controllabile;
4. tra le bevande vanno esclusi il caffè solubile, i surrogati del caffè o bevande (tipo ovomaltina) contenenti malto, orzo, avena, segale o grano;
5. per i dolci l'occasione o l'infrazione può essere invece rappresentata da quelli di diffusione commerciale, specialmente quelli che più insospettabilmente potrebbero contenere farine, per esempio alcuni tipi di caramelle, confetti, canditi, gomme da masticare (specie in confetto), creme di cioccolato da spalmare;
6. tra i lieviti bisogna evitare il lievito di birra, che è una coltura di saccaromiceti fatta crescere su malto d'orzo, sottoprodotto della produzione della birra, e quelli artigianali acquistati dal fornaio. Si potrà invece usare il lievito naturale Eridania in cubetti (coltivato su melassa di barbabietola da zucchero).

L'industria dietoterapia ha messo a disposizione oggi un'ampia serie di prodotti alimentari, adatti a questa dieta, come pane, fette biscottate, biscotti, torte, paste alimentari, combinazioni

02 SET. 2024

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Vittorio ROCCHINO

di farine etc. Tali alimenti sono in vendita nelle farmacie e nei negozi specializzati. E' stato ideato un simbolo che certifica la mancanza del glutine nel cibo commercialmente confezionato. Tale simbolo è una spiga di grano barrata, con o senza cerchio intorno.
Sostanzialmente la dieta del celiaco, oltre a mantenere una rigorosa esclusione del glutine, deve essere anche bilanciata e corretta per quanto riguarda i principali nutrienti e l'apporto calorico. **La dieta del celiaco** da questo punto di vista **non differisce affatto da quella di un soggetto non affetto da celiachia,** infatti la persona celiaca ben compensata dal punto di vista della malattia, ha gli stessi fabbisogni nutrizionali, i quali variano a seconda di vari parametri, quali l'età, il peso, la struttura fisica, il sesso, l'attività fisica ed eventualmente condizioni fisiche particolari (malattia, stress, gravidanza, allattamento, etc.). Quindi, a parte l'esclusione di tutti gli alimenti contenenti glutine, il celiaco dovrà assumere e fare uso in modo variato degli alimenti consentiti (carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi, cereali permessi, frutta, verdura etc.) in modo tale da garantirsi un'alimentazione varia, equilibrata e soprattutto assicurarsi tutti i principi nutritivi di cui necessita.

Si ritiene, per motivi facilmente intuibili, che la tabella dietetica degli scolari affetti da celiachia debba essere quanto più simile a quella degli altri bambini, pertanto si propone Io stesso menù ovviamente preparato utilizzando, dove necessario, prodotti specifici privi di glutine. Si indicano pertanto di seguito alcune regole da seguire nella preparazione dei pasti.

CORRETTE E FONDAMENTALI REGOLE PER ESEGUIRLA

* Evitare prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione e utilizzare solo ingredienti assolutamente sicuri e cioè:
  - Alimenti naturalmente privi di glutine (verdura, frutta, carne, pesce, uova, latte)
  - Prodotti alimentari presenti nel prontuario dei prodotti in commercio Pubblicato dall'Associazione Italiana Celiachia
  - Prodotti dietetici specifici (preparati da aziende autorizzate dal Ministero della Salute)

* Conservare gli alimenti senza glutine in zona della dispensa ad essi riservata.

* Lavare bene le mani dopo aver preparato pietanze con farine comuni.

* Prima dell'uso, lavare gli attrezzi di cucina (scolapasta, mestoli, pentole) se precedentemente utilizzati nella preparazione di pietanze contenenti glutine.

* Assicurarsi che sui piani di lavoro, teglie, piastre o griglie non vi siano briciole o tracce di farina.

* Assicurarsi che l'acqua per la cottura della pasta e l'olio per friggere non siano entrati in contatto con alimenti contenenti glutine.

* Per infarinare o impanare i cibi (carni, verdure, formaggi) e addensare salse o sughi utilizzare esclusivamente farine o panature senza glutine).

02 SET. 2024 Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Vittoria ROCCHINO

Comune di Nocera Terinese (CZ) - Prot. n. 0007647 del 03-09-2024 in arrivo

Si allegano di seguite le GRAMMATURE A CRUDO orientative minime per le scuole interessate dalla refezione scolastica:

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

Comune di Nocera Terinese (CZ) - Prot. n. 0007647 del 03-09-2024 in arrivo

0 2 SET. 2024 Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Vittoria ROCCHITTO

Comune di Nocera Terinese (CZ) - Prot. n. 0007647 del 03-09-2024 in arrivo

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE NOCERA TERINESE

1° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
RISO CON ORTAGGI DI STAGIONE FRITTATA INSALATA MISTA DI STAGIONE	**PASTA** AL POMODORO PETTO DI POLLO AL FORNO PISELLI
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
LASAGNE AL RAGÙ DI CARNE (carne trita e parmigiano) PROVOLA TUTTO LATTE INSALATA VERDE	MINESTRONE DI VERDURE CON **PASTA** CARNE DI VITELLO **PANATO** AL FORNO PATATE AL FORNO
VENERDI'	
PASTA AL POMODORO **BASTONCINI** DI MERLUZZO AL FORNO CAROTE CRUDE IN INSALATA (tagliate a julienne)	

2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA AL POMODORO **POLPETTE** DI VITELLO AL FORNO VERDURA DI STAGIONE COTTA O SALTATA IN PADELLA	**PASTA** E FAGIOLI cannellini bianchi (ceci o lenticchie) MOZZARELLA FIOR DI LATTE INSALATA MISTA DI STAGIONE
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
RISO AL POMODORO **SCALOPPINA** DI TACCHINO SPINACI	**PIZZA** MARGHERITA **PROSCIUTTO COTTO** INSALATA VERDE
VENERDI'	
PASTA AL POMODORO FILETTI DI MERLUZZO **PANATO** AL FORNO PISELLI	

02 SET. 2024

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico

Comune di Nocera Terinese (CZ) - Prot. n. 0007647 del 03-09-2024 in arrivo

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE NOCERA TERINESE

3° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
PASTA AL POMODORO **POLPETTE** DI VITELLO AL FORNO PISELLI O FAGIOLINI	**PASTA** E CECI (o lenticchie o fagioli) FORMAGGI FRESCHI (stracchino, crescenza) INSALATA VERDE
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
RISO CON ORTAGGI DI STAGIONE (zucca/zucchine, ecc.) PETTO DI POLLO **PANATO** AL FORNO CAROTE AL FORNO O STUFATE	**PASTA** ALLA BOLOGNESE (pomodoro e carne tritata) **PROSCIUTTO COTTO** INSALATA MISTA DI STAGIONE (lattuga, pomodori, ecc.)
VENERDI'	
PASTA AL POMODORO **BASTONCINI** DI MERLUZZO AL FORNO PATATE LESSE O AL FORNO	

4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
MINESTRONE DI VERDURE PASSATO CON **PASTA** PETTO DI TACCHINO **PANATO** AL FORNO INSALATA VERDE	**PASTA** AL POMODORO FRITTATA CAROTE CRUDE IN INSALATA (tagliate a julienne)
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
RISO AL POMODORO CARNE DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA SPINACI O ALTRA VERDURA SALTATA	**PASTA** E LENTICCHIE (o ceci o fagioli) MOZARELLA FIOR DI LATTE INSALATA MISTA DI STAGIONE
VENERDI'	
PASTA AL POMODORO CUORI DI MERLUZZO AL POMODORO **PUREA** DI PATATE	

02 SET. 2024

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Vittoria ROCCHINO