

Prot.685/ SIAN-PALMI del 01/08/2017

INDICAZIONI PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO

Per realizzare un menù scolastico è necessario innanzitutto riscoprire il fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi di gruppo e nel rispetto dei riferimenti scientifici: LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) e Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana.

Per ottenere un menù vario ed equilibrato è importante tener conto della stagionalità e pertanto prevedere un menù annuale nelle due versioni Autunno/Inverno e Primavera/Estate che ruoti almeno su quattro settimane.

Le frequenze consigliate dei principali alimenti sono le seguenti:

- cereali diversi dalla pasta (riso, orzo, farro, cous-cous, ecc., ecc.) almeno una volta a settimana;
- pasta all'uovo/ripiena 1 volta /15 giorni;
- pasta all'olio extra vergine 0-1 volte a settimana;
- passati/zuppe/brodi 1-2 volte a settimana;
- legumi 1-2 volte a settimana;
- pesce 1-2 volte a settimana (a rotazione carne bianca e carne rossa);
- carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola) 0-1 volte a settimana;
- piatto unico in media 1 volta a settimana (accompagnato solo da verdura e frutta);
- patate 0-1 volte a settimana;
- verdura cruda o cotta 1 volta al giorno;
- frutta fresca di stagione 1-2 volte al giorno (a fine pasto e a merenda).

Piatto asciutto: pasta, riso, gnocchi di patate conditi con sughi semplici possibilmente a base di verdure e/o legumi.

Piatto unico: pizza, lasagne al forno, pasta al forno, polenta al ragù, riso con spezzatino, cappelletti o tortelloni burro o salvia, ecc.

Verdura: cruda o cotta, fresca di stagione o eventualmente surgelata.

Frutta: fresca di stagione (intera o a pezzi, in macedonia, frullata o spremuta).

Condimenti: olio extravergine di oliva (da utilizzarsi a crudo), sale iodato in quantità minime, spezie ed erbe aromatiche fresche e/o secche.

Merende:

Prevedere ed alternare:

-frutta fresca di stagione (almeno 2 volte a settimana)

-Yogurt o latte

-Pane con olio extravergine d'oliva e/o pomodoro o marmellata, fette biscottate e miele

- prodotti da forno focaccia, piadina, grissini, crackers, ecc.) e dolci (biscotti, torte, crostate)

Si consiglia di utilizzare acqua come unica bevanda (Da evitare tè, caffè e bibite dolci e gassate).

Per soggetti affetti di celiachia, si dovranno:

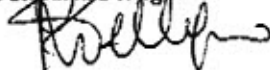
1. Somministrare i prodotti alimentari privi di glutine (pane, pasta, biscotti ecc.);
2. Garantire le stesse tabelle dietetiche e i menù settimanali relative alle varie tipologie di scuola.



ASP di REGGIO CALABRIA

DIRIGENTE MEDICO

D.ssa Rosaria Pellegrino





S. SERVIZIO
S. SANITARIO
REGIONALE



Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

ambito Palmi

Resp. Dr. C. Giovanni Milana

REGIONE CALABRIA



Prot. 685/STAN-PALMI del 01/08/2017

SCHEMA BASE PER LA STESURA DI UN MENU' QUADRI SETTIMANALE

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
<i>I</i> <i>Settimana</i>	Piatto asciutto	Minestra di verdure	Piatto asciutto	Piatto asciutto	Minestra di verdure e cereali
	2° piatto a base di uova	Carne rossa	Pesce	Carne bianca	Fornaggio
	Verdura cruda cotta	Patate	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda cotta	Verdura cruda o cotta
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
	Piatto unico	Piatto asciutto	Minestra di verdure e legumi	Piatto asciutto	Piatto asciutto
<i>II</i> <i>Settimana</i>	Passato o pizimonio o contorno di verdure	Carne rossa	Carne bianca	2° piatto a base di uova	Pesce
	II	Verdura cruda o cotta	Patate	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
	Piatto asciutto	Piatto asciutto	Minestra di verdure	Piatto asciutto	Minestra di verdure e cereali
<i>III</i> <i>Settimana</i>	Fornaggio o prosciutto	Carne bianca	Pesce	Carne rossa	2° piatto a base di uova
	Verdura cruda cotta	Verdura cruda cotta	Patate	Verdura cruda cotta	Verdura cruda cotta
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
	Piatto asciutto	Minestra di verdure e legumi	Piatto unico	Piatto asciutto	Piatto asciutto
<i>IV</i> <i>Settimana</i>	2° piatto a base di uova	Carne rossa	Passato o pizimonio o contorno di verdure	Carne bianca	Pesce
	Verdura cruda cotta	Patate	Verdura cruda cotta	Verdura cruda cotta	Verdura cruda cotta
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione



Via Rosselli - 89015 Palmi - tel. 0966/418295-tel. e fax 0966/21260 / e-mail stianpalmi@asp.rc.it

ASP di REGGIO CALABRIA

DIRIGENTE MEDICO

Dr. C. Giovanni Pellegrino

Prot. 685/SIAN-PALMI del 01/08/2017

PRIMI IN BRODO	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Condimenti: verdura fresca per passati	120	150	200	250
Condimenti: legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40

PRIMI ASCIUTTI	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Pasta di semola, riso, orzo e altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena	1	120	140	160
Condimenti:				
Sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
Carne /pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
Parmigiano reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9



SECONDI	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte) /caciotta	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	80
Formaggio ad alta stagionatura	15/20	30	40	80

CONTORNI	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

OLIO	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Olio extra vergine d'oliva per primi piatti e per contorni: quantità totale	12/15	12/15	15/18	18/20

VARIE	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Panc	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

COLAZIONE E MERENDA	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da 125g)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele Per spalmare	10	15	20	25
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

NOTE:

La quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento a crudo al netto degli scarti.

In riferimento al pesce congelato/surgelato. Il peso si riferisce al prodotto scongelato e privo di pelle.

Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10 % in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.

In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito +10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.



ASP di REGGIO CALABRIA

DIRIGENTE MEDICO

D.ssa Rosaria Pellegrino



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
REGGIO CALABRIA

Dipartimento di Prevenzione Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Ambito di R. C.

Responsabile Dr. C. Giovanni Milana

Via Rosselli n. 7 - Reggio Calabria
Tel. 0965.347801 - 347854 (e fax) e-mail: sianrc@asprc.it

LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE PER CELIACI

Il problema celiachia

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, un complesso proteico presente nel frumento e nei cereali affini come orzo, segale, kamut, farro, spelta e triticale. L'ingestione di questa sostanza causa, nei soggetti geneticamente predisposti, un danno dei villi intestinali, le strutture preposte all'assorbimento dei nutrienti. La celiachia presenta sintomi molto vari (dolore e gonfiore addominale, diarrea, costipazione, dimagrimento, anemia, crampi, debolezza muscolare, fragilità e dolori ossei, alterazioni cutanee, irritabilità, depressione, turbe dell'accrescimento nel bambino) o procede in modo asintomatico. Un tempo ritenuta rara, la celiachia interessa in realtà una persona ogni 100. L'unica terapia che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute è una dieta basata sull'assunzione di alimenti naturalmente o artificialmente privi di glutine. Lo scarso numero di attività di ristorazione capaci di garantire pasti privi di glutine rappresenta quindi per i celiaci e per le loro famiglie un problema psicologico e pratico.

A chi si rivolge

A tutti gli operatori del settore alimentare che svolgono attività di ristorazione (es. ristoranti, catering, pizzerie, tavole calde, bar) e che vogliono preparare e somministrare alimenti privi di glutine.

Cosa fare per avviare l'attività

Il ristoratore che intende preparare e somministrare alimenti privi di glutine deve presentare la notifica di inizio attività (o la notifica della variazione dell'attività in caso di esercizi già esistenti) per la registrazione presso lo Sportello Unico delle Attività produttive (SUAP) territorialmente competente.

I requisiti previsti per l'attività di ristorazione per i celiaci

Affinché i prodotti siano sicuri per il consumatore celiaco è necessario escludere qualsiasi contatto con gli alimenti contenenti glutine in ogni fase di lavoro. Per questo motivo, l'attività di ristorazione per celiaci deve essere impostata e condotta sulla base di precise regole finalizzate ad evitare le contaminazioni crociate. I requisiti specifici sono indicati nella Tabella n. 1.

Il piano di autocontrollo delle attività di ristorazione per celiaci

Il ristoratore è tenuto a predisporre, attuare e mantenere un piano di autocontrollo basato sui principi del sistema HACCP in cui sia trattata e gestita, oltre alla linea produttiva destinata ai consumatori tradizionali, la specifica linea produttiva degli alimenti privi di glutine. Le procedure presenti nel piano di autocontrollo devono essere chiare, facilmente applicabili oltre che documentali e controllabili dall'Autorità Competente. È opportuno che sia prevista l'esecuzione di analisi specifiche per evidenziare la presenza di glutine nel prodotto finito a scopo di verifica.

La formazione del personale

Gli operatori del settore alimentare che si occupano della preparazione e/o della somministrazione di alimenti per celiaci devono frequentare, oltre al corso previsto per gli alimentaristi, un ulteriore modulo della durata minima di due ore in materia di celiachia.

La normativa e la documentazione di riferimento

Decreto legislativo 111 del 27 gennaio 1992 relativo i prodotti alimentari destinati ad una alimentazione particolare
Legge 123/2005 - Norme per la tutela delle persone affette da celiachia
Decreto n. 21667 del 01 dicembre 2009 della Regione Calabria
Associazione Italiana Celiachia: Vademecum Celiachia 2008

La modulistica

Modello notifica di inizio attività ai fini della registrazione (regolamento 852/2004/CE art.6)

Per ulteriori chiarimenti:

ASP di Reggio Calabria - S.I.A.N. (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione)

Via Rosselli, 7 Reggio di Calabria

Tel. 0965347854 0965 347801

e-mail: sianrc@asprc.it - sianrc.asprc@certificatamail.it

A.I.C. Associazione Italiana Celiachia

Tel 0965 45767 - 3458047241

Tabella 1 - Disposizioni igienico-sanitarie specifiche per l'attività di ristorazione per celiaci

Approvvigionamento delle materie prime e dei prodotti	Possono essere utilizzati <i>prodotti naturalmente privi di glutine</i> (es. frutta e verdura fresche, carne, pesce, uova), i <i>prodotti dietetici senza glutine approvati dal Ministero della Salute</i> ed identificati dalla dicitura "senza glutine", dal simbolo della spiga barrata o dal marchio "Alimento senza glutine - prodotto erogabile" o i prodotti di consumo corrente recanti la dicitura "senza glutine" che rispettino comunque il limite di 20 ppm, cioè un contenuto massimo di 20 milligrammi di glutine per chilo di prodotto.
Conservazione delle materie prime e dei semilavorati	I prodotti non deperibili devono essere stoccati in appositi locali/spazi/arredi, i prodotti deperibili in appositi dispositivi frigoriferi che ne riportino all'esterno specifica identificazione. Se l'attività è ridotta è consentito l'utilizzo di uno spazio promiscuo (es. un unico armadietto o frigorifero) a condizione che i prodotti siano posizionati all'interno di contenitori dedicati, chiusi ed identificati (es. etichette o cartellini colorati). Qualora le confezioni siano state aperte, i prodotti devono risultare efficacemente protetti utilizzando idonei sistemi di chiusura (es. contenitori ermetici, sacchetti, pellicole).

Preparazione degli alimenti	La preparazione degli alimenti per celiaci deve essere svolta in un locale totalmente separato dagli altri locali e dotato di arredi, attrezzature ed utensili dedicati oppure in una zona ben separata funzionalmente dagli altri spazi di lavorazione e dotata di piano di lavoro con attrezzature ed utensili ad uso esclusivo e chiaramente identificati. In questo caso è necessario garantire che nella zona dedicata non vengano allestite contemporaneamente preparazioni ad alto rischio di contaminazione (es. preparazioni a base di farine contenenti glutine). Qualora non si disponga di locali o di zone dedicate né di attrezzature specifiche, l'allestimento delle preparazioni prive di glutine può essere realizzato in momenti appositamente dedicati (es. una giornata specifica o uno spazio temporale preciso della giornata), iniziando il ciclo di lavorazione con la preparazione degli alimenti per celiaci e previa accurata sanificazione di piani di lavoro, attrezzature ed utensili. E' quindi ammesso l'utilizzo di attrezzature comuni (friggitrici, piastre, impastatrici, ecc.) utilizzate in tempi diversi purché la procedura di pulizia attuata garantisca l'eliminazione di ogni traccia di glutine. Se la conformazione delle attrezzature è tale da compromettere l'efficacia delle operazioni di pulizia (es. tostapane, grattugia) è necessario dotarsi di strumenti specifici per l'allestimento delle preparazioni prive di glutine. Sono ammesse attrezzature per la cottura comuni (forni) solo se queste possiedono caratteristiche tecniche adeguatamente documentate che garantiscano il controllo del rischio correlato alla polverizzazione della farina. Le stoviglie e gli utensili devono essere specifici per la preparazione di alimenti privi di glutine, devono essere conservati al riparo da ogni fonte di contaminazione e devono essere chiaramente identificati (es. pentole e mestoli con manici colorati). Se non si dispone di stoviglie ed utensili distinti, questi devono essere accuratamente lavati prima dell'impiego.
Vendita e somministrazione degli alimenti	E' consentita l'esposizione e la vendita dei prodotti per celiaci nello stesso locale di alimenti di consumo corrente a condizione che siano tenuti in aree o zone ben identificate e separate e che siano distribuiti con utensili appositi, chiaramente distinguibili e dedicati esclusivamente all'utilizzo. Qualora i prodotti non siano somministrati direttamente (es. panini), è necessario effettuare le operazioni di preincartato nel locale o nella zona dedicati alla preparazione di alimenti privi di glutine. I materiali utilizzati per il preincartato devono essere mantenuti separati da quelli di uso comune e al riparo da ogni fonte di contaminazione e non devono presentare rotture o discontinuità.
Servizio al tavolo degli alimenti	E' necessario utilizzare piatti distinti (es. decorazioni o colorazioni diverse, bandierina) per evitare di scambiare pietanze con o senza glutine.
Trasporto delle materie prime e dei prodotti	Le materie prime ed i prodotti devono essere posizionati all'interno di contenitori dedicati, chiusi ed identificati (es. etichette o cartellini colorati), soprattutto in caso di trasporto promiscuo con altri alimenti di consumo corrente.
Igiene del personale	Il personale addetto alla preparazione di alimenti senza glutine deve indossare indumenti puliti e non contaminati oppure, sopra la divisa in uso, camici o grembiuli monouso. Gli indumenti da utilizzare devono essere conservati in luoghi puliti o in armadietti chiusi, al riparo da ogni fonte di contaminazione (es. all'interno di sacchetti chiusi ermeticamente). Prima di iniziare l'attività e dopo aver toccato alimenti contenenti glutine è necessario lavarsi accuratamente le mani.
Modalità operative	E' necessario che il personale addetto alla preparazione di alimenti senza glutine lavori nel rispetto delle norme necessarie per evitare la contaminazione dei prodotti destinati ai celiaci. Alcuni esempi: non cucinare i cibi destinati ai celiaci in pentole non lavate già utilizzate per la preparazione di alimenti contenenti il glutine; non utilizzare l'acqua di cottura impiegata per la pasta con glutine per allungare sughi e risotti o per lessare verdura o riso destinati ai celiaci; non utilizzare l'olio di frittura utilizzato per la cottura di alimenti con glutine per la frittura di alimenti senza glutine; non cucinare in cestelli multi cottura se utilizzati per la cottura di alimenti con glutine; utilizzare teglie con bordi rialzati per isolare le pizze senza glutine da poggiare sul piano del forno utilizzato anche per la cottura di pizze con glutine; evitare di passare la pala infarinata sulla pizza senza glutine; non utilizzare gli stessi condimenti o spezie impiegati per la preparazione dei prodotti con glutine; collocare il cestino del pane a distanza dal celiaco e controllare che sulla tovaglia non siano presenti briciole; non aggiungere agli alimenti privi di glutine ingredienti non idonei ai celiaci (es. torrone, cialde, granelle di biscotti nel gelato senza glutine); pulire il filtro della macchina per il caffè se questa è stata utilizzata per la preparazione dell'orzo prima di allestire prodotti della caffetteria destinati ai celiaci; utilizzare saliere e zuccheriere dedicate ai celiaci.

La Dietista
D.ssa Grazia La Puzza



Il Responsabile
Dr. Giovanni C. Milana

