

TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Scuola Secondaria di I grado - Anno Scolastico
2022/2023 - Santo Stefano di Camastra

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA:01886210895
Cod.Fisc.:SGG CSL 84M44 F251X

Elaborato da Dott.ssa Consuelo Saggio – Biologa Nutrizionista

P.IVA 01886210895 – Albo n° AA_074220
Via Grottasanta 53 – 96100 Siracusa
Tel: +39 349 2868158
Mail: consuelo.saggio@biologo.onb.it

MENÙ INVERNALE – SCUOLA SECONDARIA I GRADO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

- SANTO STEFANO DI CAMASTRA -

	MARTEDI	GIOVEDI
I Settimana	Lasagne al ragù (o pasticcio di pasta) --- Insalata mista --- Frutta di stagione	Polpette al pomodoro --- Patate al forno --- Pinzimonio invernale --- Frutta di stagione
II Settimana	Tortellini al pomodoro --- Formaggio* --- Verdure di stagione al forno --- Frutta di stagione	Risotto con zucca --- Filetti di pesce panato al forno --- Insalata verde --- Frutta di stagione
III Settimana	Pizza margherita --- Pinzimonio invernale --- Frutta di stagione	Frittata di patate al forno --- Piselli stufati --- Insalata verde --- Frutta di stagione
IV Settimana	Pasta alla pizzaiola --- Filetti di pesce panato al forno --- Verdure di stagione gratinate al forno --- Frutta di stagione	Riso allo zafferano --- Hamburger di vitello --- Carote julienne --- Frutta di stagione

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01888210895
Cod. Fisc. SGG CSL 84M44 F261X


MENÙ ESTIVO – SCUOLA SECONDARIA I GRADO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

- SANTO STEFANO DI CAMASTRA -

	MARTEDI	GIOVEDI
I Settimana	Timballo di riso --- Fesa di tacchino o (prosciutto cotto) --- Insalata di Pomodoro --- Frutta di stagione	Cotoletta di pollo al forno --- Patate al forno --- Pinzimonio estivo --- Frutta di stagione
II Settimana	Frittata di patate al forno --- Misto piselli e ortaggi al forno --- Frutta di stagione	Pasta al pesto genovese --- Polpette di pesce --- Insalata verde --- Frutta di stagione
III Settimana	Pizza margherita --- Pinzimonio estivo --- Frutta di stagione	Purea di patate --- Hamburger di pollo (o vitello) --- Insalata verde --- Frutta di stagione
IV Settimana	Pasta alla parmigiana --- Filetti di pesce panato al forno --- Insalata mista --- Frutta di stagione	Ravioli al pesto siciliano --- Formaggio * --- Verdure di stagione gratinate al forno --- Frutta di stagione

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Via Grottasanta, 53
 96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
 P. IVA: 01886210895
 Cod. Fisc. SGG CSL 84M43 F251X

RICETTARIO CON INGREDIENTI E GRAMMATURE


Dott.ssa **SAGGIO CONSUELO**
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottaferrata, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492866158
P.IVA:01886210898
Cod.Fisc.:SGG CSL84M44 F251X

PRIMI PIATTI

N.B. Tutti gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti.

ATTENZIONE: IL FORMATO VA ADATTATO ALL'UTENZA!

RISO ALLO ZAFFERANO

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Riso	80
Cipolla	10
Zafferano	q.b.
Olio extravergine di oliva	7
Parmigiano Reggiano	9
Brodo vegetale	q.b.
Sale iodato	q.b.

Rosolare la cipolla con l'olio, unire il riso e continuare a mescolare, aggiungendo un pizzico di zafferano. Coprire il tutto con il brodo vegetale e far cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti. A fine cottura aggiungere il formaggio grattugiato.

RISOTTO CON ZUCCA GIALLA (vedi note)¹

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Riso	80
Cipolla	5
Aglio	q.b.
Zucca gialla	40
Olio extravergine di oliva	7
Parmigiano Reggiano	12
Brodo vegetale	q.b.
Sale iodato	q.b.

Fare rosolare l'aglio e unire la zucca a pezzetti. Aggiungere un filo d'acqua per non fare rapprendere la zucca e fare cuocere a fuoco moderato fino a quando non si sfalda. A parte fare rosolare la cipolla e aggiungere il riso. Coprire con del brodo vegetale e a metà cottura aggiungere la zucca precedentemente cotta. Terminare la cottura, facendo asciugare il brodo e a fuoco spento aggiungere il parmigiano.

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01886210895
Cod. Fisc. SGG CSL 84M43 F251X

¹ nel periodo in cui la zucca non è disponibile, sostituire con altro ortaggio di stagione

TIMBALLO DI RISO

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Riso	80
Cipolla	5
Sedano	8
Carote	8
Polpa di pomodoro	60
Tritato di vitellone	30
Olio extravergine di oliva	7
Parmigiano Reggiano	12
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere il trito di carne. Unire la polpa di pomodoro e cuocere a fuoco vivace. Aggiungere il riso e continuare la cottura a fuoco moderato aggiungendo il brodo vegetale. Condire con il ragù. Disporre il riso in una teglia, spolverare con parmigiano e un po' di pangrattato e infornare fino a fare dorare la superficie.

PASTA ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Pasta di semola	80
Cipolla	5
Sedano	8
Carota	8
Passata di pomodoro	60
Mozzarella (variante con ricotta fresca)	45
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere la passata di pomodoro. A parte sbollentare la pasta, successivamente condire con il sugo di pomodoro e la mozzarella a pezzetti. Infornare fino a fare dorare la superficie

TORTELLINI AL POMODORO E BASILICO (vedi note) ²

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Tortellini (al prosciutto crudo o manzo)	160
Cipolla	5
Sedano	8
Carota	8
Passata di pomodoro fresco	80
Basilico	q.b.
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere la passata di pomodoro e il basilico. A parte sbollentare i raviolini e condire con il sugo di pomodoro.

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01888210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M43 F251X

² Se poco gradito dall'utenza, è possibile sostituire questo piatto con pasta al ragù di carne.

LASAGNE AL RAGU' DI CARNE (variante pasticcio di pasta)

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Fogli di pasta all'uovo fresca	40
Cipolla	5
Sedano	8
Carote	8
Polpa di pomodoro	60
Tritato di vitellone	30
Olio extravergine di oliva	7
Parmigiano Reggiano	12
Sale iodato	q.b.
Besciamella (facoltativa):	
- latte	110
- farina	16

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere il trito di carne. Unire la polpa di pomodoro e cuocere a fuoco lento. Disporre in una teglia i fogli di pasta e condire con il ragù. Cospargere la superficie di besciamella (facoltativa) e infornare

PASTA AL PESTO GENOVESE

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Pasta di semola	80
Pinoli tritati finemente	4
Basilico	7
Olio extravergine di oliva	9
Acqua	q.b.
Parmigiano Reggiano	9
Sale iodato	q.b.

Passare nel mixer pinoli, basilico, olio, parmigiano, acqua. Cuocere la pasta e condire con il pesto.

PASTA ALLA PARMIGIANA

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Pasta di semola	80
Sedano	8
Carote	8
Cipolla	5
Pomodoro	60
Melanzane	40
Olio extravergine di oliva	7
Parmigiano Reggiano	12
Sale iodato	q.b.

Tagliare a pezzettini melanzane e cipolla e cuocere in padella con olio. Aggiungere anche i pomodori e aggiustare di sale. A fine cottura, frullare il composto per ottenere un sugo cremoso e omogeneo.

Variante: pasta al pomodoro e basilico

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 P251X

RAVIOLINI AL PESTO SICILIANO (vedi note) ³

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Raviolini (ricotta e spinaci)	160
Cipolla	5
Pomodori freschi	80
Pinoli	4
Olive	10
Basilico	q.b.
Olio extravergine di oliva	7
Parmigiano Reggiano	9
Sale iodato	q.b.

Tagliare i pomodori freschi e frullare insieme a basilico, pinoli, cipolla, parmigiano, olive, olio e sale.
Condire la pasta precedentemente cotta in acqua salata.

PIZZA MARGHERITA (vedi note) ⁴

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Farina	65
Olio	q.b.
Acqua	q.b.
Lievito	q.b.
Passata di pomodoro	40
Mozzarella	40
Basilico (o origano)	q.b.
Sale iodato	q.b.

Se si acquista presso terzi, il peso dell'alimento finito in distribuzione è 250 g per la Secondaria

PURÈ DI PATATE

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Patate	120
Latte	35
Parmigiano reggiano	9
Noce moscata	q.b.
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Lessare le patate in abbondante acqua salata. Ridurle in purea. A parte, scaldare il latte e unirlo a filo al purè. Terminare aggiungendo il parmigiano, un pizzico di noce moscata e un filo d'olio.

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01880210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M42 F 251X

³ è possibile sostituire questo piatto con pasta alla pizzaiola secondo la ricetta di riferimento

⁴ È vietata la distribuzione di basi pizza che comprendono lo strutto tra gli ingredienti!

SECONDI PIATTI

HAMBURGER DI VITELLONE/POLLO (estivo)

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Vitellone/pollo	80
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Macinare la carne di vitellone e impastare con olio e sale. Dare la forma di hamburger e cuocere **evitando assolutamente la formazione di bruciature.**

POLPETTE AL POMODORO

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Carne macinata	100
Patate	50
Pangrattato	q.b.
parmigiano	12
Noce moscata	q.b.
Sedano	8
Carote	8
Cipolla	5
Polpa di pomodoro	q.b.
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Creare l'impasto per le polpette con la carne macinata, le patate schiacciate, il pangrattato, il parmigiano e la noce moscata (facoltativo). In una casseruola rosolare sedano, carote e cipolla, aggiungere la polpa di pomodoro e ad ebollizione aggiungere le polpette di carne. Cuocere a fuoco moderato

FRITTATA DI PATATE

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Uovo	60
Latte	25
Parmigiano Reggiano	8
Patate	30
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Sbattere l'uovo con il latte, il parmigiano e il sale, unire le patate tagliate a tocchetti piccoli. Cuocere in forno a 200 °C

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01886210895
Cod. Fisc. ISGG CSL 84M44 F251X

COTOLETTA DI POLLO/VITELLO AL FORNO

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Pollo (petto), vitellone	120
Pangrattato	q.b.
Rosmarino (o altre erbe aromatiche)	q.b.
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.
Spennellare le fettine con olio e impanare nella mollica aromatizzata al rosmarino. Cuocere in forno.	

PROSCIUTTO COTTO O FESA DI TACCHINO

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Prosciutto cotto o fesa di tacchino	70
Deve essere senza polifosfati, glutammati, caseinati e lattati aggiunti. Può essere alternato con Prosciutto crudo dolce D.O.P., stagionato 18 mesi (Modena, Parma, S. Daniele...) o Bresaola IGP con stagionatura NON inferiore a 8 settimane.	

FILETTO DI PESCE PANATO

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Platessa o merluzzo o sogliola o nasello	160
pangrattato	q.b.
Scorza di limone grattugiata	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.
Spennellare i filetti di pesce con olio e impanare nella mollica aromatizzata con la scorza di limone grattugiata. Cuocere in forno.	

FORMAGGIO FRESCO

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Mozzarella	80
Oppure	
Ricotta vaccina pastorizzata	90
Oppure	
FRESCI: stracchino, crescenza,	80 - 100
Oppure	
MEDIA STAGIONATURA: caciottina, fontina, montasio, Asiago, emmenthal svizzero	60
Oppure	
STAGIONATI: parmigiano reggiano, grana	50
Oppure	
MISTI: formaggio fresco + parmigiano	50 + 30

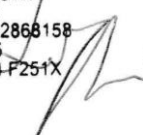
Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01888210895
Cod. Fisc. SGG CSL 84M44 F251X

POLPETTE DI PESCE

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Pesce (scelta tra merluzzo, nasello, platessa, sogliola)	120
Patata	20
Parmigiano	9
Pangrattato	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Stufare i filetti di pesce e, a parte, la patata sbucciata. Quando saranno cotti scolarli e schiacciarli, unire quindi il parmigiano, l'olio e il prezzemolo. Lavorare l'impasto e formare delle polpettine. Se il composto risulta molle, aggiungere del pangrattato all'impasto. Passarle nel pangrattato e cuocere in forno su un foglio di carta forno.

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 07886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X



CONTORNI

N.B. tutte le verdure servite a crudo devono essere tagliate in un formato adeguato al consumo dell'utenza.

INSALATA MISTA

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Carote	60
Insalata verde	50
Finocchi	60
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Tagliare le carote e i finocchi a listarelle sottili. Unire all'insalata verde e condire con olio e sale.

N.B. lavare accuratamente le verdure, anche se si scelgono quelle in busta!

VERDURE GRATINATE AL FORNO (vedi note) ⁵

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Verdure a scelta: finocchi e/o pomodori e/o melanzane e/o zucchine e/o peperoni, ecc.	200/250 (totali)
Olio extravergine di oliva	7
Pangrattato	q.b.
Aglio	q.b.
Sale iodato	q.b.

Tagliare le verdure a rondelle o a dadini, condirle con un filo d'olio, un po' di prezzemolo e uno spicchio di aglio. Disporle in una teglia e spolverarle con del pangrattato. Cuocere in forno.

PINZIMONIO INVERNALE

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Carote	75
Finocchio	50
Sedano	50
Verdura di stagione (es. belga o erbette, ecc.)	25
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Lavare tutte le verdure e tagliarle a listarelle. Preparare il pinzimonio con olio e sale e a scelta il succo di limone.

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod.Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X

⁵ **N.B.** è possibile utilizzare più verdure insieme oppure scegliere un'unica tipologia, cambiando a rotazione ogni settimana.

PINZIMONIO ESTIVO

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Pomodori	75
Carote	50
Cetrioli	50
Verdura di stagione (es. ravanelli, erbe, fave, ecc.)	25
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Lavare tutte le verdure e tagliarle a listarelle e il pomodoro a pezzetti. Preparare il pinzimonio con olio e sale e a scelta un po' di aceto.

INSALATA VERDE

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Lattuga nostrana o foglie tenere	70
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Scegliere foglie tenere e tagliare a listarelle in senso opposto alla nervatura delle fibre. Se si sceglie verdura a foglia tenera (es. valeriana o soncino) si può lasciare intera.

CAROTE JULIENNE

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Carote	50
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Tagliare le carote a listarelle sottili. Condire con olio a crudo e sale.

PATATE AL FORNO

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Patate	160
Erba cipollina	q.b.
Rosmarino	q.b.
Aglio	q.b.
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Tagliare le patate a tocchetti. Disporle in una teglia e condire con un filo d'olio, sale, erba cipollina, aglio e rosmarino. Cuocere in forno

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01880210895
Cod. Fisc. SGG CSL 84M43 F251X

INSALATA DI POMODORI E BASILICO

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Pomodori	150
Basilico	q.b.
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Tagliare i pomodori a piccoli tocchetti (o a dadini) e condirli con olio a crudo, sale e foglie di basilico tritate.

VERDURE E PISELLI COTTI AL FORNO

Ingredienti	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Verdure di stagione a scelta	150 (totali)
Piselli	40
Aglio	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	7
Sale iodato	q.b.

Tagliare le verdure scelte a dadini o a filetti, riporle in una teglia su un foglio di carta forno spennellato di olio e aggiungere i piselli, uno spicchio d'aglio e del prezzemolo fresco. Cuocere in forno.

N.B. è possibile utilizzare più verdure insieme oppure scegliere un'unica tipologia, cambiando a rotazione ogni settimana.

ALTRI INGREDIENTI

Ingredienti aggiuntivi	Grammi
	SECONDARIA I GRADO
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni: quantitativo totale	20
Pane	60
Frutta	200

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01886210895
Cod. Fisc. SGG CSL 84M44 F251X


TABELLA DI RIFERIMENTO GRAMMATURE ALIMENTI PER ADULTI

Ingredienti	Grammi
Pasta	80
Riso	80
Raviolini	160
Pane	60
Carne per ragù	40
Carne	120
Prosciutto	70
Pesce	160
Bastoncini di pesce	120
Uova	n° 1
Formaggi freschi molli	80
Mozzarella	80
Formaggi media stagionatura	60
Formaggi alta stagionatura	50
Legumi freschi	70
Legumi secchi	50
Patate	160
Ortaggi freschi	200
Verdura cruda a foglia	60
Parmigiano per primi piatti	9
Frutta	150/200
Olio totale per primi, secondi e contorni	20 (tot)

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X

NOTE PER GLI OPERATORI

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01888210895
Cod. Fisc. I.SGG CSL84M44 F251X



NOTE PER GLI OPERATORI

- Il menù invernale va applicato dal mese di Novembre fino a fine Marzo; il menù estivo va applicato nei mesi di Settembre e Ottobre e da Aprile a Giugno.
- Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato ed eventualmente privato della pelle. Per il peso da congelato considerare il 20% in più della grammatura indicata
- La quantità totale di olio extravergine di oliva, indicata è da distribuire tra i vari piatti previsti per il pranzo (primo, secondo, contorno).
- È consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura. Si raccomanda di utilizzare l'olio extra vergine d'oliva a crudo escludendo l'uso di burro, strutto, lardo, panna e margarina.
- Evitare l'uso di alimenti prelaborati e precotti.
- Si consigliano tipologie di cottura che limitano l'uso di grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti: a vapore, con pentola a pressione, al forno, a bagnomaria, ai ferri, brasatura, stufatura.
- Ruotare sempre il formato della pasta distribuita e soprattutto adattare il formato all'utenza.
- La frutta deve essere fresca e di stagione e sarà distribuita giornalmente variandone ogni volta la tipologia secondo la stagionalità. È altamente sconsigliata la frutta sciroppata o conservata in latta o vetro.
- i vegetali devono essere freschi e di stagione. Talvolta, se necessario, si può ricorrere alle tipologie surgelate (es. fagiolini, spinaci, carciofi, asparagi). Per la loro preparazione è preferibile favorire cotture che preservino i principi nutritivi in essi contenuti. Un eccesso di acqua (bollitura) e una cottura troppo prolungata, infatti, impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.
- La stagionalità di frutta e ortaggi, indicata nelle tabelle contenute nel presente documento, va rispettata e va pertanto assicurata la rotazione dei suddetti alimenti per offrire la massima varietà del menù e soprattutto per garantire un corretto e completo introito di nutrienti.
- I legumi distribuiti possono essere freschi o surgelati. Sono altamente sconsigliati i legumi in latta, industrialmente trasformati.
- Le uova utilizzate nelle preparazioni devono essere pastorizzate e di provenienza nazionale.

- I formaggi consigliati sono:
 - parmigiano con stagionatura minima 18/24 mesi
 - a pasta dura: Asiago, Caciottina, Fontina, Grana Padano
 - a pasta molle o filata: Crescenza, Stracchino, Ricotta fresca pastorizzata, Mozzarella, formaggio di capra.
 - È sconsigliato l'uso di panna, margarina, formaggi fusi e a fette (es. sottilette, formaggini, ecc.).
 - Il pesce distribuito deve essere fresco o surgelato con provenienza specifica.
 - La carne distribuita deve essere fresca, di provenienza nazionale, non lavorata.
 - Il prosciutto cotto deve essere al naturale, senza polifosfati, glutammati, caseinati e lattati aggiunti. Può essere alternato con Prosciutto crudo dolce D.O.P., stagionato 18 mesi (Modena, Parma, S. Daniele...) o Bresaola IGP con stagionatura NON inferiore a 8 settimane.
 - Il sale, da utilizzare in **quantità ridotta**, deve essere iodato.
 - Evitare l'utilizzo di esaltatori di sapidità con glutammato monosodico, da sostituire con brodo di verdura o di carne e/o con erbe aromatiche.
 - La scelta del pane deve assolutamente escludere preparazioni a base di strutto, olii e zuccheri aggiunti, a favore di impasti fatti esclusivamente con **farina, sale, lievito, acqua**. La medesima raccomandazione vale anche per la pizza distribuita come piatto all'interno dei menù!
 - Se prevista una dieta speciale (es. celiachia, intolleranza, motivi religiosi, ecc.), Il menù dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.
 - Il menù delle scuole secondarie di I grado è uguale per i ragazzi e per gli adulti aventi diritto al pranzo.
- N.B.** Le grammature per gli adulti aventi diritto al pranzo devono essere adeguate alle esigenze nutrizionali di un individuo adulto (fare riferimento alla tabella specifica contenuta nel presente documento).
- Qualora una preparazione, indicata nel menù estivo o invernale non venga gradita dalla maggior parte dell'utenza, potrà essere fatta comunicazione agli organi preposti per sostituirla con una diversa, seppur simile dal punto di vista merceologico.

INDICAZIONI PER DIETE SPECIALI

CELIACHIA

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Via Grottasanta, 53

96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158

P.IVA: 01886210895

Cod. Fisc.: SGG GSL 84M44 F251X

La celiachia è una condizione permanente di intolleranza alla gliadina, una frazione proteica del glutine contenuta in alcuni cereali: frumento, avena, orzo, segale, farro, kamut, frik (grano verde egiziano), spelta e triticale. Il grano saraceno sebbene non contenga all'origine glutine, durante la lavorazione viene spesso contaminato dal glutine e per questo va evitato al pari dei cereali citati. A seguito dell'ingestione di cereali contenenti glutine, in soggetti geneticamente predisposti, si innescano alterazioni immunologiche con produzione di anticorpi ed autoanticorpi che determinano danno alla mucosa intestinale e in vari organi ed apparati con comparsa di lesioni e sintomi secondari a tali eventi. L'eliminazione del glutine dalla dieta comporta la remissione di gran parte della sintomatologia e la normalizzazione delle lesioni intestinali. **Una rigorosa alimentazione senza glutine è infatti l'unica terapia efficace che al momento garantisce alle persone celiache un perfetto stato di salute con scomparsa delle manifestazioni cliniche, la normalizzazione degli esami e il ripristino della normale struttura della mucosa intestinale.** È pertanto necessario escludere dall'alimentazione dei celiaci tutti i cereali ed i cibi contenenti glutine. È importante non dimenticare che anche piccole quantità di glutine possono causare danni. Occorre dunque prestare attenzione alla composizione dei comuni alimenti in commercio, poiché tracce di glutine possono essere presenti in vari prodotti. La terapia dietetica è facilitata dalla disponibilità di una vasta gamma di prodotti senza glutine per celiaci già pronti (come pane, pasta, biscotti, base per pizza) costituiti da farine naturalmente prive di glutine (mais, riso, patate...) la cui produzione e vendita è regolamentata da norme specifiche (prodotti dietoterapici). L'elenco di tali prodotti è pubblicato nel Registro Nazionale degli Alimenti, unici prodotti a poter utilizzare la dicitura "senza glutine". **Per tutti gli alimenti industriali è necessario leggere sempre bene le etichette** per escludere la presenza di amido, farina, malto, proteine vegetali, germe di grano, fibra che potrebbero nascondere il glutine se non ne viene specificata la provenienza botanica. L'Associazione Italiana Celiachia pubblica da diversi anni un prontuario in cui sono inseriti i prodotti individuati come permessi, da evitare, a rischio, selezionati sulla base di un questionario di valutazione compilato dall'Aziende interessate. Con la legge 4 luglio 2005 n.123 è fatto obbligo ai gestori delle mense scolastiche, di quelle ospedaliere e delle strutture pubbliche di fornire pasti senza glutine ai celiaci che ne facciano richiesta.

Alimenti Vietati. Sono assolutamente da eliminare tutti i cibi contenenti derivati del frumento, compreso il farro, il kamut, il triticale, la spelta, l'orzo e la segale. L'avena ed il grano saraceno sono sconsigliati come già detto poiché spesso contaminati dal glutine. Vietati sono anche quegli alimenti che nelle varie preparazioni vengono infarinati o impanati con derivati del frumento es: frutta disidratata e infarinata, verdure con cereali, verdura impanata o infarinata o pastellata, verdure surgelate contenenti infarinature a base di frumento o derivati come le patatine fritte o i funghi. Sono vietati gli yogurt al malto, ai cereali, con biscotti e piatti pronti

contenenti farine con glutine, come il pesce surgelato precotto. Sono altresì vietati il cioccolato con cereali, bevande all'avena, besciamella, lievito madre e lievito acido.

Alimenti Permessi ossia senza glutine. Esistono numerosi alimenti naturalmente senza glutine, che possono essere consumati tranquillamente quali il riso, il mais, le patate, la manioca, la tapioca, le castagne, il latte e i suoi derivati come i formaggi freschi o stagionati di produzione italiana, la carne, il prosciutto crudo, il pesce, le uova, la frutta, la verdura fresca e surgelata non infarinata o senza aggiunta di altri ingredienti non permessi, le verdure conservate sott'olio o aceto, i legumi sia freschi che in scatola, il passato di pomodoro, i pomodori pelati o a pezzettini, la frutta oleosa al naturale, tostata, salata, la frutta scioppata, la frutta secca o disidratata non infarinata, gli olii vegetali, il burro, il lardo, lo strutto, l'aceto, le erbe aromatiche, le spezie, il lievito di birra fresco e liofilizzato, the, camomilla, tisane in bustine o fiori /foglie.

Alimenti a rischio. Sono quegli alimenti che possono essere consumati solo dopo averne accertato l'assenza di glutine. Tuttavia non possono essere considerati sicuri al 100% poiché tra gli ingredienti potrebbe non comparire il glutine, ma essere presente in tracce per contaminazione.

Esempi di alimenti a rischio sono riso soffiato, patatine in sacchetto, purè istantaneo o surgelato, polenta istantanea o già pronta, pop corn confezionati, amido e farine non certificate dal marchio autorizzato dal ministero (quindi attenzione oltre a quelle vietate anche a quelle di mais, di riso, di ceci, di tapioca, di manioca, di miglio, di castagne), bevande pronte a base di latte, yogurt alla frutta, panna a lunga conservazione condita con funghi o salmone ecc..., panna montata, creme e budini, formaggi fusi a fette e spalmabili, erborinati ed a crosta fiorita (brie o simili), salumi e insaccati (utile può essere la richiesta di dichiarazione di assenza di glutine nella lavorazione del prodotto da parte della ditta produttrice), conserve di carne in scatola, sughi pronti a base di carne o pesce, piatti pronti precotti a base di carne o pesce, sciroppi per bibite e granite, miscele per frappè, cioccolata, the e camomilla pronte o preparate in polvere, integratori salini, succhi di frutta con aggiunta di fibre, zucchero a velo, marmellate, cioccolato in tavolette, cioccolatini e creme spalmabili, cacao in polvere, pasta di cacao, gelati, ghiaccioli e granite, caramelle, gomme da masticare, canditi, gelatine, confetti, edulcoranti, sughi pronti, salse pronte, burro light, dadi o estratti di carne, preparati per brodo, spezie, insaporitori, lievito chimico.

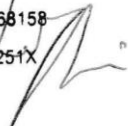
Anche a scuola i bambini celiaci dovranno seguire una dieta rigorosamente priva di glutine ed il personale della scuola e della cucina dovrà essere informato non solo delle necessità dietetiche, ma anche dei comportamenti da tenere per evitare le contaminazioni degli alimenti con il glutine. Ciò nonostante, è opportuno fare tutto il possibile per proporre ai bambini celiaci preparazioni che non enfatizzino troppo le differenze rispetto al menù degli altri bambini, per

esempio evitando di ricorrere a diete in bianco quando è possibile condire la pasta con sugo di pomodoro.

Regole da rispettare in cucina ed a tavola. Per preparare un pasto sicuro senza glutine è necessario scegliere gli ingredienti che sono sicuramente privi di glutine. Inoltre:

- Non infarinare mai gli alimenti con le farine vietate e non certificate e non utilizzarle mai per salse e sughi.
- Non toccare il cibo con le mani infarinate di farina con glutine o con utensili usati per la preparazione di pasti con glutine (lavare accuratamente le mani e usare mestoli, scolapasta, pentole ecc. puliti o utilizzati ad esclusivo uso per i pasti senza glutine).
- Evitare la lavorazione del cibo in ambienti a maggior rischio di contaminazione, dove è stata utilizzata farina con glutine che può disperdersi nell'aria e ricadere su cibi o piani di lavoro.
- Non appoggiare il cibo direttamente su superfici contaminate da alimenti con glutine come il piano di lavoro, le teglie, la base del forno, la piastra o la griglia. Pertanto pulire sempre le superfici prima d'iniziare il lavoro utilizzare carta da forno o altre teglie ben lavate o fogli di alluminio.
- Cucinare la pasta dietetica in un tegame pulito con acqua non utilizzata per altre cotture facendo attenzione a non mescolarla con lo stesso cucchiaino che si sta adoperando per la pasta con glutine.
- Non utilizzare olio di frittura già usato per friggere cibi infarinati o impanati.
- Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per la pasta con glutine.
- Non utilizzare la stessa grattugia per pane con glutine e formaggio.
- Evitare prodotti di cui non si conosca esattamente la composizione.

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod.Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X



ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

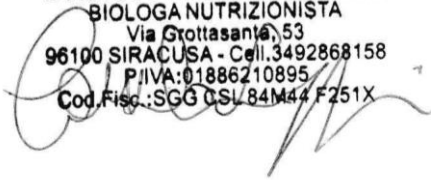
Il termine intolleranza alimentare indica una manifestazione clinica anomala conseguente all'ingestione di uno o più alimenti. Le allergie alimentari sono caratterizzate da una risposta esagerata del sistema immunitario a sostanze contenute negli alimenti. Si distinguono in reazioni allergiche a rapida insorgenza e reazioni la cui comparsa avviene a distanza di svariate ore dall'ingestione dell'alimento. I fattori che possono contribuire a scatenare una reazione avversa agli alimenti in età pediatrica riguardano la familiarità per allergie/atopie, l'immatunità strutturale e/o funzionale della mucosa intestinale, le lesioni della mucosa intestinale, i difetti immunitari, le malattie metaboliche. Le manifestazioni cliniche sono molteplici e possono interessare la pelle (eczemi, orticaria) e/o gli apparati respiratorio (bronchiti, riniti, asma, ecc.), gastrointestinale (vomito, diarrea, coliche, stipsi ecc.), neurologico (disturbi del sonno, irritabilità, cefalea, affaticamento ecc.), renale (disturbi della minzione) o manifestarsi con scarso accrescimento e rifiuto del cibo, ma anche coinvolgere contemporaneamente più organi ed apparati in modo improvviso e violento portando allo shock anafilattico. I cibi più allergizzanti sono il latte vaccino, le uova, la soia, le noci e le arachidi, il pesce ed i crostacei, il grano, alcuni tipi di frutta (fragole, agrumi ecc.), alcuni tipi di verdure (pomodoro ecc.). Spesso reazioni di intolleranza agli alimenti sono causate dal contenuto di istamina o altre sostanze o dalla capacità di stimolare la liberazione di istamina. Al primo gruppo appartengono: formaggi fermentati e stagionati, pesce fresco e conservato, selvaggina, insaccati, vino, birra, estratto di lievito, dadi per brodo, patate, cavolo, cavolfiore, spinaci, pomodoro, uva, agrumi, avocado, banana, lamponi, cioccolato. Al secondo gruppo appartengono: albume, molluschi, fragole, pomodori, cioccolata, ananas, alcool, fecola di patate, frutta secca, caffè, legumi. Sono possibili inoltre reazioni tossiche agli additivi come conservanti, antiossidanti, emulsionanti-stabilizzanti, coloranti naturali e sintetici, emulsionanti, addensanti, dolcificanti, esaltatori di aromi.

Dopo la formulazione di una diagnosi certa di allergia alimentare il soggetto allergico deve seguire una rigorosa dieta priva dell'alimento indicato.

Gli alimenti allergenici in etichetta

Con il D.Lgs. 8/2/2006 n°114 Decreto "allergeni" è stata recepita anche in Italia la Direttiva Europea 2003/89 sull'Etichettatura degli alimenti. La norma prevede l'indicazione in etichetta di tutte le sostanze aggiunte agli alimenti o degli alimenti stessi che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce. Si tratta di arachidi, cereali, crostacei, frutta in guscio (mandorle, nocciole, noci di Pecan, noci del Brasile, pistacchi) latte e lattosio, pesci, sedano, semi di sesamo, senape, soia, solfito in concentrazione pari ad almeno 10 mg/kg, uova.

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL/84M44 F251X



Raccomandazioni per prevenire l'anafilassi da alimenti a scuola

Poiché lo shock anafilattico è la reazione più grave e temibile, di seguito si elencano alcune raccomandazioni per prevenirla.

- Tutto il personale docente e non docente deve essere a conoscenza degli alimenti che possono scatenare allergia o shock anafilattico ad un determinato minore allergico che frequenta la scuola.
- La scuola deve vigilare sul rispetto della dieta prescritta e l'assenza degli alimenti allergizzanti segnalati prima della somministrazione del pasto e delle merende al minore allergico.
- In caso di alimenti confezionati leggere le etichette prima di consentirne il consumo ad un minore allergico.
- Evitare le contaminazioni accidentali: non utilizzare posate o utensili venuti a contatto col cibo allergizzante per porzionare alimenti privi di allergeni, pulire le superfici venute a contatto col cibo allergizzante lavarsi le mani dopo aver toccato cibo allergizzante.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio è la forma più comune di intolleranza agli zuccheri e dipende dalla carenza di un enzima la lattasi. In assenza di questo enzima, il lattosio non viene scisso né assorbito e raggiunge l'intestino dove subisce un processo di fermentazione con produzione di gas e grassi e richiamo di acqua. Per questo in mancanza della lattasi ed in occasione di assunzione di alimenti che contengono il lattosio si può andare incontro a crampi e gonfiore addominale con emissione di gas e diarrea liquida. La mancanza dell'enzima, d'altra parte può essere anche solo parziale. La gestione dell'intolleranza al lattosio è prettamente dietetica ed ha come primo obiettivo quello di stabilire la propria tolleranza individuale. Pertanto per alcune persone, conoscendo il proprio grado di tolleranza, si può evitare di escludere completamente dalla dieta latte e derivati. Infatti l'esposizione continuativa di piccole dosi talvolta migliora la tolleranza per un progressivo adattamento da parte della flora dell'intestino. Nei casi invece di intolleranza completa al lattosio, il latte può essere sostituito o con prodotto dietetico privo di lattosio (latte delattosato) oppure con un latte di soia o con yogurt che contiene lattasi batteriche. Nelle intolleranze più severe è necessario escludere anche alimenti che possono contenere latte in modica quantità come **cioccolata, dadi da brodo, insaccati e salumi lavorati con lattosio, biscotti, pane al latte, cibi in scatola, maionese, besciamella.**

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO


BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Via Grottasanta, 53

96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158

P.IVA: 01886210895

Cod. Fisc.: SGG CSI/84M44 F251X



CALENDARIO STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA

GENNAIO



Frutta

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi



Verdura

Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Patate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

FEBBRAIO



Frutta

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi



Verdura

Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Patate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche

MARZO



Frutta

Arance, kiwi, Limoni, Mele, Pere, Pompelmi



Verdura

Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalata, Patate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci

APRILE



Frutta


Arance, Fragole, Kiwi, Limoni, Mele, Nespole, Pere, Pompelmi



Verdura

Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalata, Patate, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL/84M44 F251X



MAGGIO



Frutta

Ciliegie, Fragole, Kiwi, Lamponi, Mele, Meloni, Nespole, Pere, Pompelmi



Verdura

Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Fagioli, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

GIUGNO



Frutta

Albicocche, Amarene, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pesche, Susine



Verdura

Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

LUGLIO



Frutta

Albicocche, Amarene, Angurie, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Mirtilli, Pesche, Prugne, Susine



Verdura

Aglione, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

AGOSTO



Frutta

Angurie, Fichi, Fragole, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva



Verdura

Aglione, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucche, Zucchine

SETTEMBRE



Frutta

Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva

Verdura

Aglione, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchine

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Via Grottasanta, 53

96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158

P.IVA: 01886210895

Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X

OTTOBRE



Frutta

Castagne, Clementine, Kaki, Lamponi, Limoni, Mele, Pere, Uva



Verdura

Aglione, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Radicchio, Rape, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche

NOVEMBRE



Frutta

Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva



Verdura

Aglione, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Patate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche

DICEMBRE



Frutta

Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva



Verdura

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Patate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X