



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
CATANZARO



prot. n° 1627 /sian del 05.10.2021

Al Responsabile del Servizio Amministrativo
Giuliana Cembalo
del Comune di Nocera Terinese

OGGETTO: vidimazione tabella dietetica ristorazione scolastica anno 2021-2022.
Riscontro Vs. richiesta del 01.10.2021 prot.n°7226

In relazione alla Vs richiesta contenuta nella nota in oggetto, si trasmette la tabella dietetica per la ristorazione scolastica delle Scuole del Comune di Nocera Terinese, debitamente vidimata come previsto dalle norme vigenti. In aderenza alle disposizioni della Legge 4 luglio 2005 n°123 – *Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia* -, come già comunicato con nostra nota prot. 772/sian del 26 giugno 2006, sono stati aggiunti anche i criteri per la preparazione dei pasti per i bambini affetti da celiachia da introdurre nel capitolato di appalto come da articolo 4, comma 3, della Legge citata. Si ricorda inoltre che la tabella dietetica vidimata e le indicazioni generali e particolari sulle caratteristiche degli alimenti da utilizzare nella preparazione del menù devono essere tenute in modo visibile nella zona preparazione pasti.

Con l'occasione si trasmettono anche le indicazioni operative relative alla somministrazione pasti nelle scuole:

VISTO il D.M. Ministero della Istruzione 26.6.2020, che da facoltà di valutare *“l'opportunità di effettuare la refezione in due o più turni, sempre al fine di non consentire oltre il dovuto l'affollamento dei locali ad essa destinati. Qualora questa modalità non sia percorribile o non sufficiente in virtù degli spazi o della particolare numerosità dell'utenza, gli Enti locali potranno studiare con le ditte concessionarie del servizio la realizzazione di soluzioni alternative di erogazione, all'interno dell'aula didattica, opportunamente areata e igienizzata al termine della lezione e al termine del pasto stesso, finanche la semplificazione del menù, qualora gli approvvigionamenti delle materie prime dovessero risultare difficoltosi”*;

- VISTO il parere del CTS in riscontro ai quesiti formulati dal MIUR, giusto verbale n.34 del 12/07/21, **che conferma la necessità di assicurare il rispetto delle prescrizioni di distanziamento interpersonale, con particolare attenzione alle fasi di ingresso e uscita dai locali dedicati alla refezione, la possibilità di igienizzazione delle mani in prossimità degli stessi e mascherine correttamente utilizzate dal personale dedicato;**
- CONSIDERATO CHE: l'Emergenza pandemica non è tutt'oggi conclusa, e che in molti edifici scolastici permangono deficienze logistico- strutturali in ordine agli spazi adeguati a garantire il corretto distanziamento interpersonale nei refettori;

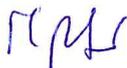
TUTTO CIO' PREMESSO

con la presente si esprime parere favorevole alla somministrazione dei pasti della ristorazione scolastica, anche nell'interno delle aule didattiche, **con modalità monoporzione**, limitatamente al periodo di emergenza correlato alla pandemia di COVID-19 a condizione che vengano rispettate le seguenti indicazioni:

- prima della somministrazione dei pasti, le aule didattiche devono essere adeguatamente pulite e i banchi sottoposti ad adeguate operazioni di sanificazione (pulizia e disinfezione), utilizzando come disinfettante una soluzione a base di ipoclorito di sodio almeno allo 0,1% dopo la pulizia oppure, in alternativa, una soluzione alcolica con etanolo almeno al 70%;
- ad avvenuta sanificazione, sui banchi utilizzare tovagliato monouso;
- dopo il consumo dei pasti, occorre una nuova pulizia dell'ambiente e la sanificazione dei banchi con la stessa precedente procedura;
- rimane inteso che anche durante la consumazione del pasto in aula, dovranno essere mantenute le distanze di almeno 1 ml tra le postazioni, e l'OSA responsabile della sicurezza degli alimenti dovrà aggiornare le procedure di autocontrollo al fine di garantire massima aderenza delle stesse al consumo dei pasti in aula.
- **N.B.: il presente parere relativo al consumo dei pasti, anche nelle aule didattiche, non è da intendersi quale documento autorizzativo all'attività di refezione, laddove questa non risulti già precedentemente avviata con regolare disponibilità di refettori.**

Distinti saluti

Il Dirigente medico
Dr Marina B. Rosato



Il Referente SIAN Lamezia Terme
Dr. Marina La Rocca



INDICAZIONI SULLE CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI DA UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEL MENU'

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

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

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

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

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

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

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

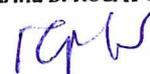
PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO: contrassegnato dal marchio d'origine e convenientemente stagionato.

ALTRI FORMAGGI: mozzarella, stracchino, robiola, crescenza ecc., in confezione chiusa con riportata la data di produzione e di scadenza, e provola tutto latte, tagliata a fette.

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

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

05 OTT, 2021



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

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

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

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

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

FRUTTA, VERDURA, ORTAGGI: possibilmente di stagione e preferibilmente di produzione locale, giunti a naturale e compiuta maturazione fisiologica, privi di difetti visibili né trasudanti acqua di condensazione che è sempre indice di sbalzi termici repentini. Ridurre al minimo le quantità di acqua di immersione e preferire tempi di cottura brevi, aggiungere il sale a fine cottura.

Ogni giorno frutta fresca rispettando possibilmente la stagionalità 150 gr (1 mela, 1 pera, 1 banana, 1 arancio, 2 mandarini, 2 albicocche.....).

N.B. sarà cura dell'addetto agli acquisti scegliere di volta in volta i prodotti di stagione con le migliori caratteristiche.

FRUTTA, VERDURA, ORTAGGI: per preservare al meglio il loro contenuto vitaminico e salino è indispensabile usare alcuni accorgimenti durante la mondatura e il lavaggio delle verdure, e utilizzare razionali metodi di cottura. Con la cottura a vapore si ha una minima perdita di nutrienti. Se la cottura viene effettuata in acqua, questa è bene che sia in minima quantità. È preferibile che l'acqua sia portata ad ebollizione prima di immergervi l'ortaggio/ verdura e salata solo a cottura ultimata. Le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione. **La frutta dovrà essere variata, lavata bene, mondata e somministrata, possibilmente, come spuntino di metà mattina.**

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

05 OTT, 2021





Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale

Via Vinicio Cortese, 25 - 88100 Catanzaro

*Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ambito territoriale di Lamezia Terme*



MENU'
REFEZIONE SCOLASTICA

COMUNE DI
NOCERA TERINESE

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

05 OTT, 2021

Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

Si allegano di seguito le grammature orientative minime per i tre ordini di scuole (materna, elementare e media) interessati dalla refezione scolastica

GRAMMATURE A CRUDO

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

05 OTT. 2021

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

mp

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE NOCERA TERINESE

1° SETTIMANA

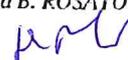
LUNEDI'	MARTEDI'
RISO CON SPINACI (frullati) o con verdure di stagione <u>PROSCIUTTO COTTO</u> ORTAGGI DI STAGIONE CRUDI IN INSALATA (lattuga, pomodori, ecc)	<u>PASTA</u> AL POMODORO PETTO DI POLLO AL FORNO PATATE AL FORNO
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
<u>LASAGNE</u> AL RAGU' (pomodoro e carne tritata) PROVOLA TUTTO LATTE INSALATA VERDE	<u>PASTA</u> ALL'OLIO EVO VITELLO <u>PANATO</u> AL FORNO PISELLI
VENERDI'	
<u>MINISTRONE</u> DI VERDURE CON RISO (o <u>ORZO</u>) CUORI DI MERLUZZO AL POMODORO CAROTE CRUDE IN INSALATA (tagliate a julienne)	

2° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
<u>PASTA</u> AL POMODORO <u>POLPETTE</u> DI VITELLO AL FORNO VERDURE COTTE (bieta, spinaci)	<u>PASTA</u> E FAGIOLI (ceci o lenticchie) MOZZARELLA FIOR DI LATTE INSALATA MISTA DI STAGIONE (lattuga, pomodori, ecc)
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
RISO AL POMODORO FRITTATA CON SPINACI	MINISTRONE DI VERDURE PASSATO CON <u>PASTA</u> TACCHINO AL FORNO INSALATA VERDE
VENERDI'	
<u>PASTA</u> AL POMODORO MERLUZZO <u>PANATO</u> AL FORNO PISELLI	

05 OTT, 2021

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



REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE NOCERA TERINESE

3° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
<u>PASTA</u> AL POMODORO <u>POLPETTE</u> DI VITELLO AL FORNO CAROTE LESSE	<u>PASTA</u> E FAGIOLI (ceci o lenticchie) PROVOLA TUTTO LATTE INSALATA VERDE
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
RISO CON SPINACI (FRULLATI) o con verdure di stagione PETTO DI POLLO <u>PANATO</u> AL FORNO ORTAGGI DI STAGIONE COTTI (fagiolini, piselli)	<u>PASTA</u> ALLA BOLOGNESE (pomodoro e carne tritata) <u>PROSCIUTTO COTTO</u> ORTAGGI DI STAGIONE CRUDI IN INSALATA (lattuga, pomodori, ecc).
VENERDI'	
<u>PASTA</u> AL POMODORO <u>BASTONCINI</u> DI MERLUZZO PATATE LESSE O AL FORNO	

4° SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'
MINISTRONE DI VERDURE PASSATO CON <u>PASTA</u> PETTO DI TACCHINO AL FORNO INSALATA VERDE	<u>PASTA</u> AL POMODORO MOZZARELLA FIOR DI LATTE CAROTE CRUDE IN INSALATA (a julienne)
MERCOLEDI'	GIOVEDI'
RISO AL POMODORO FRITTATA CON SPINACI	<u>PASTA</u> CON LEGUMI (CECI, FAGIOLI, LENTICCHIE) FETTINA DI VITELLO AL FORNO FAGIOLINI
VENERDI'	
<u>PASTA</u> AL POMODORO CUORI DI MERLUZZO AL POMODORO <u>PUREA</u> DI PATATE	

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

05 OTT. 2021

RM

L'industria dietoterapia ha messo a disposizione oggi un'ampia serie di prodotti alimentari, adatti a questa dieta, come pane, fette biscottate, biscotti, torte, paste alimentari, combinazioni di farine etc. Tali alimenti sono in vendita nelle farmacie e nei negozi specializzati. E' stato ideato un simbolo che certifica la mancanza del glutine nel cibo commercialmente confezionato. Tale simbolo è una spiga di grano barrata, con o senza cerchio intorno.

Sostanzialmente la dieta del celiaco, oltre a mantenere una rigorosa esclusione del glutine, deve essere anche bilanciata e corretta per quanto riguarda i principali nutrienti e l'apporto calorico. **La dieta del celiaco da questo punto di vista non differisce affatto da quella di un soggetto non affetto da celiachia**, infatti la persona celiaca ben compensata dal punto di vista della malattia, ha gli stessi fabbisogni nutrizionali, i quali variano a seconda di vari parametri, quali l'età, il peso, la struttura fisica, il sesso, l'attività fisica ed eventualmente condizioni fisiche particolari (malattia, stress, gravidanza, allattamento, etc.) Quindi, a parte l'esclusione di tutti gli alimenti contenenti glutine, il celiaco dovrà assumere e fare uso in modo variato degli alimenti consentiti (carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi, cereali permessi, frutta, verdura etc.) in modo tale da garantirsi un'alimentazione varia, equilibrata e soprattutto assicurarsi tutti i principi nutritivi di cui necessita.

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

CORRETTE E FONDAMENTALI REGOLE PER ESEGUIRLA

* Evitare prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione e utilizzare solo ingredienti assolutamente sicuri e cioè:

Alimenti naturalmente privi di glutine (verdura, frutta, carne, pesce, uova, latte)

Prodotti alimentari presenti nel prontuario dei prodotti in commercio
Pubblicato dall'Associazione Italiana Celiachia

Prodotti dietetici specifici (preparati da aziende autorizzate dal Ministero della Salute)

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

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

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

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

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

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

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

Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

05 OTT. 2021



INDICAZIONI PER I SOGGETTI AFFETTI DA CELIACHIA

La celiachia è una complessa condizione patologica dovuta ad intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica contenuta in alcuni cereali e precisamente il frumento, la segale, l'orzo, l'avena, il farro.

La chiave del corretto trattamento della celiachia si articola su due punti fondamentali:

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

LA DIETA SENZA GLUTINE

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

Si dovranno quindi eliminare il pane comune, la pasta, la pasticceria ed inoltre tutti i prodotti del commercio (salumi composti, minestre o sughi pronti, preparati per impanare, budini e creme varie, etc.) confezionati con cereali con glutine o loro farine. Si dovranno anche evitare i prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione o la modalità di preparazione.

E' essenziale prestare la massima attenzione alla etichettatura dei prodotti utilizzati per la preparazione del pasto "gluten free" e precisamente: deve essere presente la scritta "senza glutine" (Circ. Ministero Salute 5 novembre 2009), oppure il logo ministeriale dei prodotti dieto terapeutici sostitutivi, o ancora il marchio "spiga sbarrata" dell'AIC (associazione Italiana Celiachia). Per gli alimenti per i quali sussistano dubbi è opportuno fornirsi del prontuario AIC che è consultabile anche online.



Naturalmente non vi sono problemi per i cibi proteici (carni, pesci, uova) purché non miscelati con cereali tossici, per i grassi (olio d'oliva, burro, olio di semi purché non da cereali tossici), tutti i legumi, verdure, frutta, noci e nocciole e altri semi non di cereali.

Sono invece da evitare:

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

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

Il Dirigente Medico

Dr. M. P. ROSSATO

RM

05 OTT, 2021