

TABELLE DIETETICHE CELIACHIA *

SCUOLA DELL'INFANZIA SCUOLA PRIMARIA E SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO MENU INVERNALE

*Alimenti e ingredienti di uso corrente non contenenti fonti di glutine individuati nella guida a cura dell' Associazione Italiana Celiachia

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso con verza Uova strapazzate al formaggio	Pasta aglutinata al pomodoro Mozzarella Spinaci all'agro	Pasta aglutinata con zucca Spezzatino di bovino Insalata verde	Pasta aglutinata con lenticchie Pesce al pomodoro Carciofi stufati	Gateau di patate* Bocconcini di pollo al limone
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata al pomodoro Brasato di bovino Zucchine stufate	Pasta aglutinata con patate Pesce al forno Insalata verde	Riso al pomodoro Spezzatino di tacchino con piselli	Pasta aglutinata con minestrone* Formaggio dolce a fette Insalata di pomodori	Pasta aglutinata con ceci Prosciutto cotto* Spinaci al parmigiano
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con piselli Sovracoscia di pollo Bieta all'agro	Pasta aglutinata al pomodoro Salsiccia di suino* al pomodoro Carote lesse all'agro	Risotto con carciofi Pesce in umido Insalata verde	Pasta aglutinata al pomodoro Uova strapazzate al formaggio	Pasta aglutinata con broccoli Formaggio spalmabile e prosciutto cotto*
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con cavolfiore Cotoletta di pesce aglutinata oppure bastoncini di pesce aglutinati Insalata verde	Pasta aglutinata con lenticchie Prosciutto cotto* Spinaci al parmigiano	Pasta aglutinata alla bolognese Formaggio dolce a fette Carote lesse all'agro	Risotto con spinaci Cotoletta di pollo aglutinata	Pasta aglutinata con zucca Arista con patate brasate
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata olive e capperi Mozzarella Insalata di pomodori	Riso con minestrone* Bocconcini di tacchino al limone	Pasta aglutinata con fagioli Prosciutto cotto* Spinaci all'agro	Pasta aglutinata al forno Spezzatino bovino al pomodoro Insalata mista	Riso con patate Pesce al forno Zucchine

SCUOLA DELL'INFANZIA SCUOLA PRIMARIA E SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO MENU ESTIVO

Tutti i giorni sono previsti:

- panino aglutinato (50 g per gli alunni della scuola dell'infanzia e della scuola primaria e 80 g per gli alunni della scuola secondaria)
- frutta di stagione 2 volte a settimana frutta fresca (Banane, arance e clementine)
- 3 volte a settimana frutta confezionata

102

12

13

102

102

TABELLE DIETETICHE CELIACHIA *

*Alimenti e ingredienti di uso corrente non contenenti fonti di glutine individuati nella guida a cura dell' Associazione Italiana Celiachia

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con lenticchie Mozzarella Insalata di pomodori	Pasta aglutinata al pomodoro Brasato di bovino Insalata verde	Pasta aglutinata con zucca Bocconcini di pollo al limone Spinaci all'agro	Riso al pomodoro Pesce al forno Fagiolini all'agro	Pasta aglutinata con piselli Prosciutto cotto* e formaggio spalmabile Carote lesse all'agro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata al pomodoro Uova strapazzate al formaggio	Pasta aglutinata con piselli Prosciutto cotto* Carciofi stufati	Riso al pomodoro Arista di maiale Insalata verde	Pasta aglutinata con patate Sovracoscia di pollo Bieta all'agro	Pasta aglutinata al tonno Bastoncini di pesce aglutinati Insalata di pomodori
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pizza aglutinata pomodoro e mozzarella Petto di pollo Zucchine	Pasta aglutinata al pomodoro Uova strapazzate al formaggio Patate e pomodori all'insalata	Riso con fagioli Cotoletta di pesce aglutinata oppure bastoncini di pesce aglutinati Carote lesse all'agro	Pasta aglutinata al pomodoro Spezzatino di bovino con piselli	Risotto con spinaci Mozzarella Fagiolini al pomodoro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto con zucca Cotoletta di pesce aglutinata oppure bastoncini di pesce aglutinati Insalata verde	Pasta aglutinata alla siciliana Bocconcini di tacchino al limone Fagiolini al pomodoro	Pasta aglutinata al pomodoro Prosciutto cotto Zucchine stufate	Pasta aglutinata con lenticchie Formaggio spalmabile Insalata mista	Pasta aglutinata al pomodoro Spezzatino di bovino al pomodoro Carote lesse all'agro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata al pomodoro Cotoletta di pollo aglutinata Fagiolini all'agro	Pasta aglutinata con fagioli Bastoncini di pesce aglutinati Carote lesse all'agro	Pasta aglutinata olive e capperi Mozzarella Pomodori all'insalata	Riso al pomodoro Prosciutto cotto* Spinaci al parmigiano	Pizza aglutinata con pomodoro e mozzarella Pollo in umido Carciofi stufati

Tutti i giorni sono previsti:

- panino aglutinato (50 g per gli alunni della scuola dell'infanzia e della scuola primaria e 80 g per gli alunni della scuola secondaria)
- frutta di stagione 2 volte a settimana frutta fresca (Banane, arance e dementine)
- 3 volte a settimana frutta confezionata

103

Be
8
2

MENU PER LE FESTIVITA'

Le grammature vanno riferite a quelle indicate nei menu dei giorni comuni.

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
Gnocchi aglutinati al ragu' con mozzarella	Ravioloni aglutinati al ragu' Mozzarella	Tortellini aglutinati al ragu'
Carne al ragu'	Dolcetto aglutinato	Spezzatino di tacchino con patate e piselli
Patate al forno		Un ovo di cioccolato
Pandorino aglutinato		aglutinato con sorpresa

Tutti i giorni sono previsti:

-  panino aglutinato (50 g per gli alunni della scuola dell'infanzia e della scuola primaria e 80 g per gli alunni della scuola secondaria)
-  frutta di stagione 2 volte a settimana frutta fresca (Banane, arance e dementine)
- 3 volte a settimana frutta confezionata

1000

1000

1000

1000




TABELLE DIETETICHE CELIACHIA *

CESTINI

SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLE PRIMARIA	SCUOLE SECONDARIA DI PRIMO GRADO
Due rosette agluttinate da g. 50	Due rosette agluttinate da g. 50	Due rosette agluttinate da g. 80
Prosciutto cotto* g. 30	Prosciutto cotto* g. 40	Prosciutto cotto* g. 40
Formaggio fresco g. 30	Formaggio fresco g. 50	Formaggio fresco g. 50
Nettare di frutta 200 ml (tetrabrik)	Nettare di frutta 200 ml (tetrabrik)	Nettare di frutta 200 ml (tetrabrik)
Acqua oligominerale da 0.5 l	Acqua oligominerale da 0.5 l	Acqua oligominerale da 0.5 l

TABELLA DIETETICA PER CELIACHIA

Tutti i giorni sono previsti:

- ☞ panino aglutinato (50 g per gli alunni della scuola dell'infanzia e della scuola primaria e 80 g per gli alunni della scuola secondaria)
- ☞ frutta di stagione 2 volte a settimana frutta fresca (Banane, arance e clementine)
- 3 volte a settimana frutta confezionata

105

[Handwritten signatures and initials]

TABELLE DIETETICHE CELIACHIA *

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, proteina contenuta in frumento (grano), orzo, segale ed avena. Le manifestazioni cliniche più comuni della celiachia sono rappresentate da alvo irregolare, dolori addominali, scarsa crescita staturale-ponderale, intolleranza al lattosio. Possono essere presenti altri numerosi sintomi a carico della cute (dermatiti), dell'apparato ematopoietico (carezza di ferro), ecc...

Con l'esclusione del glutine dalla dieta si ottiene la scomparsa dei sintomi, ma l'esposizione continuata nel tempo anche con l'assunzione di piccole dosi è correlata alla persistenza di numerosi disturbi.

I celiaci devono quindi escludere dalla loro alimentazione tutti gli alimenti contenenti, seppur in minime tracce, frumento, orzo, segale kamut, farro e segale e tutti i loro derivati (pane, pasta, farina, prodotti da forno). Possono essere invece assunti alimenti quali riso, mais, patate, legumi, verdure, mentre per la pasta, il pane ed i prodotti da forno bisogna ricorrere a preparati industriali privi di glutine (prodotti dietetici). Oltre che nei cereali vietati, infatti, il glutine è presente in numerosi prodotti del commercio (insaccati, carni in scatola, salse, prodotti in scatola), ed è pertanto fondamentale conoscere le parole che possono indicare la presenza di glutine in un determinato prodotto (farina di grano duro, germe di grano, amido di frumento, glutine, amido di frumento, amido modificato, amido vegetale, amido gelatinizzato, gomma vegetale).

Si riporta inoltre quanto segnalato dalla circolare del Ministero della Salute – Direzione Generale Sanità Pubblica Veterinaria, Alimenti e Nutrizione – Ufficio XII (Ottobre 2003), con oggetto: Prodotti dietetici senza glutine e alimenti di uso corrente non contenente fonti di glutine: " È stato di recente riportato che fino al 6% dei prodotti teoricamente senza glutine (sulla base degli ingredienti riportati), contengono in realtà oltre 30 mg/100 g di gliadina, pari a 300 mg/kg = 300 parti per milione (300 ppm)... Considerata poi l'impossibilità di ottenere prodotti totalmente privi di glutine, in attesa di una definitiva presa di posizione del Codex o dell'UE è stato individuato in 20 ppm, in via transitoria, il valore massimo di tolleranza in fase di controllo analitico, considerato come il compromesso più garantista sul piano sanitario in base alla situazione attuale ed alle evidenze scientifiche disponibili".

Tutti i giorni sono previsti:

- ☞ panino aglutinato (50 g per gli alunni della scuola dell'infanzia e della scuola primaria e 80 g per gli alunni della scuola secondaria)
- ☞ frutta di stagione 2 volte a settimana frutta fresca (Banane, arance e dementine)
- 3 volte a settimana frutta confezionata

106

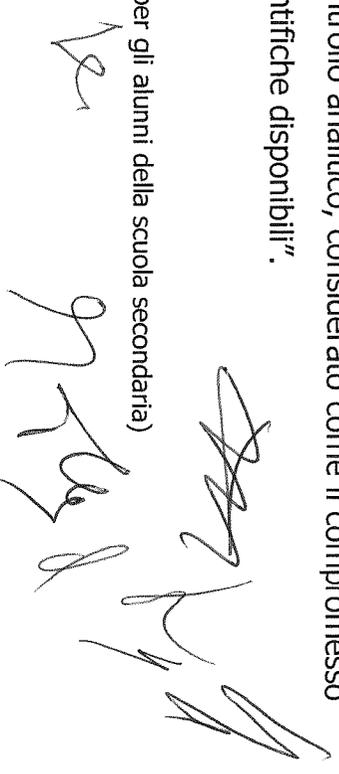


TABELLE DIETETICHE CELIACHIA *

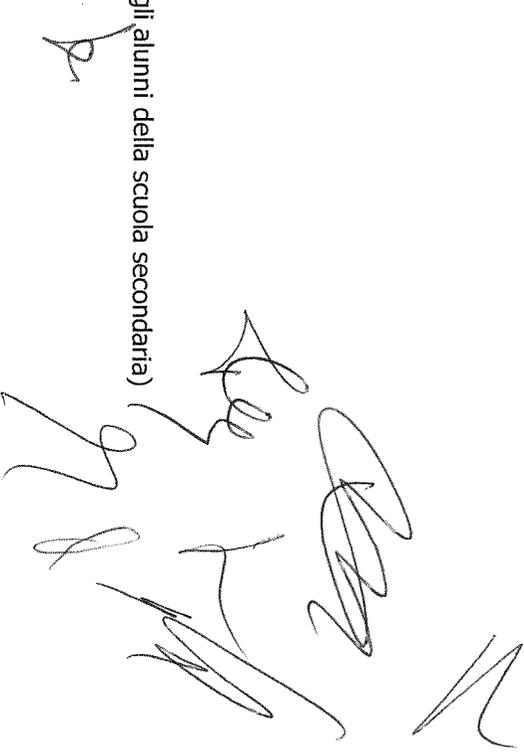
La formulazione della tabella dietetica priva di glutine è stata formulata in osservanza ai protocolli alimentari riferiti a "celiachia e dieta senza glutine" dell'Osservatorio Regionale Campania Assessorato alla Sanità Osservatorio Regionale L.R. 2 dell'11.02.2003, ed è stata guidata dalla necessità di proporre pietanze per quanto possibile non differenti da quelle offerte a tutti gli alunni, e pertanto impone l'utilizzo di molteplici prodotti dietetici speciali (pane, pasta, pangrattato, merendine, bastoncini di pesce, ecc...) e di prodotti commerciali il cui processo industriale non preveda l'aggiunta di glutine (formaggi, latticini, salumi, prodotti surgelati, salsicce ecc...); per i primi si fa riferimento alle ditte di primaria importanza in tale produzione, mentre per i secondi si acclude la guida stilata dalla Associazione Italiana Celiachia (AIC) ed aggiornata al 2003.

Si sottolinea pertanto l'importanza dell'attenzione alla preparazione di tali pasti, che dovrà essere effettuata con la scelta di alimenti dietetici speciali, e di prodotti del commercio permessi che sono sempre indicati nella guida su menzionata. Inoltre si dovrà evitare la possibile contaminazione da glutine nelle fasi di preparazione, manipolazione e cottura, individuando luogo, utensili e tempi di preparazione che dovranno essere differenziati dalla preparazione degli altri pasti, così come evidenziato dalle indicazioni generali per la preparazione dei pasti speciali, già fornite.

Tutti i giorni sono previsti:

-  panino aglutinato (50 g per gli alunni della scuola dell'infanzia e della scuola primaria e 80 g per gli alunni della scuola secondaria)
-  frutta di stagione 2 volte a settimana frutta fresca (Banane, arance e dementine)
- 3 volte a settimana frutta confezionata

107



Le grammature vanno riferite a quelle indicate nei menu dei giorni comuni.

I giorno
<ul style="list-style-type: none">• Pasta in bianco• Pollo lesso• Carote lesse• Panino• Frutta fresca
II giorno
<ul style="list-style-type: none">• Riso in bianco• Pesce lesso• Spinaci lessi• Panino• Frutta fresca
III giorno
<ul style="list-style-type: none">• Pasta in bianco• Petto di tacchino in umido• Zucchine lesse• Panino• Frutta fresca

Tutti i giorni sono previsti:

- ☞ panino (50 g per gli alunni della scuola dell'infanzia e della scuola primaria e 80 g per gli alunni della scuola secondaria)
- ☞ frutta di stagione

108

re

