

REGIONE SICILIANA



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Area Dipartimentale di Igiene e Sanità Pubblica

Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione
(SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra ex Mandalari 98121 Messina

02 GEN 2017
DATA: DP/SIAN
PROT: 01

A: Comune di Roccalumera
Responsabile Area I°
Roccalumera - SEDE

COMUNE DI ROCCALUMERA (ME)
02 GEN 2017
Prot. n°
Settore

Telefono/fax 090/3653916
Telefono 090/3653017

OGGETTO: parere modifiche tabelle dietetiche vidimate.

In riscontro alla richiesta inoltrata dalla S.V. in data 15/12/2016 concernente l'oggetto, si esprime **parere favorevole alle variazioni apportate alle tabelle dietetiche**, elaborate per la mensa scolastica delle scuole del Comune di Roccalumera regolarmente redatte da un professionista e già vidimate da questo Servizio.

Nota Bene: si pone particolare attenzione, **alla elaborazione e personalizzazione delle tabelle dietetiche speciali**, per gli eventuali utenti affetti da patologie del metabolismo, da parte del Medico specialista che ha in carico l'alunno.



Il Direttore del SIAN
Dr. Salvatore Muscolino

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
ANNO 2015/2016



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

<u>RICETTE</u>	<u>GRAMMATURA / pesi in gr</u> <u>INFANZIA / PRIMARIA</u> <u>SECONDARIA</u>	<u>VARIAZIONI</u>
MEZZE PENNE CON POMODORO E PARMIGIANO	Mezze penne 60-70-90 Pomodoro 80-90-100 Parmigiano 7-10-10 Sale iodato q.b.	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO
FARFALLINE CON PASSATO DI CECI (CECI INTERI)	farfalline 30-40-50 Ceci 30-40-50 Olio EV d' oliva 10-10-15 Aggiunta carota, sedano e cipolla 20-20-25 Sale iodato q.b	Formato di pasta Ditalini PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO
RISONI o GNOCCHETTI SARDI o ORECCHIETTE CON MINISTRONE	Risoni 60-70-90 Minestrone 65-80-100 Sale iodato q.b	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO
PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA	Pasta lievitata 110-130-160 Mozzarella 20-30-40 Pomodoro 30-40-40 Olio EV d' oliva 7-7-10 Sale iodato q.b	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO
GNOCCHETTI SARDI CON PASSATO DI LENTICCHIE (LENTICCHIE)	Gnocchetti sardi 30-40-50 Lenticchie 30-40-50 Aggiunta carota, sedano e cipolla 20-20-25 Sale iodato q.b	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO
CONCHIGLIETTE CON MINISTRONE	Conchigliette 60-70-90 Minestrone 65-80-100 Sale iodato q.b	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO



02 GEN 2016



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
ANNO 2015/2016

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

RISO ALLO ZAFFERANO E PARMIGIANO	Riso 60-70-90 (cotto in brodo vegetale senza dado) Olio EV d'oliva 7-10-15 Parmigiano 10-15-15 Zafferano q.b. Sale iodato q.b	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO
DITALI CON PASSATO DI FAGIOLI	Ditali 30-40-50 Fagioli 30-35-50 Olio EV d'oliva 10-10-15 Aggiunta carota, sedano e cipolla 20-20-25 Sale iodato q.b	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO
RISO CON POMODORO E PISELLI	Riso 50-60-70 Piselli 20-30-40 Pomodoro 70-80/90 Sale iodato q.b	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO
MEZZE PENNE PROSCIUTTO E PISELLI	Mezze penne 50-60-70 Prosciutto cotto 25-30-35 Piselli 20-20-30 Sale iodato q.b	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO
PASTA AL FORNO	Sedanini 40-50-60 / Pomodoro 80-90-100 Parmigiano 7-10-10 : Fontina 10-10-15 Prosciutto cotto 10-10-15 Olio EV d'oliva 7-7-15 Aggiunta carota, sedano e cipolla 20-20-25 Sale iodato q.b	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO
CONCHIGLIETTE o TORTIGLIONI AL RAGU'	Conchigliette 30-30-40 Ragu' (pomodoro 40-40-50; carne tritata di vitello 30-30-40; Aggiunta carota, sedano e cipolla 20-20-25) fontina 10-10-15 besciamella 10-15-15 / parmigiano 7-10-10 Sale iodato q.b	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO
RISONI CON PASSATO DI CECI	Risoni 30-40-50 Ceci 30-40-50 Olio EV d'oliva 10-10-15 Aggiunta carota, sedano e cipolla 20-20-25 Sale iodato q.b	PASTA IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO



12 GEN. 2017



**TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
ANNO 2015/2016**

**Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica**

**RISO ALLA ZUCCA
GIALLA** Riso 60-70-90
Zucca gialla 50-60-70
Olio EV d' oliva 7-10-15
Parmigiano 7-10-10 Sale iodato q.b

**PASTA IN BIANCO CON OLIO E
PARMIGIANO**

LASAGNE AL RAGÙ Lasagne 30-30-40
Ragu' (pomodoro 40-40-50; carne
tritata di vitello 30-30-40; Aggiunta
carota, sedano e cipolla 20-20-25)
fontina 10-10-15
besciamella 10-15-15 / parmigiano
7-10-10 Sale iodato q.b

**PASTA IN BIANCO CON OLIO E
PARMIGIANO**

**FARFALLINE AL
PASSATO DI
LENTICCHIE** farfalline 30-40-50
Lenticchie 30-40-50
Aggiunta carota, sedano e cipolla
20-20-25 Sale iodato q.b

Formato della pasta gnocchetti sardi
**PASTA IN BIANCO CON OLIO E
PARMIGIANO**

**FARFALLINE CON
PASSATO DI
FAGIOLI / FAGIOLI
INTERI** farfalline 30-40-50
fagioli 30-40-50
Aggiunta carota, sedano e cipolla
20-20-25 Sale iodato q.b

**PASTA IN BIANCO CON OLIO E
PARMIGIANO**



02 GEN. 2017



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
ANNO 2015/2016

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

RICETTE
(SECONDI E
CONTORNI)

GRAMMATURA / pesi in gr
INFANZIA / PRIMARIA
SECONDARIA

VARIAZIONI

HAMBURGER DI
VITELLO CON
INSALATA VERDE / o
PURE DI PATATE

Carne tritata di vitello 40-60-80
Parmigiano 10-10-10 / pomodoro
20-20-40
Patate 80-100-100 / Parmigiano 5-5-5
Latte intero 20-20-50 Olio EV d'oliva
5-5-5
Sale iodato q.b. Insalata verde
60-80-100

COTOLETTA DI POLLO A FORNO
INSALATA VERDE / FINOCCHI

COTOLETTA DI
POLLO A FORNO
INSALATA VERDE /
FINOCCHI

Lonza di pollo 60-80-100
Uovo 5-5-10 Pan grattato 10-15-15
Parmigiano 7-7-7
Olio EV D'oliva 7-10-10
Finocchi 80-90-100 / sale iodato q.b.

PETTI DI POLLO
AL FORNO
INSALATINA MISTA

FRITTATINA CON
PATATE

Uovo 30-30-40
Patate 30-40-60
Parmigiano 7-7-7 / sale iodato q.b.

BASTONCINI DI MERLUZZO CON
POMODORO GRATINATO

PROSCIUTTO
COTTO
E INSALATA

Prosciutto cotto 40-50-70
Insalata 60-80-110
Sale iodato q.b.

BASTONCINI DI
MERLUZZO CON
POMODORO
GRATINATO

Bastoncini di merluzzo 70-90-100
Pancarrè 15-15-15 / olio EV D'oliva
7-7-7-
Sale q.b.
Pomodoro 50-70-100
Pane grattato 15-15-15
Olio EV D'oliva 7-7-7 sale iodato q.b.

PETTI DI POLLO
AL FORNO
INSALATINA MISTA



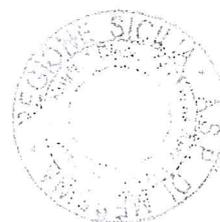
02 GEN. 2016



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
ANNO 2015/2016

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

VITELLO ALLA PIZZAIOLA CON PATATE	Carne di vitello 50-60-70 Aggiunta carota, sedano e cipolla 20-20-25 Patate 80-100-120 Sale iodato q.b. Olio EV D'oliva 5-5-5	HAMBURGER DI VITELLO CON IN- SALATA VERDE / o PURE DI PATATE
COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE CON CONTORNO D' INSALATA VERDE	Lonza di maiale 60-80-100 Uovo 5-5-10 Pan grattato 10-15-15 Parmigiano 7-7-7 Olio EV D'oliva 7-10-10 Insalata verde 80-90-100 / sale iodato q.b.	PETTI DI POLLO AL FORNO INSALATINA MISTA
FILETTO DI MERLUZZO PANATO FAGIOLINI GRATINATI	Filetto di merluzzo 70-90-110 Pan grattato 15-15-15 Fagiolini 60-70-80 Pane grattato 15-15-15 Olio EV D'oliva 7-7-7 sale iodato q.b.	COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE CON CONTORNO D' INSALATA VERDE
MOZZARELLA POMODORO	50-70-100 Pomodoro 50-70-100 Sale iodato q.b.	PETTI DI POLLO AL FORNO INSALATINA MISTA
PETTI DI POLLO AL FORNO INSALATINA MISTA	Petti di pollo Insalata mista 70-80-90 Olio EV d'oliva 5-5-5 Sale iodato q.b.	BASTONCINI DI MERLUZZO CON POMODORO GRATINATO
BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO FAGIOLINI GRATINATI	Bocconcini di pollo a tocchetti 60-80-100 Pan grattato 15-15-15 Fagiolini 60-70-80 Pane grattato 15-15-15 Olio EV D'oliva 7-7-7 sale iodato q.b.	BASTONCINI DI MERLUZZO CON POMODORO GRATINATO



2 GEN. 2016

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
ANNO 2015/2016

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

PATATE A FORNO
POMODORO :
JULIEN DI CAROTE

Patate al forno 80-100-140
Pomodoro 40-50-80
Julienne di carote 40-40-50 / sale
iodato q.b.

PETTI DI POLLO
AL FORNO
INSALATINA MISTA

POLPETTE DI
VITELLO IN
SPEZZATINO CON
CAROTE LESSE

Carne tritata di vitello 40-60-80
Pancarrè 10-10-15 / uovo 5-5-5
Parmigiano 7-7-7/ Latte intero 10-10-10
carote 40-40 50 Olio EV d' oliva 5-5-5 /
Sale iodato q.b.

VITELLO ALLA PIZZAIOLA CON CON-
TORNIO DI INSALATA VERDE

PETTI DI POLLO A
FORNO
PATATE

Petti di pollo 120-160-200
Patate 70-80-100
Sale iodato q.b.

BASTONCINI DI MERLUZZO CON
POMODORO GRATINATO

COSCE DI POLLO
PURE DI PATATE o
PATATE A FORNO

Cosce di pollo 120-160-200
Patate 70-80-100 (a forno)/
Patate per pure' 80-90-110 Parmigiano
5-7-19
Latte intero 20-20-50 Olio EV d' oliva
5-5-5
Sale iodato q.b.

COTOLETTA DI LONZA DI
MAIALE CON CONTORNIO D'
INSALATA VERDE

FILETTI DI
MERLUZZO IN
UMIDO CON PATATE
CROCCANTI

Filetto di merluzzo 80- 90-110
Patate croccanti al forno 70-90-100
(Aggiunta di carote pomodoro e sedano
20-30-40 per la preparazione dei filetti
di merluzzo)

PETTI DI POLLO
AL FORNO
INSALATINA MISTA

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o
yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola,
ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)



92 GEN 2017

Dott.ssa Caraci Francesca

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ AUTUNNO - INVERNO
ETÀ 3 - 5 anni
ANNO 2015/2016.

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	PRIMA SETTIMANA
<u>LUNEDI</u>	MEZZE PENNE CON POMODORO E PARMIGIANO HAMBURGER DI VITELLO CON CONTORNO DI FAGIOLINI
<u>MARTEDI'</u>	FARFALLINE CON PASSATO DI FAGIOLI COTOLETTA DI POLLO A FORNO CON CONTORNO D' INSALATA VERDE
<u>MERCOLEDI</u>	PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA CON CONTORNO D 'INSALATA VERDE MISTA
<u>GIOVEDI</u>	RISONI CON PASSATO DI MINISTRONE DI VERDURE FRITTATINA CON PATATE A FORNO
<u>VENERDI</u>	GNOCCHETTI SARDI CON PASSATO DI LENTICCHIE BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO CON POMODORI GRATINATI

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o
yougurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola,
ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ AUTUNNO - INVERNO
ETÀ 3 - 5 anni
ANNO 2015/2016.

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	SECONDA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON PASSATO DI MINISTRONE DI VERDURE VITELLO ALLA PIZZAIOLA CON PATATE A FORNO
<u>MARTEDÌ</u>	RISO ALLO ZAFFERANO E PARMIGIANO COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE A FORNO CON CONTORNO D' INSALATA VERDE
<u>MERCOLEDÌ</u>	MEZZE PENNE AL POMODORO E PARMIGIANO BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO CON CONTORNO DI FAGIOLINI
<u>GIOVEDÌ</u>	DITALI CON PASSATO DI FAGIOLI MOZZARELLA CON CONTORNO DI POMODORO
<u>VENERDÌ</u>	RISO CON POMODORO E PISELLI COTOLETTA DI POLLO AL FORNO CON CONTORNO D' INSALATA VERDE MISTA

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola, ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca

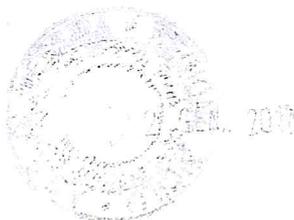


TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ AUTUNNO - INVERNO
ETÀ 3 - 5 anni
ANNO 2015/2016.



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	TERZA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	ORECCHIETTE CON PASSATO DI MINISTRONE DI VERDURE / FRITTATA DI PATATE A FORNO CON CONTORNO DI INSALATA VERDE
<u>MARTEDÌ</u>	RISONI CON PASSATO DI CECI MOZZARELLA CON CONTORNO D' INSALATA MISTA
<u>MERCOLEDÌ</u>	PASTA AL FORNO BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO CON CONTORNO DI FAGIOLINI
<u>GIOVEDÌ</u>	MEZZE PENNE CON PROSCIUTTO E PISELLI COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE A FORNO CON CONTORNO DI CAROTE LESSE
<u>VENERDÌ</u>	CONCHIGLIETTE AL RAGU' BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO CON CONTORNO DI INSALATA MISTA

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o
yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola,
ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ AUTUNNO - INVERNO
ETÀ 3 - 5 anni
ANNO 2015/2016

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	QUARTA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	MEZZE PENNE AL POMODORO E PARMIGIANO PETTI DI POLLO AL FORNO CON POMODORO GRATINATO
<u>MARTEDÌ</u>	FARFALLINE CON PASSATO DI LENTICCHIE POLPETTINE DI VITELLO CON CONTORNO DI CAROTE LESSE
<u>MERCOLEDÌ</u>	RISO ALLA ZUCCA GIALLLA FRITTATA DI PATATE A FORNO CON CONTORNO DI FAGIOLINI
<u>GIOVEDÌ</u>	RISONI CON PASSATO DI CECI COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE CON CONTORNO D' INSALATA VERDE
<u>VENERDÌ</u>	LASAGNE AL RAGU' BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO CON CONTORNO DI POMODORO

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola, ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
ETÀ 3 - 5 anni
ANNO 2015/2016.

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	PRIMA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	MEZZE PENNE CON POMODORO E PARMIGIANO HAMBURGER DI VITELLO CON CONTORNO D' INSALATA VERDE
<u>MARTEDÌ</u>	FARFALLINE CON PASSATO DI FAGIOLI COTOLETTA DI POLLO A FORNO JULIEN DI CAROTE
<u>MERCOLEDÌ</u>	PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA, CON CONTORNO D' INSALATA VERDE MISTA
<u>GIOVEDÌ</u>	RISONI CON PASSATO DI MINISTRONE DI VERDURE FRITTATINA CON PATATE A FORNO
<u>VENERDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON PASSATO DI LENTICCHIE BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO CON POMODORI GRATINATI

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola, ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ PRIMAVERA- ESTATE
ETÀ 3 - 5 ANNI
ANNO 2015/2016



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	SECONDA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON MINESTRONE DI VERDURE VITELLO ALLA PIZZAIOLA CON PATATE A FORNO
<u>MARTEDÌ</u>	RISO ALLO ZAFFERANO E PARMIGIANO COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE A FORNO CON CONTORNO DI CETRIOLI
<u>MERCOLEDÌ</u>	MEZZE PENNE AL POMODORO E PARMIGIANO BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO ZUCCHINE GRATINATE
<u>GIOVEDÌ</u>	DITALI CON PASSATO DI FAGIOLI MOZZARELLA CON CONTORNO DI POMODORO
<u>VENERDÌ</u>	RISO CON POMODORO E PISELLI COTOLETTA DI POLLO A FORNO CON CONTORNO D' INSALATA VERDE MISTA

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola, ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



02 GEN 2016

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
ETÀ 3-5 ANNI
ANNO 2015/2016.

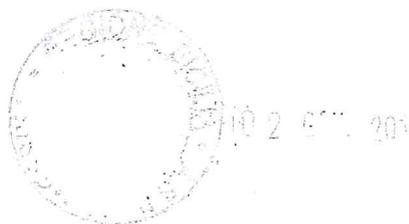
Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	TERZA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	ORECCHIETTE CON MINISTRONE DI VERDURE FRITTATA DI PATATE A FORNO CON CONTORNO D'INSALATA VERDE
<u>MARTEDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON PASSATO DI CECI MOZZARELLA CON CONTORNO DI POMODORO
<u>MERCOLEDÌ</u>	PASTA AL FORNO BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO ZUCCHINE GRATINATE
<u>GIOVEDÌ</u>	MEZZE PENNE CON PROSCIUTTO E PISELLI COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE A FORNO CON CAROTE LESSE
<u>VENERDÌ</u>	TORTIGLIONI AL RAGU' BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO CON CONTORNO D'INSALATA VERDE MISTA

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola, ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d'acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ PRIMAVERA- ESTATE
ETÀ 3 - 5 anni
ANNO 2015/2016.



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	QUARTA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	MEZZE PENNE AL POMODORO E PARMIGIANO PETTI DI POLLO AL FORNO CON POMODORO GRATINATO
<u>MARTEDÌ</u>	FARFALLINE CON PASSATO DI LENTICCHIE POLPETTINE DI VITELLO CON CAROTE LESSE
<u>MERCOLEDÌ</u>	INSALATA DI RISO CON VERDURE GRIGLIATE FRITTATA DI PATATE A FORNO CON CONTORNO DI FAGIOLINI
<u>GIOVEDÌ</u>	RISONI CON PASSATO DI CECI COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE ZUCCHINE GRIGLIATE
<u>VENERDÌ</u>	LASAGNE AL RAGU' BASTONCINI DI MERLUZZO CON CONTORNO D' INSALATA VERDE

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o
yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola,
ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ AUTUNNO - INVERNO
ETÀ 6-11/11-15anni
ANNO 2015/2016.

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	PRIMA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	FUSILLI CON POMODORO E PARMIGIANO HAMBURGER DI VITELLO CON CONTORNO DI FAGIOLINI
<u>MARTEDÌ</u>	ORECCHIETTE CON CECI COTOLETTA DI POLLO A FORNO CON CONTORNO D' INSALATA VERDE
<u>MERCOLEDÌ</u>	PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA, CON CONTORNO D' INSALATA VERDE MISTA
<u>GIOVEDÌ</u>	ORECCHIETTE CON MINISTRONE DI VERDURE FRITTATA CON PATATE A FORNO
<u>ENERDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON LENTICCHIE BASTONCINI DI MERLUZZO CON POMODORINI GRATINATI

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola, ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



02 GEN 2017

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ AUTUNNO- INVERNO
ETÀ 6-11/11-15
ANNO 2015/2016

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	SECONDA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON MINISTRONE DI VERDURE VITELLO ALLA PIZZAIOLA CON PATATE A FORNO
<u>MARTEDÌ</u>	RISO ALLO ZAFFERANO E PARMIGIANO COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE A FORNO CON CONTORNO DI INSALATA VERDE
<u>MERCOLEDÌ</u>	PENNETTE AL POMODORO E PARMIGIANO BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO CON CONTORNO DI FAGIOLINI
<u>GIOVEDÌ</u>	DITALI CON FAGIOLI MOZZARELLA CON CONTORNO DI POMODORO
<u>VENERDÌ</u>	RISO CON POMODORO E PISELLI COTOLETTA DI POLLO A FORNO CON CONTORNO DI FINOCCHI

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o
yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola,
ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



2 GEN 2017

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ AUTUNNO- INVERNO
ETÀ 6-11/11-15
ANNO 2015/2016



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

TERZA SETTIMANA	
<u>LUNEDÌ</u>	ORECCHIETTE CON MINISTRONE DI VERDURE FRITTATA DI PATATE A FORNO CON CONTORNO DI FINOCCHI
<u>MARTEDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON CECI MOZZARELLA CON CONTORNO D' INSALATA MISTA
<u>MERCOLEDÌ</u>	PASTA AL FORNO BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO CON CONTORNO DI FAGIOLINI
<u>GIOVEDÌ</u>	PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA CON CONTORNO D 'INSALATA VERDE
<u>VENERDÌ</u>	TORTIGLIONI AL RAGU' BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO CON CONTORNO DI CAROTE

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola, ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016



Dott.ssa Caraci Francesca

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ AUTUNNO - INVERNO
ETÀ 6-11/11-15
ANNO 2015/2016

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	QUARTA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	FUSILLI AL POMODORO E PARMIGIANO - COSCETTE DI POLLO AL FORNO CON CONTORNO DI POMODORO GRATINATO
<u>MARTEDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON LENTICCHIE POLPETTINE DI VITELLO CON CONTORNO DI CAROTE LESSE
<u>MERCOLEDÌ</u>	RISO ALLA ZUCCA GIALLA FRITTATA DI PATATE A FORNO CON CONTORNO DI FAGIOLINI
<u>GIOVEDÌ</u>	RISONI CON CECI COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE AL FORNO CON INSALATA VERDE
<u>VENERDÌ</u>	LASAGNE AL RAGU' BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO CON CONTORNO DI POMODORO

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o
yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola,
ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016



Dott.ssa Caraci Francesca

02 GEN 2016

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA



TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
ETÀ 6-1/11-15
ANNO 2015/2016.

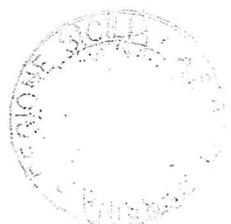
Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	PRIMA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	FUSILLI CON POMODORO E PARMIGIANO HAMBURGER DI VITELLO CON CONTORNO D' INSALATA VERDE
<u>MARTEDÌ</u>	FARFALLE CON FAGIOLI COTOLETTA DI POLLO A FORNO JIULIEN DI CAROTE
<u>MERCOLEDÌ</u>	PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA, CON CONTORNO D' INSALATA VERDE MISTA
<u>GIOVEDÌ</u>	ORECCHIETTE CON MINISTRONE DI VERDURE FRITTATINA CON PATATE AL FORNO
<u>VENERDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON LENTICCHIE BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO CON POMODORI

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola, ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



2 GEN 2017

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ PRIMAVERA- ESTATE
ETÀ 6-11/11-15
ANNO 2015/2016



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	SECONDA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON MINISTRONE DI VERDURE VITELLO ALLA PIZZAIOLA CON PATATE
<u>MARTEDÌ</u>	RISO ALLO ZAFFERANO E PARMIGIANO COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE A FORNO CON CONTORNO DI CETRIOLI
<u>MERCOLEDÌ</u>	PENNETTE AL POMODORO E PARMIGIANO BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO ZUCCHINE GRATINATE
<u>GIOVEDÌ</u>	DITALI CON FAGIOLI MOZZARELLA CON CONTORNO DI POMODORO
<u>VENERDÌ</u>	RISO CON POMODORO E PISELLI COTOLETTA DI POLLO AL FORNO CON CONTORNO D' INSALATA VERDE

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola, ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ PRIMAVERA-ESTATE
ETÀ 6-11/11-15
ANNO 2015/2016



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	TERZA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	ORECCHIETTE CON MINISTRONE DI VERDURE FRITTATA DI PATATE A FORNO CON CONTORNO D' INSALATA VERDE
<u>MARTEDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON CECI MOZZARELLA CON CONTORNO DI POMODORO
<u>MERCOLEDÌ</u>	PASTA AL FORNO BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO ZUCCHINE GRATINATE
<u>GIOVEDÌ</u>	PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA CON CONTORNO D 'INSALATA VERDE
<u>VENERDÌ</u>	CONCHIGLIETTE AL RAGU' BASTONCINI DI MERLUZZO A FORNO CON CONTORNO DI CAROTE

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola, ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016



Dott.ssa Caraci Francesca

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
MENÙ PRIMAVERA-ESTATE
ETÀ 6-11/11-15
ANNO 2015/2016.



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

	QUARTA SETTIMANA
<u>LUNEDÌ</u>	FUSILLI AL POMODORO E PARMIGIANO COSCETTE DI POLLO AL FORNO CON CONTORNO DI CETRIOLI
<u>MARTEDÌ</u>	GNOCCHETTI SARDI CON LENTICCHIE POLPETTINE DI VITELLO CON CONTORNO DI CAROTE LESSE
<u>MERCOLEDÌ</u>	INSALATA DI RISO CON VERDURE GRIGLIATE FRITTATA DI PATATE A FORNO CON CONTORNO D' INSALATA
<u>GIOVEDÌ</u>	RISONI CON CECI COTOLETTA AL FORNO DI LONZA DI MAIALE ZUCCHINE GRATINATE
<u>VENERDÌ</u>	LASAGNE AL RAGU' BASTONCINI DI MERLUZZO CON CONTORNO DI POMODORO

ALIMENTI SEMPRE PRESENTI: Pane (mat.) gr 50, (elem.) gr 70, (med.) gr 80; Frutta 150 gr o
yogurt alla frutta gr 125 o succo di frutta gr 125; bevanda acqua minerale (mezzo litro a scuola,
ma nell'arco della giornata è ottimale arrivare ai 2 litri d' acqua)

Furci Siculo, 03/11/2016

Dott.ssa Caraci Francesca



02 GEN 2017

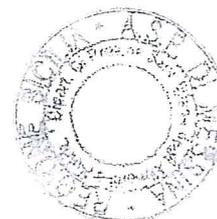
COMUNE DI ROCCALUMERA
 PROVINCIA DI MESSINA
 TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
 Biologa Nutrizionista
 Spec. in Patologia Clinica

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/giorno
 espresso in range nei pasti principali, spuntino e merenda, per
 fasce di età scolare :

3-6 anni	Energia(kcal) Min- max
Colazione 15%	188 - 274
Spuntino 5%	62 - 91
Pranzo 40%	501 - 732
Merenda 10%	125 - 183
Cena 30%	375 - 550
TOTALE	1252 - 1829
6-11 anni	Energia(kcal) Min- max
Colazione 15%	235 - 341
Spuntino 5%	78 - 114
Pranzo 40%	626 - 910
Merenda 10%	156 - 228
Cena 30%	469 - 682
TOTALE	1565 - 2275
11-15 anni	Energia(kcal) Min- max
Colazione 15%	298 - 357
Spuntino 5%	99 - 119
Pranzo 40%	794 - 952
Merenda 10%	198 - 238
Cena 30%	595 - 714
TOTALE	1984 - 2380



12 GEN 2

Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec.in Patologia Clinica

DIETE SPECIALI

Seguono alcune indicazioni in merito alle diete di esclusione che spesso richiedono la preparazione di pasti speciali nelle mense scolastiche.

LATTE

Se si prepara una dieta di esclusione del latte è necessario controllare bene le etichette dei prodotti alimentari ed evitare ciò che può contenere i seguenti ingredienti:

- Burro
- Aromi artificiali del burro
- Grassi del burro o grassi animali
- Caseina
- Caseinati (di ammonio, di calcio, magnesio, potassio e sodio)
- Formaggi di tutti i tipi
- Caglio
- Panna, panna acida
- Lattoalbumina e Lattoalbumina Fosfato
- Lattoglobulina
- Lattosio
- Latte condensato, acido, in polvere, solido, intero, parzialmente scremato, scremato
- Yogurt
- Siero (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato)
- Margarina
- Aromi naturali
- Alcuni alimenti per l'infanzia (pappe, minestre, pasta)



92 GEN. 2011

Redatta da: Dott.ssa Caraci France
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clin

Besciamella, pastella, maionese
Caffè e cappuccino istantanei
Alcune caramelle e gomme da masticare
Carne in scatola
Budini, dessert, creme per dolci, creme vegetali
Cioccolato al latte, fondente (tracce)
Cereali per la prima colazione (alcuni tipi), muesli (alcuni tipi)
Colorante e aroma caramello, E150 (caramello)
Dolci, dolciumi, snacks
Alcuni tipi di: Fette biscottate, pane, crackers, grissini
Pizza bianca e rossa e preparati base per pizza
Alcuni tipi di formaggio di soia (tofu)
Gelati, sorbetti e frappè
Succhi di frutta (alcuni tipi)
Insaccati vari
Purè istantaneo
Ragù prodotto industrialmente
Salsicce, salame, prosciutto cotto (alcuni tipi) ed alcuni tipi di insaccati
Wurstel
Zuppe in scatola
Ripieni per arrostiti
Polpette, polpettoni, hamburger confezionati

UOVO

E' opportuno leggere con attenzione le etichette dei prodotti alimentari: gli
additivi emulsionanti conosciuti con il nome di Lecitine, possono essere ricavati



02 GEN 2011

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA
TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

sia dalle uova che dalla soia (qualora non venga indicata la provenienza, è preferibile evitarle).

Se si prepara una dieta di esclusione dell'uovo è necessario evitare gli alimenti che contengono i seguenti ingredienti:

- Albumi, bianco d'uovo
- Tuorlo
- Polvere di uovo
- Rosso di uovo
- Globulina
- Livetina
- Lisozima, E1105 (additivo utilizzato spesso nei formaggi stagionati a scopo battericida)
- Maionese
- Meringa
- Ovoalbumina
- Ovomucina
- Ovovitellina
- Ovomucoide
- Lecitina, E322
- Emulsionanti
- Frittate, uova sode, uova cucinate in altro modo, sformati
- Bevande a base di cacao maltato
- Biscotti, torte dolci e salate
- Budini e pudding
- Alcune caramelle (in particolare le gelatine)
- Cereali per la prima colazione (alcuni tipi)
- Cialde (alcuni tipi)
- Crema, crema limone



D. 2. GEN. 2017

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA
TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

PESCE

Nel caso di allergia al pesce, fin quando non si conosce con esattezza il tipo di proteina a cui si è allergici, sarà necessario evitare tutte le tipologie di pesce ed anche gli alimenti che lo possono contenere:

Pasta di acciughe

Pesce in scatola, affumicato, salato (baccalà, acciughe)

Uova di pesce

FRUTTA SECCA

Nel caso di allergia alla frutta secca è bene evitare nelle preparazioni i seguenti alimenti:

Noci, nocciole, mandorle, pinoli, noci brasiliane, anacardi, pistacchi (mortadella se li contiene), castagne

Crema gianduia

Marzapane, torrone, marrons glacés

Olio di mandorle e noci

Olio vegetale

Pasta di mandorle e noci

Cioccolato (nocciole)

Merendine, snacks, cornflakes, torte, pasticcini, gelati, salse, caramelle (alcuni tipi)

RACCOMANDAZIONI PER CELIACI

La malattia celiaca è causata dall'effetto nocivo esercitato dal glutine (e principalmente da uno dei suoi componenti la gliadina) sulla mucosa dell'intestino tenue. La terapia consiste nell'escludere dalla dieta tutti i cibi contenenti il glutine: farina di frumento, avena,



02 GEN. 2017

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA
TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

GRANO

E' opportuno evitare i seguenti alimenti e ingredienti:

- Crusca
- Couscous
- Seitan (Concentrato di proteine estratte dal grano, utilizzato come sostituto della carne)
- Crackers, grissini
- Farine arricchite
- Glutine
- Germe di grano
- Crusca di grano
- Glutine di grano
- Malto di frumento
- Amido di grano
- Farina di grano duro
- Farina non setacciata
- Pasta, pane, pizza, dolci, prodotti vari della panificazione

SOIA

E' opportuno evitare i seguenti ingredienti:

- Proteine di soia modificata
- Proteine concentrate di soia
- Proteine isolate di soia
- Lecitine (evitarle anche quando non è specificata la provenienza)
- Miso, salsa di soia, semi di soia, latte di soia, soia macinata, germogli di soia, tofu,
- yogurt-panna-gelato alla soia



02 GEN. 2017

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA
TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

Gelato, sorbetti

Miscele per prodotti da forno (alcuni tipi)

Muffin, pancake

Vino (se chiarificato con albume)

Salse in genere

Soufflè

Zuppe

Prodotti di trasformazione della carne (salsicce, polpette, polpettoni, ripieno per arrosto,

hamburger preconfezionati, ecc...)

N.B. Alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono necessitare anche l'esclusione dalla dieta di carne di pollo per pericolo di reazioni crociate.

ARACHIDI

E' opportuno evitare i seguenti alimenti:

Olio di arachidi

Burro di arachidi

Farina di arachidi

Frutta secca come noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc...

Alcuni tipi di cornflakes

Alimenti fritti

Margarina (può essere prodotta con olio di arachidi)

Olio vegetale

Merendine, snacks, gelati, torte e pasticcini (alcuni tipi)



02 GEN. 2017

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA
TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

segale, orzo, farro, kamut, spelta, critica e i prodotti alimentari confezionati con questi cereali, a meno che non siano stati

sottoposti a speciali procedimenti per eliminare il glutine stesso. Si trovano in commercio prodotti da forno dietoterapeutici (pane, pasta, biscotti, farine...) realizzati con farine ideate per soggetti celiaci.

Le preparazioni alimentari non consentite ai celiaci sono:
farina, amido, semolino, impanature, verdura infarinata in pastella;
pasta fresca o secca con o senza ripieno;
prodotti da forno dolci e salati (pane, grissini, crackers, fette biscottate, pan carrè, focacce, pizza, biscotti, torte...);
crusca;
malto d'orzo;
Muesli e fiocchi di miscele di cereali;
riso soffiato al malto d'orzo;
carne o pesce impanati (hamburger, cotoletta, bastoncini, frittura di pesce);
minestroni o zuppe di legumi con cereali;
besciamella.

Gli alimenti naturalmente privi di glutine e quindi utilizzabili dai celiaci sono:

Amaranto, castagne, grano saraceno, tutti tipi di legumi sia freschi che secchi, mais, miglio, patate, quinoa, riso, sesamo, soia, tutti i tipi di verdure purchè non preparati con pastella, prosciutto crudo, tutti i tipi di frutta, noci, uova, carne fresca, pesce,



02 GEN 2017

COMUNE DI ROCCALUMERA
PROVINCIA DI MESSINA
TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA



Redatta da: Dott.ssa Caraci Francesca
Biologa Nutrizionista
Spec. in Patologia Clinica

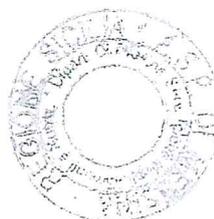
formaggio, succhi di frutta, olio, aceto, pepe, sale, erbe aromatiche, passata di pomodoro, miele e marmellata.



Il marchio della Spiga sbarrata di proprietà dell' AIC, presente nelle etichette alimentari, vuole essere un simbolo di immediato riconoscimento di alimenti sicuri per celiaci.

Particolare attenzione deve essere posta nella preparazione dei piatti alla contaminazione che accidentalmente può avvenire, è necessario quindi:

- utilizzare utensileria e coltelleria separata e segnalata per i pasti da destinarsi a persone celiache e lavare accuratamente piani di lavoro e piani d'appoggio;
- lavarsi accuratamente le mani e le braccia fino agli avambracci dopo aver manipolato qualcuno degli alimenti vietati ai celiaci;
- preparare prima i piatti per persone celiache (facendo attenzione al punto di cottura della pasta) e poi procedere normalmente alla preparazione degli altri piatti.



9 2 GEN. 2017