



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza



Linee Guida Nutrizionali

per la Ristorazione
Scolastica



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza



INDICE

PREMESSA	Pg. 3
CASISTICA DELLE PIU' COMUNI DIETE SPECIALI NEL TERRITORIO DELLA ASL MONZA BRIANZA	Pg. 4
COSA SONO	Pg. 7
DIETE VEGETARIANE E VEGANE	Pg. 8
DIETE RELIGIOSE	Pg. 12
CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DI ALIMENTI PRESENTI NELLE DIETE VEGETARIANE/VEGANE E RELIGIOSE	Pg. 13
LINEE GUIDA PER LA FORMULAZIONE DI TABELLE DIETETICHE STANDARD ED ETICO RELIGIOSE	Pg. 16
ESEMPI DI TABELLE DIETETICHE STANDARD ED ETICO-RELIGIOSE	Pg. 25
PROCEDURA DI RICHIESTA APPROVAZIONE/ERLABORAZIONE TABELLA DIETETICA STANDARD	Pg. 34
LE ALLERGIE E LA LEGGE 1169/2011 SUGLI ALLERGENI	Pg. 35
INTRODUZIONE	Pg. 36
ALLERGIA ALIMENTARE	Pg. 37
REAZIONI AVVERSE AD ALIMENTI	Pg. 38
ALLERGENE ALIMENTARE	Pg. 39
LEGGE 1169/2011	Pg. 40
GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI: un esempio di procedura	Pg. 41
RIFERIMENTI SIAN PER AREA	Pg. 43

La dieta mediterranea è un modello alimentare che si caratterizza per la sua varietà oltre che per uno spiccato equilibrio nutrizionale. Prevede un elevato consumo di cereali, di cui il 50% integrali, legumi, frutta fresca e frutta secca, ortaggi e verdure di stagione, olio extravergine d'oliva, un moderato consumo di pesce e prodotti caseari (soprattutto formaggi e yogurt), vino e modiche quantità di carne, soprattutto carne bianca.

I prodotti di origine vegetale di stagione consentono ampie possibilità di scelta e l'assunzione di cibi freschi, che garantiscono una maggiore disponibilità ed utilizzo di antiossidanti, vitamine, sali minerali, acqua e fibre che avendo un'azione saziante riducono l'apporto calorico della dieta.

L'olio extravergine d'oliva, frutta secca e pesce, soprattutto quello azzurro garantiscono l'apporto di vitamine e grassi polinsaturi, particolarmente salutari.

Il corretto equilibrio nutrizionale della dieta mediterranea venne dimostrato scientificamente negli anni '70 dallo studio dei sette Paesi di Keys in cui emersero per la prima volta le forti correlazioni tra dieta e patologie croniche: da allora molti altri studi scientifici hanno confermato che lo stile mediterraneo contribuisce meglio di qualunque altro a prevenire le più diffuse malattie croniche, tanto che l'UNESCO, nel 2011, ha dichiarato la dieta mediterranea "Patrimonio immateriale dell'umanità"



“La dieta mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. La dieta mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca e verdura, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, abbondante uso di spezie come condimento, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre nel rispetto delle tradizioni di ogni comunità. Tuttavia la dieta mediterranea è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunitàLa dieta si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura”

Una maggiore aderenza delle abitudini alimentari al modello mediterraneo, apporta benefici economici per riduzione della spesa sia sanitaria nazionale per il miglioramento dello stato di salute generale della popolazione sia delle famiglie per il consumo di alimenti locali naturali (frutta, verdura, cereali, legumi...) e dei loro derivati (olio, vino, pasta, pane).

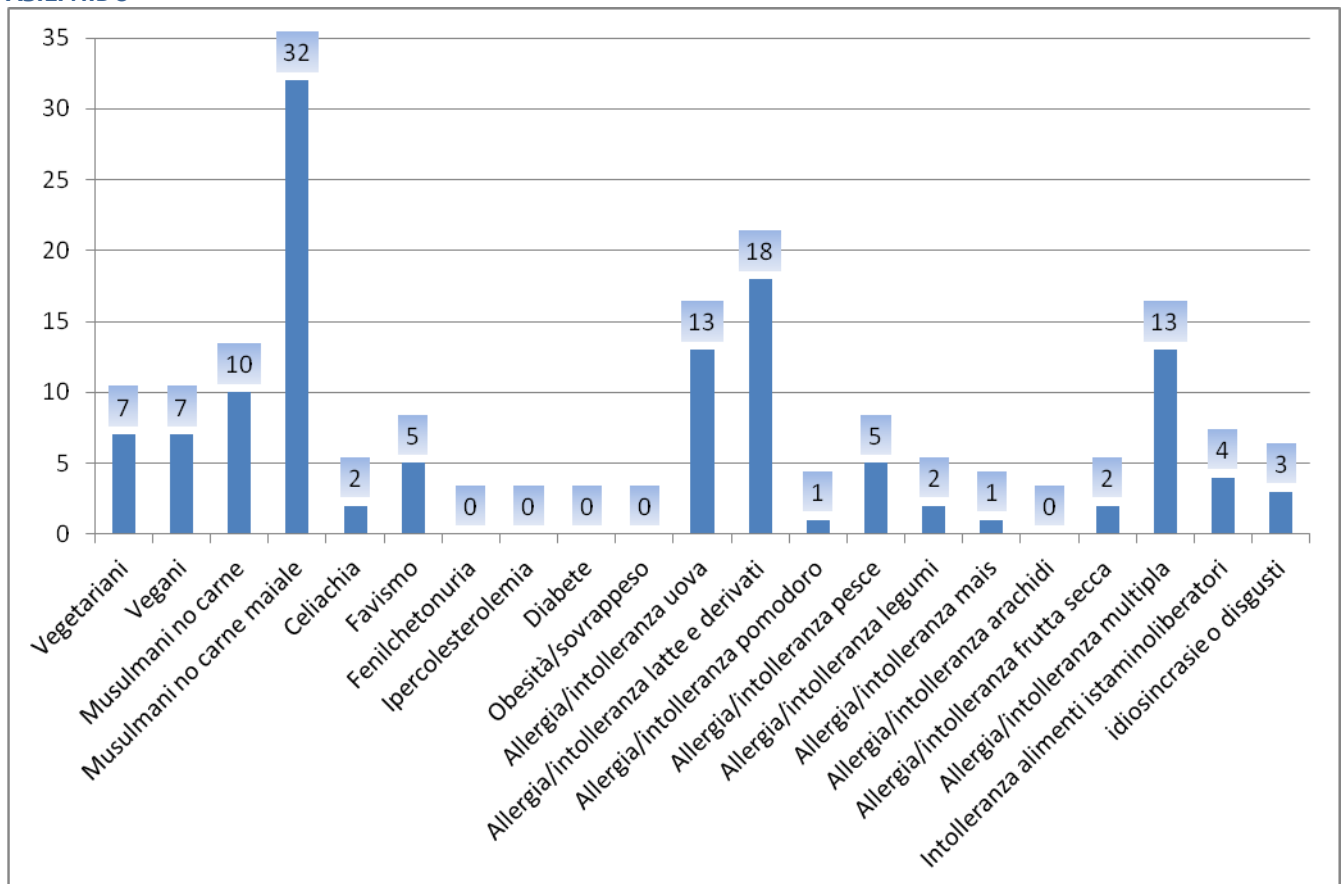
La dieta mediterranea è anche salutare per l'ambiente, in quanto provoca un impatto ambientale basso rispetto ad una alimentazione basata in misura maggiore su carni e grassi animali, la stagionalità e la biodiversità infatti si traduce in una riduzione delle coltivazioni in serra e dei costi di trasporto da paesi lontani (food miles). Nonostante la dieta mediterranea rappresenti il modello ideale di alimentazione, la crescente richiesta da parte degli Enti Gestori della ristorazione scolastica di avere delle indicazioni nutrizionali in merito alle diete di tipo etico religioso ed un'indagine condotta sul territorio sulla distribuzione delle diete speciali, ci ha portato ad integrare il documento inviato nel 2012 relativo alla stesura di un menù standard tradizionale con Linee Guida per la formulazione di menù etico (vegetariani, vegani) religioso (prevalentemente musulmani).



CASISTICA DELLE PIU' COMUNI DIETE SPECIALI NEL TERRITORIO DELLA ASL MONZA BRIANZA

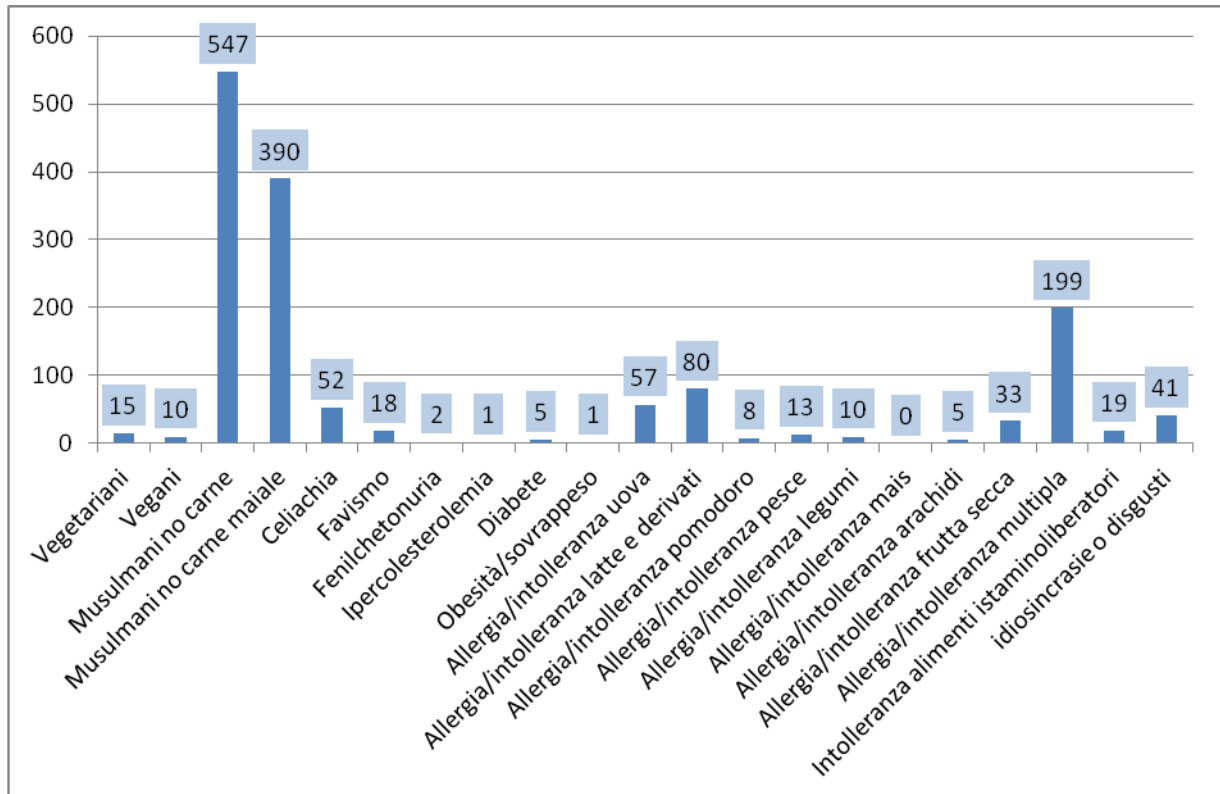
Una recente indagine, condotta nelle scuole di ogni ordine e grado del nostro territorio, evidenzia che il 60% delle 4535 diete speciali somministrate, sono di tipo etico (vegetariani, vegani) o religioso (prevalentemente musulmani).

ASILI NIDO

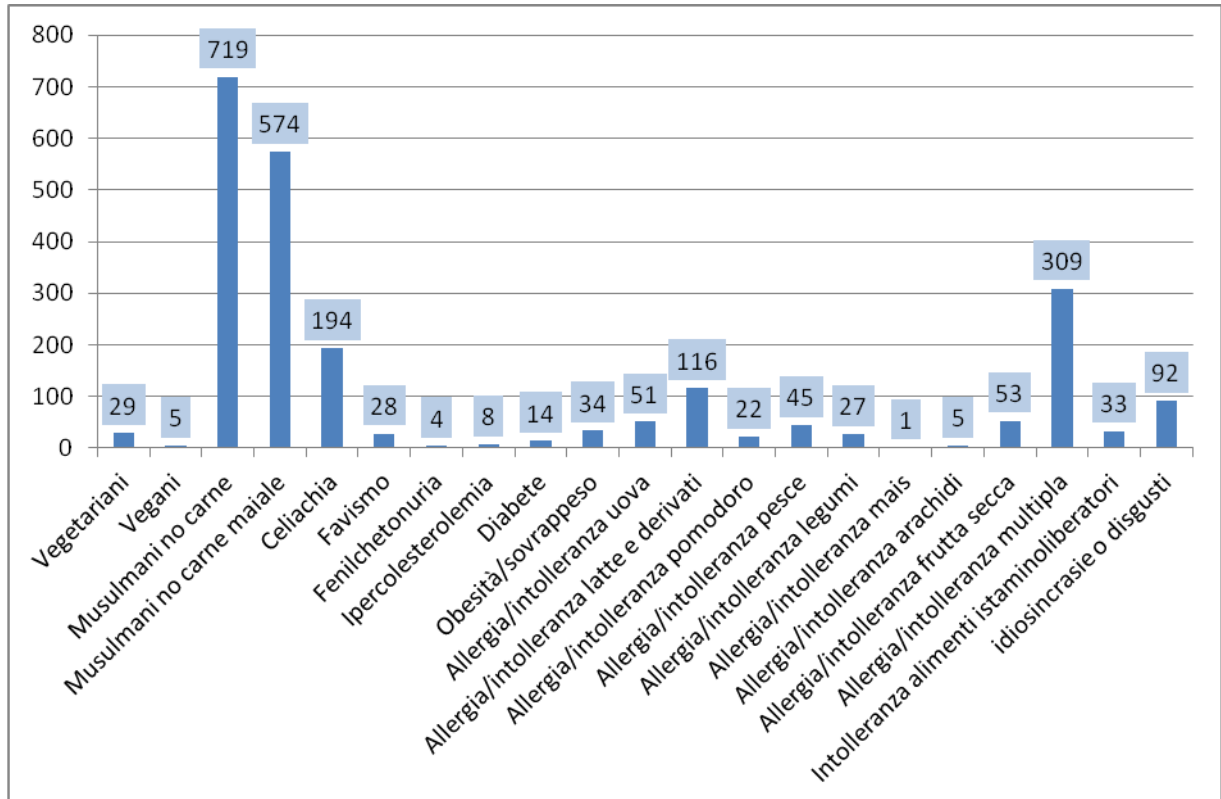




SCUOLE INFANZIA

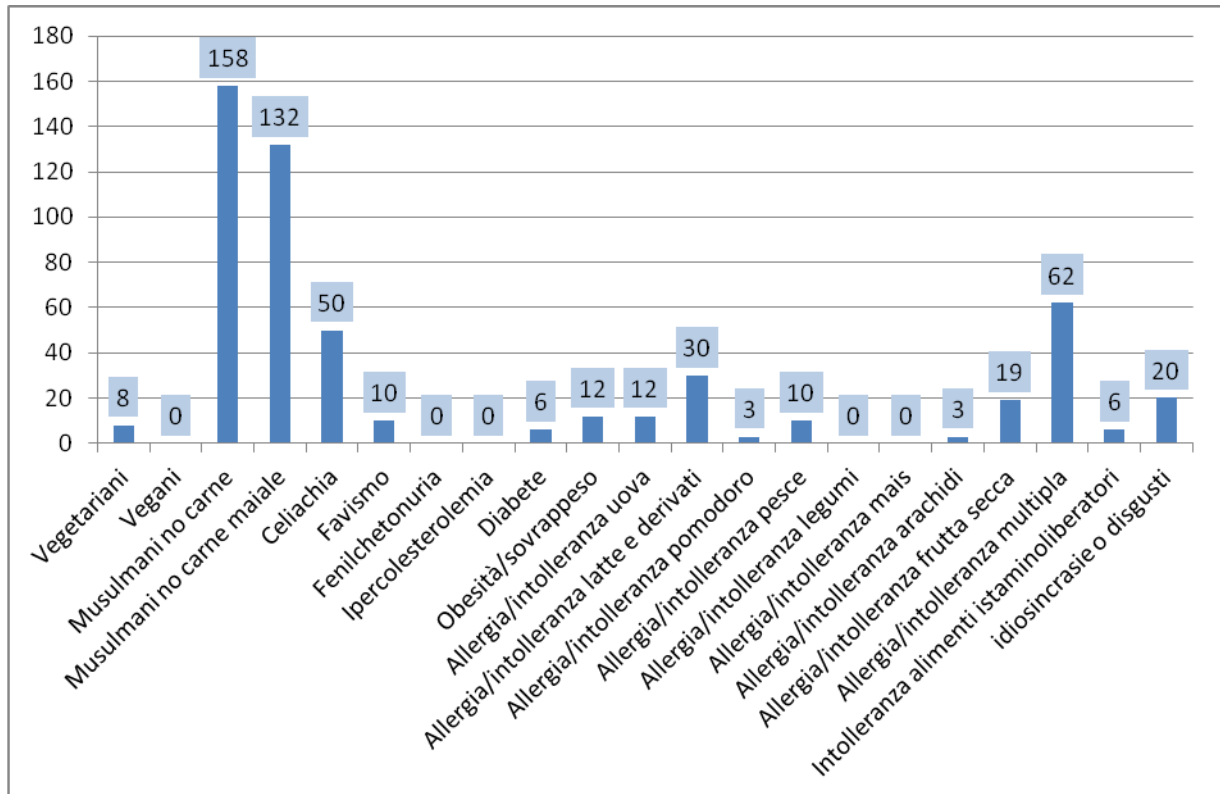


SCUOLA PRIMARIA





SCUOLA SECONDARIA



Dall'analisi dei dati si evidenzia, inoltre, come si modifichi il quadro delle diete per patologia passando progressivamente dagli ordini di scuola inferiori a quelli superiori: diminuiscono le allergie, in particolare quelle a latte e derivati e uova e derivati, oltre a quelle multiple, mentre gradualmente aumentano le diete per patologia (celiachia, diabete etc). Rimangono a livelli molto alti le diete per motivi religiosi (58% del totale delle diete speciali), mentre le diete vegetariane e vegane (2%) sono più frequenti negli asili nido e nelle scuole dell'infanzia, segno che questo è un fenomeno in aumento, che riguarderà sempre più massicciamente la refezione scolastica nei prossimi anni.



DIETE ETICO RELIGIOSE

Diete vegetariane/vegane = DIETE ETICHE

Si distinguono diversi tipi di vegetarianismo: latte-pesce-ovo-vegetarianismo, che esclude soltanto la carne, latte-ovo-vegetarianismo, che esclude carne e prodotti della pesca, vegetarianismo o veganismo, in cui vengono esclusi, non soltanto carne e prodotti della pesca, ma anche qualunque alimento di origine animale, quali derivati del latte, uova e miele. Cereali, legumi, verdura e frutta costituiscono la base delle diete vegetariane.

Il vegetarianismo ha origini lontane nel tempo, le prime testimonianze attendibili di una pratica vegetariana risalgono all'incirca al VI secolo a.C. e sono associate alla nascita dei primi grandi movimenti religiosi.

Le motivazioni della scelta vegetariana/vegana sono in genere:

- Etiche, come riflesso ad un crescente rispetto verso gli animali
- Sociali ed economiche come consapevolezza di una più equa distribuzione delle risorse territoriali ed alimentari.
- Ecologiche per una crescente attenzione ai problemi ambientali

Diete religiose

Il crescente fenomeno dell'immigrazione nel nostro Paese ci porta a confrontarci con culture e religioni differenti e conseguentemente con abitudini alimentari diverse dalle nostre. I divieti alimentari spesso imposti dalle diverse religioni e la massiccia presenza di bambini extracomunitari nelle nostre scuole rende necessario elaborare menù religiosi che prevedono l'esclusione di alcuni alimenti.


DIETE VEGETARIANE E VEGANE

Secondo il rapporto Eurispes del 2014, in Italia sono presenti 6.5% vegetariani e 0.6% vegani. Il 70% di questi sono donne di età compresa tra 25 e 54 anni, di livello di istruzione medio alto.

La maggior parte delle organizzazioni, nazionali e non, che si occupano di alimentazione, concordano nell'affermare, tra le

varie indicazioni, che un aumento del consumo di frutta, alimenti vegetali e cereali integrali, un corretto apporto calorico, oltre che un'adeguata attività fisica, rappresentano il goal standard per un'efficace prevenzione.

Gruppi alimentari comuni a diete vegetariane e vegane

I "gruppi alimentari" non sono altro che gli ingredienti basilari della cucina tradizionale e non solo, suddivisi in base ai diversi principi nutritivi che li costituiscono. Abbiamo pertanto:

- Cibi ricchi in carboidrati quali i cereali integrali, compresi i cereali minori tra cui orzo, farro e miglio, quinoa, cous cous, bulgur, grano saraceno. In particolare nei **cereali integrali** si trovano carboidrati complessi, oltre che proteine, in quantità discreta, fibre, vitamine del gruppo B, vitamina E, ferro e altri minerali. Nell'alimentazione quotidiana è opportuno che almeno il 40% delle calorie provenga dai cereali
- Cibi ricchi in proteine quali i legumi e la frutta secca e gli alimenti a base di soia e il seitan. In questi alimenti si trovano anche carboidrati, fibre, ferro, calcio e altri minerali. Circa il 25% delle calorie giornaliere deve provenire da questi gruppo di cibi.
- Cibi ricchi di grassi quali frutta secca e oli da condimento tra i quali è consigliabile l'olio extravergine di oliva. E' opportuno che il 20-30% delle calorie giornaliere provenga da questi alimenti.
- Cibi ricchi in fibra, vitamine, sali minerali e antiossidanti. In particolare nella verdura e nella frutta si trovano vitamine A, E, C, acido folico. Alcune verdure sono buone fonti di calcio e di ferro. E' opportuno consumare almeno due porzioni di verdure di differenti colori. Nella giornata è opportuno consumare almeno 2 - 3 frutti.

Nutrienti cui prestare attenzione
PROTEINE

Le proteine vegetali sono assorbibili all'85%, per questo motivo il fabbisogno di proteine dei bambini, soprattutto vegani è superiore del 15-30% rispetto a quanto consigliato per gli onnivori (circa 12-14g in più al giorno).

Età (anni)	Peso (kg)	Quantità di proteine suggerita (g/kg)	Introito di proteine raccomandato per vegani (g/die)	Introito di proteine raccomandato per non vegani (g/die)
1 - 2	11	1,6-1,7	18-19	13
2 - 3	13	1,4-1,6	18-21	16
4 - 6	20	1,3-1,4	26-28	24
7 - 10	28	1,1-1,2	31-34	28
11 - 14 (maschi)	45	1,1-1,2	50-54	45
11 - 14 (femm.)	46	1,1-1,2	51-55	46
15 - 18 (maschi)	66	1,0-1,1	66-73	59
15 - 18 (femm.)	55	0,9-1,0	50-55	44



ACIDI GRASSI Ω_3

In genere le diete vegetariane sono ricche di Ω_6 , ma hanno contenuti marginali di Ω_3 . Per ottenere un quantitativo adeguato di Ω_3 , la dieta dovrebbe includere uova e quantità elevate di alghe. L'acido α linolenico (precursore degli Ω_3) si trova in buone quantità nei semi oleosi di lino, nella frutta secca (noci in particolare) e nella soia.

CALCIO

Durante l'adolescenza il calcio è necessario per la crescita dello scheletro. Il picco della massa ossea si raggiunge tra i 20 ed i 30 anni, per cui è importante includere nella dieta dell'adolescente 3 o più buone fonti di calcio. Nei bambini vegetariani e, soprattutto nei vegani, la quantità di calcio necessaria è compresa tra il 39 e l'84% in più rispetto a quanto consigliato dai LARN (Livelli di assunzione di riferimento dei nutrienti 2014) a causa del minore assorbimento del calcio contenuto nei vegetali: in questi ultimi, infatti, la presenza di ossalati, fitati e fibre ostacola l'assorbimento di calcio. L'assorbimento è buono soltanto (52- 59%) per quei vegetali in cui è basso il contenuto di ossalato, in particolare broccoli, cavolo verde e cavolo riccio, al contrario è molto basso per fagioli, noci e semi.

Il latte di mucca e i latticini contengono calcio in buone quantità e facilmente assorbibile, ma ci sono anche altre fonti discrete di calcio come il tofu ottenuto dalla soia con aggiunta di solfato di calcio, i vegetali a foglia verde, broccoli, cavolo cappuccio e cavolo riccio, così come il tahini, il latte di soia e il succo d'arancia fortificato.

Altra ottima fonte di calcio è l'acqua del rubinetto.

VITAMINA B12

La vit. B12 ha una funzione fondamentale nella formazione della guaina mielinica, cioè il rivestimento; delle fibre nervose, pertanto una sua carenza può provocare una demielinizzazione con compromissione della trasmissione dell'impulso nervoso. La carenza di vit. B12 può provocare anche una particolare forma di anemia, definita "anemia perniciosa"

Nelle diete vegane, o in quelle vegetariane con apporto basso di alimenti di origine animale risulta molto carente l'apporto di questo micronutriente, al punto di rendere necessaria la presenza nella dieta di una fonte di Vitamina B12 presente in alimenti fortificati quali il latte di soia, i cereali per la prima colazione, gli analoghi della carne, alghe.

FERRO

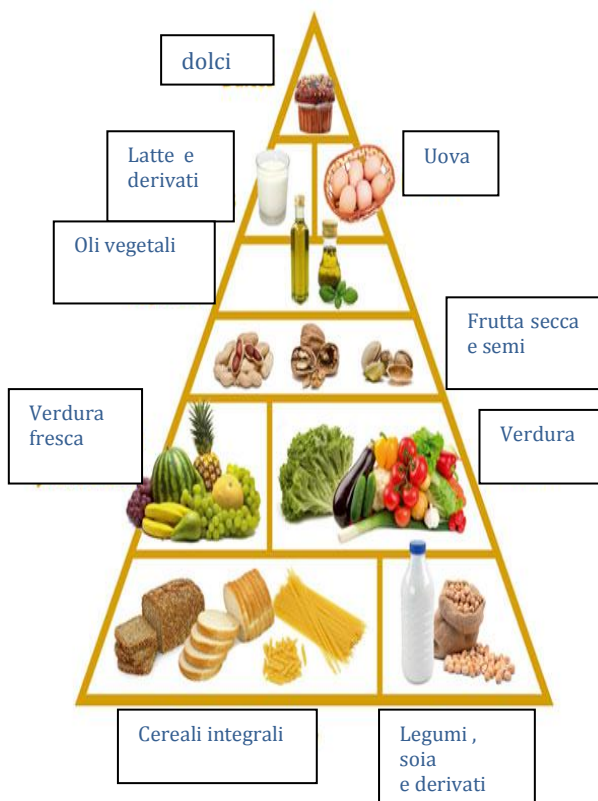
Il ferro contenuto nei vegetali, in particolare nei legumi, è in forma non facilmente disponibile per l'organismo, pertanto per aumentare l'assorbimento di Ferro durante un pasto, è opportuno consumare contemporaneamente anche un alimento contenente Vitamina C. che facilita l'assorbimento di questo minerale. Agrumi e spremute, pomodori e broccoli sono tutti buone fonti di Vitamina C. Viceversa il Ferro viene assorbito di meno se lo si accompagna nello stesso pasto a cibi come latte e latticini, o se si beve tè o caffè subito dopo il pasto. Considerata l'importanza del ferro, soprattutto nelle adolescenti può essere opportuno, in questa categoria di soggetti, il consumo di alimenti fortificati.



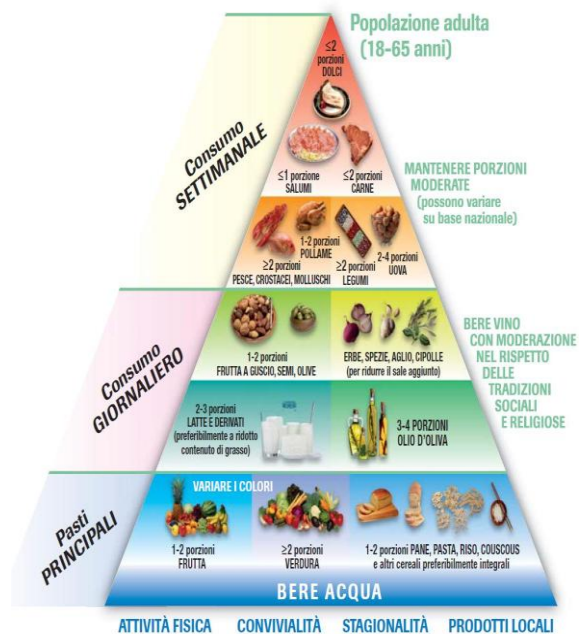
Caratteristiche delle diete vegetariane

Piramidi alimentari: in tutte le varianti, il concetto base della piramide alimentare prevede che gli alimenti siano rappresentati su diversi livelli e che, salendo dalla base all'apice, ne diminuisca la frequenza di consumo, senza escludere alcuna categoria affinché venga mantenuta la maggiore varietà di cibi possibile. Partendo da una base scientifica comune, ogni piramide adatta il modello originario al pubblico cui si rivolge, distinguendo, ad esempio, le abitudini alimentari diverse.

PIRAMIDE VEGETARIANA



PIRAMIDE MEDITERRANEA



Le diete vegetariane includono latte e derivati, uova e derivati, a volte anche il pesce, frutta, verdura, cereali integrali, frutta secca, legumi, prodotti della soia.

Queste diete, se ben pianificate, sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza e per gli atleti.



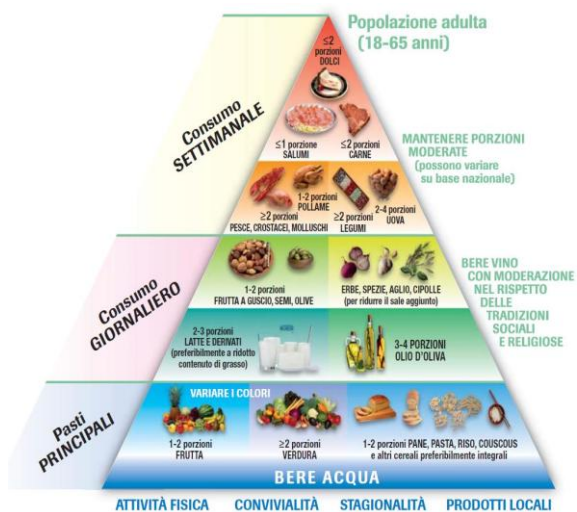
Caratteristiche delle diete vegane

Le diete vegane includono soltanto alimenti di origine vegetale, escludendo totalmente gli alimenti di origine animale, ivi compresi latte, uova e miele. Questo tipo di alimentazione, se non ben formulata e monitorata nel tempo da un medico pediatra, può condizionare la crescita nei bambini e adolescenti per carenze nutrizionali di proteine, acidi grassi $\Omega 3$, ferro, zinco, iodio, calcio, Vit. D e B12. Queste carenze possono rendere necessaria un'integrazione sia con alimenti fortificati, quali cereali addizionati di vitamine e sali minerali, che con prodotti farmacologici.

PIRAMIDE VEGANA



PIRAMIDE MEDITERRANEA



Vantaggi e svantaggi delle diete vegetariane e vegane:

Vantaggi per la salute

- Più bassi livelli di colesterolo e acidi grassi saturi
- Ridotto rischio di cardiopatia
- Ridotti livelli di pressione arteriosa
- Ridotto rischio di diabete di tipo 2
- Livelli più bassi di BMI (indice di massa corporea)
- Ridotto rischio di alcuni tipi di cancro
- Alto apporto di fibre, magnesio, vit. C, folati e sostanze antiossidanti.

Svantaggi per la salute

- Scarso apporto di alcune vitamine (B12 e D) e di Sali minerali (calcio, ferro, zinco e iodio)
- Fattori limitanti l'assorbimento di alcuni minerali quali Calcio, ferro, zinco e iodio per eccessiva assunzione di ossalati e fitati.
- Scarso apporto di acidi grassi $\Omega 3$
- Dato lo scarso apporto di alcuni nutrienti, frequente necessità di integrazione, soprattutto durante la crescita
- Possibile scarso apporto di proteine sia perché le proteine vegetali sono meno digeribili di quelle animali e quindi ne vengono richieste di più, sia perché gli alimenti vegetali hanno in genere un grosso volume ed un elevato potere saziante che li rendono poco adatti all'alimentazione di un bambino piccolo.



DIETE RELIGIOSE

MUSULMANI

Nella religione musulmana gli alimenti si dividono in **HALAL** (alimenti permessi o leciti) e **HARAM** (alimenti proibiti o illeciti).

Sono considerati **leciti** i legumi, il pesce, i cereali, la verdura e la frutta in genere, **illeciti** sono la carne di maiale e tutti i suoi derivati, ad esempio lo strutto.

Per quanto riguarda le altre carni commestibili, il loro consumo è permesso, ma, mentre per alcune correnti religiose non esistono limiti di utilizzo, per altre il consumo è permesso soltanto se gli animali sono stati macellati secondo il rituale sciaraiitico. Questa è la differenza che spiega il perché, in ambito di Ristorazione Scolastica, alcuni bambini musulmani escludono soltanto la carne di maiale, mentre altri escludono la carne in toto.

Un'alimentazione di questo tipo, permettendo il consumo di tutti gli altri alimenti di origine animale, non pone problemi di carenze né di macronutrienti, né di vitamine o sali minerali.



EBREI

THIS PRODUCT IS KOSHER FOR PASSOVER TOO AND IT WAS CONTROLLED SINCE THE BEGINNING OF THE MILKING TILL THE END OF THE PRODUCTION.



כשר לפסח בהשגחה מתחילת החליבה עד גמר העשייה

Anche nella religione ebraica gli alimenti si dividono in permessi (**kosher**) e non permessi (**non kosher**). Sono permesse soltanto carni derivate da ruminanti, vitello, mucca e ovini, macellate secondo il rituale kosher, pollo, tacchino e pesci, soltanto quelli con pinne e squame. Non sono quindi permesse carni di maiale, coniglio, crostacei e molluschi. In aggiunta alle carni, gli ebrei non consumano formaggio se non quello ottenuto con caglio kosher, cioè vegetale ed anche alcuni tipi di verdure, in particolare quelle a foglia cavolfiori, devono essere controllate per le infestazioni da insetti, secondo procedure kosher.

Anche alcuni abbinamenti di cibi non sono consentiti dalla religione ebraica, in particolare carne e latte, pertanto non si possono associare carni e formaggi e non sono ammesse cotture delle carni nel latte, nel burro o insieme ai formaggi.

INDUISTI

L'alimentazione rappresenta un elemento fondamentale nel contesto religioso della cultura Indù che prescrive tassativamente il divieto di nutrirsi di carne di qualsiasi animale. La costituzione federale indiana proibisce di macellare vacche, vitelli e altri animali da latte e da tiro. L'alimentazione degli induisti è fondamentalmente vegetariana.



CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DI ALIMENTI PRESENTI NELLE DIETE VEGETARIANE/VEGANE E RELIGIOSE

Di seguito verranno riportati soltanto gli alimenti che entrano normalmente a far parte delle diete etiche e religiose, che, per le caratteristiche peculiari in nutrienti, rappresentano delle fonti alimentari fondamentali in questo tipo di diete.

CEREALI E DERIVATI



Accanto ai cereali tradizionali, grano, orzo, avena, farro, mais, nelle diete etiche trovano spazio anche cereali alternativi:

QUINOA: pseudo cereale. I semi di questa pianta, sottoposti a macinazione, forniscono una farina contenente prevalentemente amido. Si distingue da altri cereali per l'alto contenuto proteico e per la totale assenza di glutine, che la rende adatta anche ai celiaci. La quinoa è un alimento particolarmente dotato di proprietà nutritive in quanto contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco. È anche un'ottima fonte di proteine vegetali, poiché contiene tutti gli aminoacidi essenziali (fatto raro nel regno vegetale) e in proporzioni bilanciate, che corrispondono alle raccomandazioni dell'OMS. Contiene inoltre grassi in prevalenza insaturi.

AMARANTO: pseudo cereale. Ricco di proteine, fino al 16%, con elevato valore biologico, l'amaranto, rispetto ai cereali, contiene il doppio di lisina, aminoacido essenziale di cui sono carenti quasi tutti i cereali. Ha un elevato contenuto di fibre, calcio, fosforo, magnesio e ferro. Essendo privo di glutine è indicato per l'alimentazione di chi è affetto da morbo celiaco, ma anche per i bambini nel periodo dello svezzamento.

COUS COUS: costituito da agglomerati ovvero granelli di semola cotti al vapore.

BULGUR: alimento costituito da frumento integrale, grano duro germogliato, che subisce un particolare processo di lavorazione. I chicchi di frumento vengono cotti al vapore e fatti seccare, poi vengono macinati e ridotti in piccoli pezzetti.

GRANO SARACENO: pseudo cereale. Il grano saraceno è ricco di sali minerali, in particolare ferro, zinco e selenio. Le proteine presenti sono il 18% con valore di bioassorbibilità superiore al 90%. Questo si spiega con un'elevata concentrazione di tutti gli aminoacidi essenziali, specialmente lisina, treonina, triptofano e gli aminoacidi contenenti zolfo.

I **CEREALI INTEGRALI** rispetto ai cereali raffinati presentano un contenuto di proteine e di fibre più elevato ed un contenuto di carboidrati più basso. La fibra svolge diverse funzioni utili all'organismo, in particolare dà senso di sazietà, stimola l'attività intestinale e rallenta l'assorbimento di carboidrati, colesterolo, acidi grassi. L'introduzione di alimenti integrali nell'alimentazione dei bambini, considerando che in genere assumono poca verdura e frutta, permette di integrare ed aumentare l'apporto di fibre.

LEGUMI

Accanto ai tradizionali fagioli, ceci, lenticchie e piselli è presente la **soia** ricca di fitoestrogeni, che abbassano i livelli di colesterolo ed esercitano un'azione preventiva nei confronti di alcuni tipi di tumore e dell'osteoporosi. E' una fonte proteica non carnea, con i vantaggi dei prodotti vegetali rispetto a quelli animali.

I prodotti derivati dalla soia costituiscono una buona alternativa alle proteine di origine animale

- hamburger o polpette vegetali prodotte con proteine di soia modificate
- il tofu o "formaggio di soia" prodotto a partire dal latte di soia, che, una volta cagliato, diventa una sorta di formaggio utilizzabile tenero, sodo o fritto
- il tempeh prodotto a partire dai semi fermentati, ha una consistenza più "soda" del tofu
- la salsa di soia (o soyu) è una salsa prodotta a partire dai semi di soia fermentati e da un cereale torrefatto fermentato e invecchiato.

ALTRI ALIMENTI PROTEICI

Il seitan è un "sostituto" vegetale della carne, ottenuto dal glutine. Viene venduto in diverse preparazioni (panetti, spezzatino, wurstel, affettato, affumicato, aromatizzato con erbe) ed il suo utilizzo è quindi molto versatile, può essere usato al naturale, per secondi piatti e panini.

ALIMENTI VEGETALI

ALGHE

Confrontate con gli ortaggi, le alghe pur con notevoli differenze tra i diversi gruppi, appaiono sensibilmente più ricche di proteine (dal 5,6 per cento delle hiziki al 35 per cento delle spiruline), di carboidrati (dal 29,8 per cento delle hiziki al 51,9 per cento delle kombu) e soprattutto di sali minerali e di oligoelementi, in particolare iodio (presente in quantità da 100 a 1000 volte superiore rispetto a quella degli ortaggi), ferro e calcio (da 2 a 30 volte). Notevole è anche il patrimonio vitaminico. Oltre al discreto contenuto di vitamina B1, B2 e C, le alghe costituiscono una preziosa fonte di B12, pressoché assente nei vegetali di terra. Alcuni tipi di alghe forniscono una buona dose di Ω_3 .

SEMI

Sono piccolissimi, ma estremamente ricchi di proteine, fibre vegetali ed acidi grassi Ω_3 che li rendono in grado di aiutare l'organismo nella prevenzione di alcune patologie croniche non trasmissibili.

I più comuni e pratici da utilizzare in cucina sono i semi di sesamo, zucca, girasole e i semi di lino. Nella dieta possono essere consumati aggiunti a zuppe, insalate e yogurt oppure macinati e usati al posto del sale per insaporire i piatti. Si possono inoltre tritare e usare come impanatura per polpette o ancora tostati in padella.

GERMOGLI

Col termine "germogli" si intendono semi germogliati di cereali, legumi ed altre specie vegetali di cui si utilizza tutto: chicco e germoglio. Il germoglio costituisce un alimento fresco, che si presta ad essere mangiato crudo, ricchissimo di nutrienti quali vitamine, enzimi, oligoelementi, aminoacidi essenziali; è facile da digerire, è privo di scarti poiché si utilizza per intero. La germogliazione determina un aumento in aminoacidi essenziali, sali minerali e oligoelementi, in particolare il ferro, facilmente



ASL Monza e Brianza

assimilabili ed utilizzabili dall'organismo. Le vitamine subiscono aumenti considerevoli, dal 50% al 100%, e in certi casi anche molto di più, come ad esempio la vitamina A, che può aumentare dopo 72 ore di germinazione anche del 370%. I germogli sono anche ricchi di vitamina B12.

GRASSI DA CONDIMENTO

Il loro consumo deve essere contenuto. E' bene orientare le scelte prevalentemente verso i grassi di origine vegetale, dando la preferenza all'olio extra vergine di oliva, preferibilmente da utilizzarsi al crudo. Altri oli utilizzabili sono l'olio di semi di lino, ricco di Ω_3 e olio di semi di girasole. Condimento vegano è anche la salsa di soia.

FRUTTA ESSICCATA

La frutta essiccata non è altro che una componenti bioattivi presenti nella quindi una fonte importante di sali minerali quali calcio, di cui i più fosforo, magnesio, potassio, antiossidanti naturali e grassi insaturi, nonché fonte di fibra



fonte concentrata dei nutrienti e corrispondente frutta fresca, è vitamine A, gruppo B, acido folico e ricchi sono i fichi secchi, ferro,

FRUTTA SECCA

La frutta secca è una fonte importante di vitamine B1, B6, acido folico, E, in particolare le mandorle, e sali minerali quali calcio, rame, ferro, fosforo, magnesio, potassio, zinco antiossidanti naturali e grassi Ω_3 , di cui sono particolarmente ricche le mandorle e le noci, nonché fonte di fibra



e le noci, nonché fonte di



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

LINEE GUIDA PER LA FORMULAZIONE DI TABELLE DIETETICHE STANDARD ED ETICO-RELIGIOSE

Per ciò che riguarda l'aspetto merceologico, le indicazioni relative alle razioni raccomandate e alle procedure di invio delle diete standard, si rimanda alle **Linee Guida Nutrizionali per la stesura del capitolato d'appalto e relativi allegati**, inviate dal nostro servizio nel 2012, con relative integrazioni del 2013, reperibili sul sito www.aslmonzabrianza.it alla voce servizi per il cittadino/ristorazione

COSTRUZIONE DELLA TABELLA

I menù scolastici, di qualunque tipo, dovrebbero avere una rotazione di almeno 4 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, diversi per il periodo autunno/inverno, primavera/estate. Ogni pasto principale deve essere costituito, secondo la tradizione italiana, da un primo, un secondo, un contorno di verdura, pane e frutta, oppure, se è previsto il piatto unico, pane, verdura e dolce/gelato.

Frequenze di consumo ed alternanza dei vari alimenti

Verdura e frutta tutti i giorni da variare a seconda della stagionalità.

Al fine di fornire ai bambini la quantità utile a coprire il fabbisogno di fibra, la verdura, può essere proposta oltre che come contorno, anche con altri tipi di piatti: primi, piatti unici (torte salate per es.) dove può essere mascherata e conferire agli stessi maggior volume e maggior potere saziante.

Secondo le indicazioni dell'OMS è importante garantire l'apporto di 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura, possibilmente di colori differenti (bianco, blu, arancio, rosso e verde) in modo da garantire l'apporto di tutte le vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti in esse contenute.



Il consumo della frutta nella Ristorazione Scolastica può essere anticipato a metà mattina.

Le **patate** non possono essere considerate “ un contorno di verdura “, ma per la loro composizione in nutrienti, ricche in carboidrati complessi, possono essere inserite se è presente nel menù un primo piatto in brodo.

Pasta e pane tutti i giorni. Inserire la pasta ed il pane integrale almeno una volta alla settimana ed alternare la pasta e il riso ad altri cereali come orzo, farro, kamut, segale, avena, mais: questi cereali, definiti minori, hanno la caratteristica di essere molto ricchi in fibre. Nelle diete vegetariane/vegane trovano spazio anche cereali quali quinoa, bulgur, couscous.

Legumi se associati ai cereali forniscono proteine ad alto valore biologico, dotate cioè di ottime caratteristiche nutrizionali paragonabili a quelli della carne, quindi fondamentali nelle diete vegetariane, vegane e religiose. La presenza di grassi vegetali e la ricchezza in proteine rende questi alimenti molto utili anche nelle diete standard. Importante è abituare il bambino al consumo dei legumi, proponendoli inizialmente senza buccia, passati o sotto forma di purea, per evitare gli effetti collaterali legati alle fibre (meteorismo).

Il **pesce** è un alimento ricco di acidi grassi particolari, gli omega 3, per i quali è stato dimostrato un effetto positivo, nei bambini, sullo sviluppo del sistema nervoso e sull'acuità visiva, nonché sul sistema cardiovascolare. Contiene, inoltre, ottime quantità di Vit. D, Vit. A e Vit. del gruppo B. Tra i sali minerali buono è l'apporto di selenio, iodio e fluoro. E', tra l'altro, un alimento ad alta digeribilità che ben si adatta all'alimentazione dei bambini anche in tenera età. E' un alimento che può essere utilizzato nelle diete religiose.



I **bastoncini di pesce prefritti** sono alimenti con un contenuto di grassi e carboidrati decisamente più elevato rispetto al pesce non preimpanato né prefritto, spesso cotti in generici oli vegetali di cui non viene specificata l'origine.

Per esemplificare, come riportato dalle Tabelle di Composizione degli Alimenti dell'Istituto Nazionale di Nutrizione

	MERLUZZO FRESCO (100g)	BASTONCINI PREFRITTI (100g)	BASTONCINI PREIMANATI NON PREFRITTI (100g)
KCAL	71	191	134
PROTEINE	17	11	13,1
GRASSI	0.3	10	2.3
CARBOIDRATI	=	15	14

Questa differenza è dovuta ai processi di impanatura e frittura che aumentano la percentuale rispettivamente di carboidrati e di grassi.

Le differenze sostanziali, quindi, rispetto ad un secondo di pesce classico sono:

- > ricchezza di carboidrati che di proteine
- > ricchezza di grassi anche se cotti al forno, perché comunque prefritti
- > contenuto calorico

Carne: contrariamente a quanto viene comunemente pensato, non è necessario, per una crescita armonica, mangiare carne quotidianamente. Sufficiente è un consumo di carne 2-3 volte alla settimana. Da prediligere il consumo di carne bianca, che è più digeribile, più povera di colesterolo e più ricca di acidi grassi polinsaturi, meno dannosi rispetto ai grassi saturi di cui è ricca la carne rossa.

Non utilizzare carni preimpanate o prefritte: sono in genere carni qualitativamente mediocri, ottenute attraverso la separazione meccanica, che consente di sfruttare in toto le materie prime. La carne che si ottiene ha un contenuto osseo decisamente superiore rispetto alla carne ottenuta attraverso i metodi tradizionali e la struttura tende a perdere la sua componente fibrosa.

I **salumi**, negli ultimi anni è notevolmente cambiata la composizione dei salumi, sia per tecniche di allevamento che per le caratteristiche dei mangimi: a seguito di queste modifiche si è ridotto notevolmente il contenuto di grassi e, contemporaneamente, è migliorata la qualità nutrizionale. In particolare si è registrata una grossa riduzione del contenuto di colesterolo e dei grassi saturi (addirittura il 40% su alcuni prodotti, tipo il prosciutto cotto) e aumento parallelo di quelli insaturi, in particolare degli acidi grassi omega 6 e omega 3, questi ultimi benefici sui fattori di rischio cardiovascolare. Il valore dei grassi, in particolare di quelli saturi, si riduce ulteriormente nel momento in cui si elimina il grasso visibile. Per quanto ci sia stata anche una riduzione nel contenuto di sale, i salumi ne apportano una quantità discreta, inoltre contengono nitrati e nitriti, utilizzati come conservanti, il cui consumo è stato messo in relazione con l'insorgenza di alcuni tipi di cancro. Proprio per questo motivo l'Associazione Americana per la Ricerca sul Cancro consiglia di limitare il consumo di carni conservate. Se accompagnati da un'adeguata quantità di verdura e frutta e magari da pane integrale e se consumati con moderazione (2 volte/al mese), possono rappresentare un'alternativa al secondo piatto. Quelli di scelta dovrebbero essere: bresaola, cotto e crudo. Ogni tanto è possibile consumare in alternativa anche wurstel e mortadella.

I wurstel sono salumi nutrizionalmente equilibrati, in quanto apportano discrete quantità di proteine, vitamine, sali minerali e grassi in quantità limitata. Possono quindi essere utilizzati, molto saltuariamente, come ingrediente per piatti unici o come secondo piatto accompagnato da verdure. Meglio non inserire wurstel di pollo, in quanto ottenuto da carne separata meccanicamente dalle carcasse dei volatili alla quale vengano aggiunti esaltatori di sapidità, aromi e additivi quali polifosfati, glutammato e nitrato di sodio. E' pertanto consigliabile utilizzare quelli di puro suino, valutandone la provenienza e la presenza di soli aromi naturali. La carne separata meccanicamente deve sempre essere indicata in etichetta.

La mortadella: pur avendo un contenuto lipidico piuttosto elevato, possiede un patrimonio proteico, vitaminico e di sali minerali discreto. Può essere inserita nel menù scolastico, una volta al mese, in una settimana in cui sia presente un menù ipolipidico (es. primo con pesce), associata ad una buona quantità di verdura.

Grassi da condimento: qualunque sia l'origine dei grassi (animali o vegetali) il loro consumo deve essere contenuto. E' bene orientare le scelte prevalentemente verso i grassi di origine vegetale, dando la preferenza all'olio extra vergine di oliva, preferibilmente da utilizzarsi al crudo.

Si raccomanda, inoltre, di evitare l'uso di margarine e di altri prodotti contenenti grassi idrogenati (in quanto di qualità nutrizionale inferiore), di non utilizzare come metodo di cottura la frittura (le eventuali dorature andranno fatte al forno).

Sale: al fine di prevenire le patologie correlate all'ipertensione arteriosa, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda, di consumare meno di 5 grammi di sale da cucina (un cucchiaino da tè) al giorno, che corrispondono a circa 2 grammi di sodio. La campagna regionale "con meno sale nel pane c'è più gusto eguadagni salute!" mira ad ottenere una riduzione dell'apporto di sale quotidiano attraverso l'alimento consumato più frequentemente dalla popolazione.

Il sale che viene comunque utilizzato deve essere di tipo **iodato** come richiesto dalla legge del Ministero della Salute n. 55 del 21 Marzo 2005 concernente "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica" con cui Intende realizzare programmi di monitoraggio della iodoprofilassi in Italia allo scopo di migliorare gli interventi di sanità pubblica in tema di carenza iodica.





CON MENO SALE NEL PANE C'E' PIU' GUSTO
e..... guadagni in salute

IL TUO FORNAIO HA SCELTO DI PRODURRE IL PANE RIDUCENDO IL CONTENUTO DI SALE A TUTELA DELLA TUA SALUTE.

Nella nostra dieta il pane fornisce un apporto quotidiano di sale.



TUTTI INSIEME PER FAVORIRE IL CONSUMO DI PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE !

PER COMINCIARE

- Utilizzare pane a ridotto contenuto di sale
- Diminuire l'aggiunta di sale in cucina, preferendo il sale iodato
- Consumare con moderazione cibi pronti, salumi, snack, salati.

Il consumo massimo di 5 grammi di sale al giorno

Riduce del 40% il rischio di contrarre malattie cardiovascolari

Stampato per gentile contributo di 



MODULAZIONE TABELLA DIETETICA INVERNALE ED ESTIVA

Legenda: i piatti in giallo sono destinabili anche alle diete per vegetariani, quelli in verde anche a quelle per vegani e quelli in azzurro alle religiose di tipo musulmano senza carne

	Piatti consigliati:	Frequenza di consumo	Sostituibili con
Primi piatti In brodo	Minestra di verdure /legumi con pasta (orzo, farro)/creme con crostini	1 volta/ settimana	Pasta integrale con verdure
Primi piatti asciutti	Pasta al pomodoro/al pesto Pasta alle verdure Risotti/gnocchi Tortellini di magro	1-2 volte /settimana 1 volta/settimana 1 volta/settimana 1 volta/ settimana	Pasta al ragù di verdure Risotti alle verdure Cous Cous con verdure Bulgur con verdure Grano saraceno con verdure Quinoa con verdure
Piatto unico (sostituisce il primo ed il secondo piatto ed è da abbinare al contorno)	Pasta e legumi Pasta al ragù di carne Lasagne alla bolognese Pizzoccheri Lasagne vegetariane Polenta con brasato Pasta o cuscus con pesce/ tonno/pollo Torta salata con verdure	almeno 1 volta ogni 2 settimane	Zuppa mista di legumi con farro/orzo Spezzatino con patate Pesce con patate Insalata di riso/farro/pasta Pizza/Focaccia Cous-cous con legumi
Secondi piatti	Carne rossa/bianca Pesce Salumi(prosciutto cotto/crudo/bresaola/wurstel/mortadella) Formaggi freschi Uova/frittata di verdure Hamburger e polpette di soia Macedonia di legumi Tofu Tempeh Seltan	1-2 volte /settimana 1-2 volte /settimana 1 volta /settimana 1 volta ogni 2 settimane 1 volta/ settimana 1 volta ogni 2 settimane (da alternare con formaggi e uova)	Polpette di pesce (non prefritte) Polpette di legumi (non prefritte)
Contorni	Verdure cotte/crude Patate (solo in abbinamento con il primo piatto in brodo)	Tutti i giorni 1 volta /settimana	



GRAMMATURE

Le grammature indicate nella tabella, sottostante sono intese per porzione, al crudo (tranne quando è espressamente indicato) e al netto degli scarti, e rappresentano la media del fabbisogno calorico e nutrizionale per ogni fascia d'età (secondo i L.A.R.N. 2014)

Alimenti	Materna	Primaria	Media
Cereali primi piatti	gr	gr	gr
Pasta, riso, orzo e farro, kamut, quinoa, bulgur (asciutti)	50-60	70-80	80-90
Pasta, riso, orzo, farro miglio, kamut, bulgur (in brodo)	25-30	35-40	40-45
Crostini	20-25	25-30	30-35
Pasta in brodo e legumi freschi	25+45	35+60	40+75
Pasta in brodo e legumi secchi	25+15	35+20	40+25
Tortellini asciutti	110	130	160
Tortellini in brodo	50	60	80
Ravioli di magro	90 - 100	110 - 120	150 - 160
Gnocchi di patate	110 - 120	140 - 150	180 - 200
Farina di mais per polenta	50 - 60	70 - 80	80 - 90
Mais per insalate	25	35	40
Pasta all'uovo essiccata	45 - 55	55 - 65	65 - 75
Pane comune/integrale	40	50	60
Piatti unici	gr	gr	gr
Pasta per pizza	100	150	200
Lasagne alla bolognese cotte	170 - 180	180 - 200	220 - 250
Lasagne vegetariane cotte	170 - 180	180 - 200	220 - 250
Secondi piatti	gr	gr	gr
Carne: pollo, vitello, maiale/manzo/tacchino	60 - 70	70 - 80	80 - 90
Pesce: nasello, platessa, merluzzo, halibut	80 - 90	120 -140	150 -180
Formaggi freschi	50 - 60	60 - 70	80 - 100
Formaggi stagionati	40	50	60
Uova	n.1	n.1	n. 1 ½
Prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, mortadella, coppa, wurstel	40	50	60
Tonno al naturale	50	70	90
Legumi secchi secondo piatto	30 - 40	40 - 50	50 - 60
Legumi freschi secondo piatto	90 - 120	120 - 150	150 180
Tofu	70 - 80	90 - 100	120 - 130
Tempeh	70 - 80	90 - 100	120 - 130
Seitan	70 -80	80 - 90	90 - 100
Contorni	gr	gr	gr
Verdura cotta	100	130	150
Verdura cruda	70	80	100
Patate per contorno	120	150	200

ASL Monza e Brianza

Alimenti	Materna	Primaria	Media
Purè di patate	80	100	120
Legumi secchi per contorno (stessi g.1° brodo)	15	20	25
Legumi freschi per contorno (stessi g.1° brodo)	30	60	75
Olio d'oliva totale per il pranzo	10	12	15
Parmigiano per primi piatti	5	7	10
Frutta fresca di stagione	150	150 - 200	150 - 200
Dolce semplice	50	70	80
Budino	125	125	125
Yogurt alla frutta	125	125	125
Succo di frutta (100% polpa)	125	125	125
Gelato	80	90	110

STANDARD QUALITATIVI PER IL PRANZO: caratteristiche merceologiche degli alimenti

ALIMENTI	DA PROPORRE	CON MODERAZIONE	DA EVITARE
Pane fresco	Tipo comune senza grassi aggiunti, a ridotto contenuto di sale; Integrale o ai cereali		Pane condito Prodotti salati da forno
Pasta	Pasta di semola; Pasta integrale	Riso; Gnocchi Pasta fresca o all'uovo	
Cereali minori	Orzo, farro, mais, cous cous.....		
Legumi	Freschi; surgelati		In scatola
Legume soia	Hamburger, polpette, soia, tempeh		
Carne	Bianca	Rossa	Prodotti lavorati, precucinati e prefritti quali cotolette, polpette, nughies.
Pesce	Fresco, surgelato	Tonno all'olio	Altro pesce in scatola
Salumi/carni trasformate	Prosciutto crudo magro; Bresaola Prosciutto cotto senza polifosfati	Mortadella; Wurstel Salsiccia	Salame Pancetta
Uova	Fresche; Pastorizzate		In polvere
Formaggi	Freschi; Semistagionati Parmigiano reggiano; Grana padano	Stagionati	Formaggi fusi Sottilette
Frutta	Fresca e di stagione		Scioppata
Verdura	Fresca e di stagione	Surgelate	
Semi	Sesamo, lino, papavero, zucca		
Patate	Fresche	Surgelate	Prefritte
Condimenti	Olio extravergine di oliva	Burro	Olio di semi vari Oli vegetali (palma, cocco) Margarina, strutto
Sale	Iodato		Non iodato Dadi, preparati per brodo
Acqua	Del rubinetto		



**ESEMPI DI TABELLE
DIETETICHE STANDARD ED ETICO-RELIGIOSE**



MENU' STANDARD ESTIVO

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
lunedì	insalata di orzo, pomodorini, mozzarelline e olive insalata mista e noci pane - dolce semplice	fusilli con peperoni Prosciutto cotto pomodorini pane frutta	Sedanini alla norma Frittata alle erbe Pomodori e origano Pane - frutta	Pasta al pesto di zucchine Tacchino al limone Pomodori e basilico Pane - frutta
martedì	Passato di verdura con pasta Involtini di carne Patate e carote Pane - frutta	crema di verdura Scaloppine al limone Carote julienne Pane - frutta	Gnocchi al pesto Coscette di pollo Fagiolini Pane - frutta	Passato di verdura semifreddo con crostini Sogliola agli aromi Patate al forno Pane - frutta
mercoledì	Pasta con zucchine Merluzzo gratinato Fagiolini all'olio Pane - frutta	Lasagne alla bolognese Insalata verde mais Pane - dolce	Fusilli al ragù di carne Polpette di verdura Insalata mista Pane - frutta	Pinzimonio di verdure crude Pizza margherita Pane Dolce semplice
giovedì	linguine al pesto hamburger di manzo Pomodori e origano Pane - frutta	penne integrali pomodoro e basilico Seppie con piselli Insalata mista Pane - frutta	Pasta e lenticchie (1/2) Mozzarelline (1/2) Pomodorini e basilico Pane Dolce semplice	Risotto e lenticchie Polpette di verdura Insalata verde Pane - frutta
venerdì	Risotto con asparagi macedonia o polpette di legumi Carote alla julienne Pane - frutta	Couscous/pasta con verdure Frittata con verdure Fagiolini all'olio Pane - frutta	Trofie al pesto Merluzzo alla pizzaiola Finocchi all'olio Pane - frutta	Penne integrali alle zucchine Bocconcini di manzo con verdure Carote a fili Pane- frutta

- Pane a ridotto contenuto di sale

MENU' STANDARD INVERNALE

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
lunedì	Passato di verdura orzo Bresaola Patate con rosmarino al forno pane - frutta	fusilli con broccoli Frittata alle erbe zucchine trifolate pane - frutta	Fusilli con cavolfiore Frittata alle verdure Carote a fili Pane - frutta	Zuppa contadina con legumi Hamburger vegetale insalata Pane - frutta
martedì	Pasta e fagioli crocchette di verdura carote julienne Pane – dolce semplice	Risotto con carciofi Hamburger di manzo Insalata verde e rossa Pane - frutta	Polenta con brasato Verdure gratinate Pane - frutta	Garganelli all'ortolana Hamburger di manzo Fagiolini lessati Pane - Frutta
mercoledì	Ravioli di magro Tacchino alla pizzaiola Erbette all'olio Pane - frutta	Pizza margherita Carote a fili Pane – dolce semplice	Linguine al sugo vegetale Polpette di legumi Insalata mista Pane - frutta	Finocchi e carote crude Lasagna vegetale Pane - Dolce semplice
giovedì	Gnocchi al pesto Arrostito di vitello Finocchi gratinati Pane - frutta	penne integrali alla puttanesca Merluzzo alla pizzaiola Insalata mista Pane - frutta	Semini in brodo Seppie con piselli Patate duchessa Pane - frutta	Riso zafferano Sogliola agli aromi Spinaci all'olio Pane - frutta
venerdì	Conchiglie al pomodoro Totani in umido con piselli Insalata mista Pane - frutta	Pasta e lenticchie Polpette di verdura Fagiolini Pane - frutta	Riso con la zucca Scaloppine di pollo agli aromi Carciofi alla romana Pane - frutta	Penne integrali al pesto Carne alla pizzaiola Zucchine al latte Pane- frutta

- Pane a ridotto contenuto di sale

MENU' ESTIVO					
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I settimana	couscous con verdure, lenticchie stufate, insalata di cetrioli e pomodori, frutta fresca di stagione	passato di verdura con miglio soffiato, tempeh con zucchine, carote julienne, frutta fresca di stagione	orzo in crema di lattuga con germe di grano, lenticchie stufate, pomodori e cetrioli, frutta fresca di stagione	riso con asparagi, humus di ceci con peperoni al forno, frutta fresca di stagione	passato di verdura con legumi, pizza, cetrioli e lattuga, frutta fresca di stagione
II settimana	pasta con zucchine, purea di lenticchie, pomodori in insalata, frutta fresca di stagione.	pasta olio e salvia, piselli al pomodoro, insalata mista, frutta fresca di stagione.	pasta pomodoro, ceci stufati, fagiolini all'olio, frutta fresca di stagione.	pasta all'olio, borlotti in insalata, misto carote e insalata, budino di riso al cacao	riso e zafferano, cannellini in insalata, insalata di stagione, frutta fresca di stagione
III settimana	pasta al pesto senza parmigiano, lenticchie in umido, peperonata al forno, frutta fresca	passato di verdura, polpette di miglio con verdure, humus di ceci e verdure al forno, frutta fresca di stagione	risotto alla milanese, focaccia ai ceci, insalata mista (carote, pomodori, cetrioli e lattuga), frutta fresca di stagione	crema di legumi con farro, tempeh, melanzane al forno e verdura cruda di stagione, frutta fresca di stagione	insalata di orzo, pomodorini, tofu e olive spinaci all'olio, insalata di lattuga, frutta fresca di stagione
IV settimana	gnocchi pomodoro, piselli brasati, carote julienne, frutta fresca di stagione	pasta aglio e olio, lenticchie in umido, zucchine al forno, frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano, cannellini in insalata, pomodori in insalata, frutta fresca di stagione	pasta ragù verdura, hamburger di soia, fagiolini all'olio, frutta fresca di stagione	pasta agli aromi, borlotti in insalata, misto carote e insalata, frutta fresca di stagione
V settimana	pennette al pesto di basilico fresco, polpette di legumi e verdure gratinate, frutta fresca di stagione	minestrina in brodo vegetale, polpette di ceci ed avena al forno, insalata mista (pomodori lattuga, cetrioli e carote), frutta fresca di stagione	riso integrale con carciofi, seitan al forno con zucchine, pomodori in insalata con origano, frutta fresca di stagione	insalata di farro, fagioli cannellini, peperoni e pomodorini in insalata, frutta fresca di stagione	crema di piselli con riso integrale, crema di tofu e olive, pinzimonio di verdure fresche, frutta fresca di stagione

Nella verdura cruda aggiungere germogli e semi

- Pane a ridotto contenuto di sale

MENU' VEGANO

MENU' INVERNALE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I settimana	minestrina in brodo vegetale, polpettine di ceci ed avena al forno, radicchio rosso con mele e noci, frutta fresca di stagione	crema di piselli con farro, seitan con zucchine, verdure di stagione, frutta	insalata di orzo con verdure di stagione, tofu alla piastra con contorno di verdure crude di stagione, frutta fresca di stagione	pasta e fagioli, verdure gratinate, frutta fresca di stagione	pennette al pomodoro e basilico, polpette di legumi e verdura di stagione, frutta fresca di stagione
II settimana	Pasta al ragù vegetale, spezzatino di seitan con verdure, carote in insalata, frutta fresca di stagione	nidi di polenta con legumi, insalata mista con mais e germogli, yogurt	passato di verdura, pizza con capperi frullati, tofu e verdura fresca di stagione, frutta fresca di stagione	Riso alla zucca, polpette di legumi, carote lessate, frutta fresca	minestra di verdura con pasta, cotoletta vegetale ai ferri, carote saltate oppure pomodori in insalata (d'estate), frutta fresca
III settimana	couscous con verdure, lenticchie stufate, verdure di stagione, frutta fresca di stagione	passato di verdura con miglio soffiato, tempeh con verdure di stagione, insalata di finocchio con arance, frutta fresca di stagione	orzo in crema di verdura, hamburger di soia, verdure crude, frutta fresca di stagione	riso con spinaci, insalata di fagioli cannellini, verdura fresca di stagione, frutta fresca di stagione	pasta integrale con cime di rapa o broccoli verdi, tofu con verdure di stagione, carote e lattuga, frutta fresca di stagione
IV settimana	gnocchi al pomodoro, hamburger di legumi, carote all'olio extravergine d'oliva, polpa di frutta	crema di porri e patate con riso, piselli all'olio extravergine d'oliva, insalata verde, frutta fresca	pasta al pomodoro, cotoletta di soia, fagiolini all'olio extravergine d'oliva, frutta fresca	pasta all'olio extraverg. d'oliva, tempeh, insalata di finocchi e arance, yogurt alla frutta di soia	risotto alle verdure non mantecato, affettato vegetale (seitan), spinaci all'olio extravergine d'oliva, budino di soia
V settimana	polenta con grano saraceno e lenticchie stufate, zucca al forno, finocchio all'arancia, frutta fresca di stagione	vellutata di patate e ceci con pastina, verdura di stagione gratinata al forno, verdure fresche di stagione, crostata ai mirtilli	pasta integrale con pomodoro olive e capperi, polpette di miglio e ceci, verdura fresca di stagione: insalata di cavolo cappuccio, carote e finocchio, frutta fresca di stagione	risotto alla milanese, seitan, purè tricolore, insalata mista dolce, frutta fresca di stagione	crema di verdure, frittata di farina di ceci con verdure carote, e biette, insalata e finocchio, frutta fresca di stagione

- Nella verdura di stagione cruda aggiungere germogli e semi. Pane a ridotto contenuto di sale

MENU' LATTO OVO VEGETARIANO

MENU' ESTIVO

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
lunedì	insalata di orzo, pomodorini, mozzarelline e olive insalata mista e noci pane - dolce semplice	fusilli con peperoni insalata caprese pane dolce semplice	Sedanini alla norma formaggio Carote filangè Pane - frutta	Pasta al pesto di zucchine Spiedini di mozzarella e pomodorini Pane - frutta
martedì	Passato di verdura con pasta frittata con verdure Patate e carote Pane - frutta	crema di verdura Torta Pasqualina insalata verde e rossa Pane - frutta	Gramigna con Sugo vegetale Frittata alle erbe Fagiolini Pane - frutta	Gnocchi al pesto Frittata alle erbe Pomodori e basilico Pane - frutta
mercoledì	Pasta con zucchine Insalata greca no tonno Pane - frutta	piatto unico Pasta/farro in insalata no prosciutto Insalata verde mais Pane - frutta	Fusilli al ragù vegetale Scaglie di grana Insalata mista Pane - frutta	Piatto unico Pinzimonio di verdure crude Pizza margherita Pane Dolce semplice
giovedì	linguine al pesto hamburger di soia Pomodori e origano Pane - frutta	penne integrali pomodoro e basilico macedonia di legumi Insalata mista Pane - frutta	Crema legumi Polpette di verdura Carote julienne Pane Dolce semplice	Risotto e lenticchie Polpette di verdura Insalata verde Pane - frutta
venerdì	Risotto con asparagi macedonia di legumi cetrioli e lattuga Pane - frutta	Couscous con verdure Frittata di ceci con verdure Pane - frutta	Trofie al pesto Lenticchie con Pomodorini e basilico Pane - frutta	Penne integrali alle zucchine Macedonia di legumi Carote a fili Pane- frutta

- Pane a ridotto contenuto di sale

MENU' LATTO OVO VEGETARIANO
MENU' INVERNALE

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
lunedì	Passato di verdura orzo formaggio Patate con rosmarino al forno pane - frutta	fusilli con broccoletti asiago dop zucchine trifolate pane - frutta	Fusilli con cavolfiore Frittata alle verdure Carote a fili Pane - frutta	Zuppa contadina con fagioli Crocchette di formaggio insalata Pane - frutta
martedì	Pizza margherita con farina integrale Carote a fili Pane – dolce semplice	Ravioli di magro Cannellini in umido Erbette all'olio Pane - frutta	Polenta con misto di legumi Verdure gratinate Pane - frutta	Garganelli all'ortolana Hamburger di soia Fagiolini lessati Pane - Frutta
mercoledì	Risotto con carciofi Lenticchie in umido Insalata verde e rossa Pane - frutta	Pasta e fagioli crocchette di verdura carote julienne Pane – dolce semplice	Linguine al sugo vegetale mozzarella Insalata mista Pane - frutta	Finocchi e carote crude Lasagna vegetale Pane - Dolce semplice
giovedì	Gnocchi al pesto Frittata alle erbe Finocchi gratinati Pane - frutta	penne integrali alla puttanesca scaglie di grana Insalata mista Pane - frutta	Semini in brodo Hamburger di soia Patate duchessa Pane - frutta	Riso zafferano Frittata agli aromi Spinaci all'olio Pane - frutta
venerdì	Conchiglie al pomodoro Macedonia di legumi Insalata mista Pane - frutta	Risotto alla milanese Uovo sodo Fagiolini Pane - frutta	Riso con la zucca Polpette di verdura Carciofi alla romana Pane - frutta	Penne integrali alla pizzaiola Macedonia di legumi Zucchine al latte Pane- frutta

- Pane a ridotto contenuto di sale

MENU' PESCO LATTO OVO VEGETARIANO E MUSULMANO SENZA CARNE
MENU' ESTIVO

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
lunedì	insalata di orzo, pomodorini, mozzarelline e olive insalata mista e noci pane - dolce semplice	fusilli con peperoni Spiedini di mozzarella e pomodorini pane frutta	Sedanini alla norma Scaglie di grana Carote filangè Pane - frutta	Pasta al pesto di zucchine Frittata alle erbe Pomodori e basilico Pane - frutta
martedì	Passato di verdura con pasta frittata con verdure Patate e carote Pane - frutta	crema di verdura Torta Pasqualina insalata verde e rossa Pane - frutta	Gnocchi al pesto Frittata alle erbe Fagiolini Pane - frutta	Passato di verdura semifreddo con crostini Sogliola agli aromi Patate al forno Pane - frutta
mercoledì	Pasta con zucchine Insalata greca (con tonno) Pane - frutta	Pasta/farro in insalata no prosciutto Insalata verde mais Pane - dolce	Fusilli al ragù vegetale Seppie con piselli Insalata mista Pane - frutta	Pinzimonio di verdure crude Pizza margherita Pane Dolce semplice
giovedì	linguine al pesto hamburger di soia Pomodori e origano Pane - frutta	penne integrali pomodoro e basilico Merluzzo alla pizzaiola Insalata mista Pane - frutta	Crema legumi Polpette di verdura Carote julienne Pane Dolce semplice	Risotto e lenticchie Polpette di verdura Insalata verde Pane - frutta
venerdì	Risotto con asparagi macedonia di legumi cetrioli e lattuga Pane - frutta	Couscous con verdure Frittata di ceci con verdure Pane - frutta	Trofie al pesto Lenticchie con Pomodorini e basilico Pane - frutta	Penne integrali alle zucchine Macedonia di legumi Carote a fili Pane - frutta

- Pane a ridotto contenuto di sale

MENU' PESCO LATTO OVO VEGETARIANO E MUSULMANO SENZA CARNE
MENU' INVERNALE

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
lunedì	Passato di verdura orzo formaggio Patate con rosmarino al forno pane - frutta	fusilli con broccoli asiago dop zucchine trifolate pane - frutta	Fusilli con cavolfiore Frittata alle verdure Carote a fili Pane - frutta	Zuppa contadina con fagioli Crocchette di formaggio insalata Pane - frutta
martedì	Pasta e fagioli crocchette di verdura carote julienne Pane - dolce semplice	Ravioli di magro Cannellini in umido Erbette all'olio Pane - frutta	Polenta con misto di legumi Verdure gratinate Pane - frutta	Garganelli all'ortolana Hamburger di soia Fagiolini lessati Pane - Frutta
mercoledì	Risotto con carciofi Lenticchie in umido Insalata verde e rossa Pane - frutta	Pizza margherita con farina integrale Carote a fili Pane - dolce semplice	Linguine al sugo vegetale mozzarella Insalata mista Pane - frutta	Finocchi e carote crude Lasagna vegetale Pane - Dolce semplice
giovedì	Gnocchi al pesto Frittata alle erbe Finocchi gratinati Pane - frutta	penne integrali alla puttanesca Merluzzo alla pizzaiola Insalata mista Pane - frutta	Semini in brodo Seppie con piselli Patate duchessa Pane - frutta	Riso zafferano Sogliola agli aromi Spinaci all'olio Pane - frutta
venerdì	Conchiglie al pomodoro Totani in umido con piselli Insalata mista Pane - frutta	Risotto alla milanese Uovo sodo Fagiolini Pane - frutta	Riso con la zucca Polpette di legumi Carciofi alla romana Pane - frutta	Penne integrali alla pizzaiola Macedonia di legumi Zucchine al latte Pane- frutta

- Pane a ridotto contenuto di sale



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

RICHIESTA APPROVAZIONE/ELABORAZIONE TABELLA DIETETICA STANDARD

Il SIAN ha il compito istituzionale di inviare le indicazioni nutrizionali aggiornate secondo i LARN, esprimere pareri ed elaborare diete standard.

Ogni comune/scuola privata sulla base delle indicazioni nutrizionali in oggetto elabora il suo menù su almeno 4 settimane, differenziato in invernale ed estivo e può inoltrare al SIAN la richiesta di approvazione nelle sedi territoriali di competenza, ovvero:

Desio – Via U. Foscolo, 24

Monza – Via E. De Amicis, 17

Tale richiesta per essere accolta va corredata da:

1. menù su 4 settimane, differenziato in invernale ed estivo;
2. ricette per ogni piatto e relative grammature.

Il menù dovrà riportare in nota la presenza o meno di pane a ridotto contenuto di sale in ottemperanza al progetto regionale.

Il SIAN esprimerà parere :

- favorevole se il menù risulta consono alle indicazioni nutrizionali;
- sospensivo se vengono prescritti degli adeguamenti;
- non favorevole se il menù necessita di modifiche sostanziali.

E' utile ricordare che prima di modificare il Menù occorre consultare la Commissione Mensa. Tale Commissione può fare delle proposte obiettive se effettua periodicamente dei rilievi relativi all'accettabilità dei vari piatti serviti, soprattutto di quelli considerati "difficili" (verdure, legumi, pesce). Se alcuni piatti risultano poco graditi ai bambini la Commissione Mensa può proporre la sostituzione con un altro equivalente, indicato nella tabella di sopra riportata.

LE ALLERGIE E LA LEGGE 1169/2011 SUGLI ALLERGENI



QUELLO CHE PER UN INDIVIDUO E' CIBO, PUO' ESSERE PER UN ALTRO VELENO. (Lucrezio)



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

INTRODUZIONE

La problematica delle diete speciali si presenta, all'interno del servizio di ristorazione scolastica, come necessità di garantire l'erogazione di un pasto speciale con valenza dietoterapeutica o di natura etico religiosa. I bambini che necessitano di seguire dei regimi dietetici particolari, a causa di patologie legate agli alimenti, rappresentano il 3 - 7 % della popolazione scolastica: la maggior parte di questi bambini (circa 85%) è affetto da allergie/intolleranze spesso multiple che possono condizionare in maniera pesante la loro alimentazione. Per "dieta speciale" si intende quindi una tabella dietetica elaborata per richieste etico religiose o elaborata *ad personam* in risposta a particolari esigenze cliniche.

Dal momento che le tabelle in vigore nelle scuole rispondono a criteri per una corretta alimentazione e prevedono la somministrazione di alimenti protettivi quali pesce, verdura, frutta e legumi, queste caratteristiche devono essere mantenute anche nell'elaborazione di tabelle dietetiche speciali, nel rispetto dell'esclusione degli alimenti dannosi per il bambino. Le preparazioni devono pertanto essere il più possibile sovrapponibili a quelle del menù giornaliero standard.

In caso di allergie e intolleranze alimentari devono essere escluse dalla dieta tutte le preparazioni che contengono l'alimento responsabile o suoi derivati oltre che tutti i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.

Essendo l'erogazione di un pasto speciale soggetta a numerosi punti critici presenti in tutte le fasi, dall'approvvigionamento alla distribuzione, è opportuno che nel manuale HACCP sia presente una procedura molto accurata per la sua gestione.

Questo documento si propone di fornire uno strumento pratico per l'applicazione di procedure per la gestione di diete speciali e per l'ottemperanza alla normativa 1169/2011.

Per quanto riguarda l'elaborazione delle diete speciali e le relative sostituzioni dei piatti, nonché per la procedura di invio al SIAN delle richieste per elaborazione delle diete, si rimanda alle **Linee Guida per la formulazione di diete per patologia** inviate dal nostro Servizio nel 2012 e reperibili sul sito www.aslmonzabrianza.it alla voce Servizi per il cittadino Ristorazione.



ALLERGIA ALIMENTARE

L'allergia alimentare (AA) è una reazione immunologica nei confronti del cibo che riguarda singoli individui geneticamente predisposti. Diversamente dalle sostanze tossiche o dagli agenti infettivi, che costituiscono un pericolo per la popolazione in generale, nel caso dell'AA sono taluni costituenti alimentari, innocui per i più, in grado di determinare reazioni immediate o ritardate che possono raggiungere livelli elevati di gravità fino ad essere fatali.

Dati epidemiologici

Studi recenti, condotti soprattutto negli Stati Uniti, rilevano che i disturbi indotti da AA interessano fino al 5% dei bambini di età inferiore a 3 anni e circa il 4% della popolazione adulta (Boyce et al. 2010). Una recente pubblicazione (Sicherer 2011) riferisce che la prevalenza complessiva dell'AA è del 3 – 6%, fino al 10% in alcune zone; varia con l'età, la zona geografica e, talora, con l'etnia.

La situazione in Europa

In tutta l'Europa occidentale si osserva un incremento delle malattie allergiche nell'infanzia (Downs et al. 2001). Il 5-8% dei bambini e l'1-2% degli adulti ed sono interessati da allergie alimentari IgE mediate; gli alimenti che vengono riferiti come più frequentemente responsabili dell'allergia alimentare sono: frutta (27,6%), vegetali (20,7%), latte vaccino (20%), legumi (15,9%), grano (14,5%), frutta secca (9,7%), carne (9%), frutti di mare (9%), uovo (9%) e pesce (7,6%).

La situazione in Italia

Esiste una vasta letteratura sull'argomento che non permette, tuttavia, allo stato attuale di dare una valutazione precisa a livello nazionale della prevalenza ed incidenza dell'allergia alimentare.

La situazione sanitaria del Paese, nel 2004-2005, evidenzia che le malattie allergiche sono tra le patologie croniche più diffuse (10,7%): per la fascia di età 0-14 anni, la malattia allergica esclusa l'asma (9,6%) rappresenta la forma cronica più frequente, seguita dall'asma bronchiale (2,9%) (www.salute.gov.it).

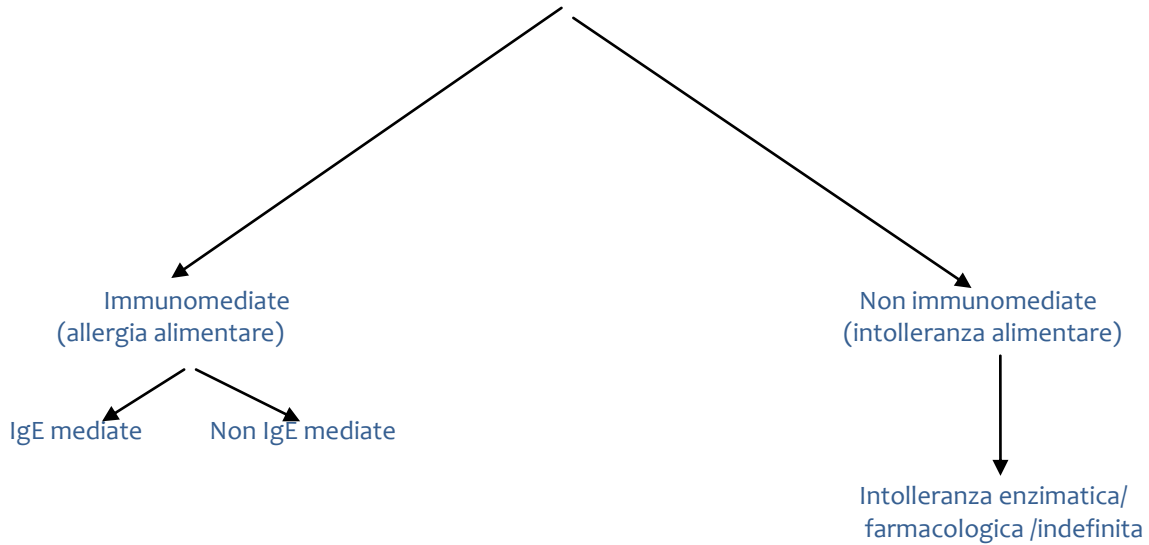
INTOLLERANZA ALIMENTARE

Le intolleranze alimentari si differenziano dalle vere e proprie allergie alimentari in quanto si tratta di reazioni di ipersensibilità senza coinvolgimento del sistema immunitario. Si manifestano, in maniera più o meno grave, quando una persona, già ipersensibile, non riesce a digerire un alimento o un componente alimentare. Tuttavia, le persone che hanno un'intolleranza spesso sopportano piccole quantità dell'alimento o del componente in questione senza sviluppare sintomi, ad eccezione delle persone che sono intolleranti al glutine e ai solfiti (sostanze utilizzate come conservanti).

Le cause principali delle intolleranze sono difetti metabolici (mancanza, in genere, di qualche enzima digestivo)



REAZIONI AVVERSE AD ALIMENTI



REAZIONI NON TOSSICHE AD ALIMENTI

ALLERGIA	INTOLLERANZA
<ul style="list-style-type: none">• Da costituenti alimentari innocui per i più• Non dose dipendente• Predisposizione genetica• Reazione tutto o nulla• Conseguenze a volte molto gravi, anche fatali	<ul style="list-style-type: none">• Da incapacità dell'organismo a metabolizzare alcune sostanze• Dose dipendente• Non legata a predisposizione genetica

ALLERGENE ALIMENTARE

E' un componente dell'alimento, in genere una proteina, che interagisce con il sistema immunitario dell'individuo, portando alla formazione di anticorpi. Gli allergeni si possono suddividere in

1. **STABILI:** allergeni che resistono al calore e quindi non si inattivano durante la cottura (allergeni del latte, uova, pesce, arachidi)
2. **INSTABILI:** si inattivano durante la cottura, diventando così innocui. Sono instabili, in genere, gli allergeni vegetali.

Questo è il motivo per cui è possibile che alcuni bambini possano risultare allergici ad un alimento crudo, ma non allo stesso alimento cotto (es. pomodoro).

Alcuni allergeni possono essere **NASCOSTI**, cioè presenti all'interno di un alimento che nella comune accezione non dovrebbe contenerli, oppure a causa di contaminazioni accidentali, etichette poco esaustive, presenza di alimenti non dichiarati etc.

ALLERGENI NASCOSTI	
UOVO	Grana padano, gnocchi, caramelle, gelati, alcuni vini bianchi
LATTE	Prosciutto cotto, salsicce, hot dog, pan carrè, salse, caramello
ARACHIDI	Salsa di pomodoro, snack food, salse e dolci
SOIA	Hamburger, succedanei della carne, salsiccia, margarina
POLLO/TACCHINO	Hamburger, wurstel, dadi
PESCE	Dolci

Altro problema legato agli allergeni, è la **CONTAMINAZIONE CROCIATA** che si verifica ogni volta che si presta scarsa attenzione al contatto tra cibi diversi: la contaminazione crociata può avvenire in tutte le fasi della filiera alimentare, dall'origine (nei silos di raccolta), alla trasformazione (stoccaggio e produzione), alla lavorazione delle materie prime, fino ad arrivare alla fase più delicata che è quella della preparazione e manipolazione degli alimenti nelle cucine. La contaminazione crociata, più frequente nelle cucine in cui vengono preparati diversi piatti, spiega perchè circa il 90% delle reazioni allergiche avviene durante i pasti consumati fuori casa.

LEGGE 1169/2011

La legge sull'etichettatura n° 1169/2011 CE, entrata in vigore nel dicembre 2014, sancisce l'obbligo di segnalare in etichetta tutti gli allergeni presenti in un determinato alimento in modo tale che siano facilmente identificabili (caratteri diversi rispetto al resto dell'etichetta, colori differenti etc).

L'allegato 2 della L.1169/2011 riporta quelli che sono stati identificati come gli allergeni alimentari più comuni nella Comunità Europea e quindi soggetti ad obbligo di segnalazione in etichetta

- Cereali contenenti glutine e relativi prodotti
- Crostacei e relativi prodotti
- Uova e relativi prodotti
- Pesce e relativi prodotti
- Arachidi e relativi prodotti
- Semi di soia e relativi prodotti
- Latte e relativi prodotti (incluso il lattosio)
- Frutta a guscio, vale a dire mandorle, nocciole, noci, anacardi, noce di pecan, noce del Brasile, noci del Queensland, e relativi prodotti
- Sedano e relativi prodotti
- Senape e relativi prodotti
- Semi di sesamo e relativi prodotti
- Diossido di zolfo e solfiti a concentrazioni maggiori di 10 mg/kg o 10 mg/litro riportati come SO₂
- Lupino e relativi prodotti
- Molluschi e relativi prodotti

La novità imposta dalla legge in questione è che estende l'obbligo a tutti i ristoratori, compresi i gestori delle mense scolastiche e collettive in genere di fornire un'informativa sulla presenza di allergeni all'interno di ogni piatto del menù. Come debba essere fornita questa informativa, lo chiarisce il Ministero della Salute in una nota del 06/02/2015:

NOTA DEL MINISTERO DELLA SALUTE 06/02/2015

In relazione alle informazioni sulle sostanze che provocano allergie queste possono essere riportate sui menù, su appositi registri o cartelli o ancora su altro sistema equivalente, anche tecnologico, da tenere bene in vista così da consentire di accedervi facilmente e liberamente.....

..... Nel caso in cui si utilizzino sistemi elettronici tipo "applicazioni per smartphone", codice a barre, codice QR, questi non possono essere predisposti quali unici strumenti per riportare le dovute informazioni, in quanto non facilmente accessibili a tutta la popolazione.

L'obbligo si ritiene assolto anche se l'OSA utilizza diciture tipo:

"le informazioni circa la presenza di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale di servizio"

OPPURE

"per qualsiasi informazione relativa agli allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, a richiesta, dal personale di servizio."



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza

In entrambi i casi non si è comunque esentati dall'aver idonea documentazione scritta, facilmente reperibile sia per l'autorità competente, sia per il consumatore finale.

GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA: un esempio di procedura

Per la corretta gestione di tutto il processo “diete speciali” risulta fondamentale l'informazione e la sensibilizzazione di tutti gli operatori coinvolti nella ristorazione, non solo di quelli addetti alla preparazione e somministrazione, ma anche del personale scolastico.

APPROVVIGIONAMENTO MATERIE PRIME

Le materie prime utilizzate per l'allestimento dei pasti dietetici devono essere acquistate direttamente dal gestore del servizio di ristorazione. E' consentita la fornitura di derrate alimentari da parte di soggetti privati (come ad es. i famigliari degli utenti) purchè sia garantita la tracciabilità/rintracciabilità degli alimenti secondo quanto previsto dall'art.18 del Regolamento CE 178/2002, ed i prodotti siano confezionati.

Se vengono utilizzati cibi confezionati è indispensabile leggere attentamente le etichette, al fine di evitare l'introduzione di ingredienti da escludersi dalla preparazione delle diete speciali.

STOCCAGGIO MATERIE PRIME

Le procedure di corretta prassi igienica messe in atto per lo stoccaggio delle derrate sia deperibili che non deperibili devono prevedere la presenza di scomparti sia negli scaffali che nei frigoriferi. Questi devono essere separati ed etichettati per le diverse tipologie di alimenti al fine evitare il rischio di somministrare prodotti non idonei e per prevenire la contaminazione allergica e microbiologica crociata.

PREPARAZIONE

E' indispensabile che venga identificata fra gli operatori addetti alla preparazione una persona specificatamente incaricata della gestione delle diete speciali, che abbia ricevuto idonea formazione in materia.

REQUISITI STRUTTURALI E DOTAZIONE LOCALI O AREE/ZONE DEDICATE

La preparazione delle diete speciali deve avvenire in un locale appositamente dedicato o, quando non sia possibile, in una zona ben identificata e separata dell'attività utilizzando piani di lavoro, attrezzature, strumenti appositi e ben identificabili, prevedendo comunque una accurata procedura di sanificazione delle attrezzature ed utensili.

Tale locale (o zona) deve essere sufficientemente ampio per garantire la massima igiene e sicurezza da contaminazione da allergeni durante tutte le fasi delle lavorazioni. Quando gli spazi strutturali della cucina non consentano l'individuazione di uno spazio dedicato, può essere accettata la differenziazione temporale delle preparazioni a condizione che sia prevista una accurata procedura di sanificazione di locali e attrezzature; questo vale anche nel caso di impiego di attrezzature specifiche per l'attività a possibile uso promiscuo, quali, ad esempio, grattugie, tritacarne, frullatori, mixer ad immersione, ecc.. Se anche la cottura degli alimenti avviene con attrezzature comuni, queste dovranno essere utilizzate in tempi diversi previa adeguata sanificazione. Quando si ricorre alla differenziazione temporale è opportuno che venga data precedenza alla preparazione delle diete speciali rispetto alle preparazioni dei pasti convenzionali in modo da evitare il rischio di contaminazione. In questo caso, le procedure adottate e la tempistica delle fasi di preparazione devono essere descritte nel manuale di autocontrollo, dettagliatamente esplicitate e rigorosamente applicate e documentate. Nel caso in cui la preparazione delle diete speciali venga effettuata anticipatamente, con un intervallo superiore alle 2 ore tra la preparazione ed il consumo, il ciclo produttivo dovrà prevedere una fase di abbattimento della temperatura del prodotto finito (sistema cook and chill) e la successiva riattivazione dello stesso. L'intervallo di 2 ore qui riportato è quello che le “Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica” definiscono come l'intervallo standard nel caso di servizio con pasto differito, per mantenere intatte le caratteristiche microbiologiche e organolettiche. Le procedure di abbattimento dovranno prevedere il raggiungimento della temperatura di +10°C al cuore della preparazione in meno di due ore e la conservazione del prodotto dovrà essere effettuata rispettando la catena del freddo (0°C/+3°C).

Inoltre gli alimenti abbattuti dovranno riportare sulle confezioni identificazione e destinazione. La riattivazione della dieta speciale potrà avvenire presso il centro cottura, subito prima della spedizione, oppure in sede di

somministrazione a condizione che le attrezzature in dotazione (es. forno microonde) consentano il raggiungimento ed il mantenimento delle temperature corrette sia dal punto di vista igienico-sanitario, sia da quello della gradibilità per l'utente.

Anche nella fase di riattivazione dovranno essere messe in atto procedure atte ad evitare la contaminazione dei prodotti (es. monoporzione ancora sigillata nel forno a microonde).

CONFEZIONAMENTO

Per tutti gli utenti a regime di dieta speciale, il confezionamento dovrà avvenire nel modo seguente: ciascuna preparazione (primo piatto, secondo piatto, contorno) dovrà essere confezionata in contenitori monoporzione coperti che dovranno recare l'intestazione chiara e leggibile del nominativo (nome e cognome) e della sede dell'utente destinatario al fine di escludere in modo assoluto la possibilità di errori/scambi di contenitori.

TRASPORTO

Il trasporto dei pasti dovrà avvenire, nel rispetto della vigente normativa, con idonei automezzi e con contenitori adeguati, organizzato in modo da garantire il mantenimento delle temperature dei pasti. Anche per le diete speciali le temperature durante la fase di trasporto fino alla fase di somministrazione non devono essere inferiori a +60°C per i pasti caldi e non devono essere superiori a +10°C per i pasti freddi in regime di temperatura controllata.

SOMMINISTRAZIONE

Al momento del ricevimento e dell'apertura della confezione, l'operatore addetto alla somministrazione, oltre a controllare quanto indicato dalla intestazione del contenitore monoporzione, dovrà verificare anche che il pasto corrisponda a quanto previsto dal menù dell'utente servito. L'operatore della somministrazione e il personale di assistenza al pasto (educatore, docente, collaboratore scolastico) deve quindi essere formato/informato adeguatamente in modo da poter rendersi conto, per quanto consentito dalla osservazione dei piatti, se sia stato consegnato un piatto inadatto all'utente con una specifica allergia o intolleranza, e prendere tutte le misure idonee ad evitare il consumo di cibi impropri da parte delle persone a rischio. Per evitare eventuali errori di identificazione dell'utente a regime dietetico speciale, si consiglia di servirgli il pasto per primo, verificandone l'identità.

TRACCIABILITA'

Per la corretta gestione della dieta speciale è comunque importante che tutti i soggetti coinvolti siano adeguatamente informati circa:

- l'identificazione dell'utente cui va somministrata la specifica dieta speciale;
- gli alimenti non idonei a quell'utente;
- i rischi connessi al consumo di alimenti non idonei;
- le indicazioni necessarie e sufficienti a evitare errori di somministrazione;

Documentazione presso il centro cottura

Presso il centro cottura deve essere consultabile una documentazione completa ed aggiornata contenente il nominativo dei soggetti a dieta speciale, la certificazione sanitaria relativa, la tabella dietetica personalizzata per ciascun bambino o, in alternativa, una tabella dietetica per patologia standardizzata, ad es. una tabella standard per allergia a latte e derivati, uova etc, che possa essere applicata ad ogni bambino con quel tipo di patologia.

Refettori

Nei refettori situati lontano dal Centro Cottura deve essere consultabile una documentazione completa e aggiornata contenente il nominativo dei soggetti a dieta speciale, il menù corrispondente a ciascuna dieta con l'indicazione degli alimenti da escludere.

RIFERIMENTI SIAN PER AREA

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE Direttore: dr. ssa Nicoletta Castelli		
Area Monza/Vimercate	Area Desio/Vimercate	Area di Vimercate
Resp. U.O. dr.ssa Nicoletta Castelli	Resp. U.O. dr. ssa Nicoletta Castelli	Resp. U.O. dr.ssa Ida Bertini
Referente medico: dr.ssa Claudia Chiarino Via E. De Amicis, 17 20900 Monza Tel 039.2384601/4767 mail chiarino.claudia@aslmb.it	Referente medico: dr.ssa Rosalia Liuzza Via U. Foscolo, 24 20832 Desio Tel 0362.483201/12 mail liuzza.rosalia@aslmb.it	Referenti medici: dr.ssa Via Roma, 85 20865 Usmate Velate Tel 039.6288021
Albiate Besana Brianza Biassono Briosco Brugherio Carate Lissone Macherio Monza Renate Sovico Triuggio Vedano al Lambro Veduggio Verano Villasanta	Barlassina Bovisio Masciago Ceriano Laghetto Cesano Maderno Cogliate Desio Giussano Lazzate Lentate sul Severo Limbiate Meda Misinto Muggiò Nova Milanese Seregno Seveso Varedo	Aicurzio** Arcore** Burago di Molgora** Camparada** Carnate** Correzzana** Lesmo** Mezzago** Ornago** Usmate Velate** Vimercate** Agrate Brianza* Bellusco* Bernareggio* Busnago* Caponago* Cavenago di Brianza* Concorezzo* Cornate d'Adda* Roncello* Ronco Briantino* Sulbiate*

Riguardo all'Area di Vimercate, i Comuni contrassegnati con * fanno riferimento alla dott.ssa Claudia Chiarino, mentre quelli contrassegnati con ** alla Dott.ssa Rosalia Liuzza



Questo documento è stato elaborato dai medici del
Servizio Igiene Alimenti Nutrizione dell'ASL Monza Brianza
Dr.ssa Nicoletta Castelli (Direttore del Servizio)

Dr.ssa Ida Bertini Malgarini (Resp. U.O. Vimercate)

Dr.ssa Claudia Chiarino (Dir. Medico U.O. Monza)

Dr.ssa Rosalia Liuzza (Dir. Medico U.O. Desio)

Dr.ssa Virginia Quattrone (Dir. Medico U.O. Vimercate)