

Titolo del documento

LG04-PP2.2.7 Linee di indirizzo per l'allestimento di diete speciali per motivi sanitari nella ristorazione collettiva

Revisione 2025



**A cura del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria – SC Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore Dott.ssa Cristina Somenzi**

- Bassi Maria Chiara – *Biologa*
- Bosio Rosaria – *Dietista*
- Coniglio Rossella – *Assistente Sanitaria*
- Domeneghini Greta – *Dietista*
- Mirelli Michela – *Assistente Sanitaria*
- Zecca Annalisa – *Dietista*

**INDICE**

Introduzione	Pag. 3
Lista allergeni	Pag. 4
Indicazioni dietetiche in caso di:	
Dieta leggera	Pag. 5
Celiachia (Intolleranza al glutine)	Pag. 6
Sensibilità al glutine (NCGS/Non Coeliac Gluten Sensitivity).....	Pag.10
Allergia al frumento o grano	Pag.11
Diabete insulino-dipendente	Pag.12
Favismo (Deficit di Glucosio 6 Fosfato Deidrogenasi)	Pag.13
Allergia a latte	Pag.14
Allergia a latte e uovo	Pag.15
Intolleranza al lattosio	Pag.16
Allergia a uovo	Pag.17
Allergia a pesce/crostacei/molluschi	Pag.18
Intolleranza a istamina	Pag.19
Allergia alle arachidi	Pag.20
Allergia alla frutta secca o frutta con guscio	Pag.21
Allergia alla soia	Pag.22
Allergia al sedano	Pag.23
Bibliografia	Pag.24
Siti e riferimenti	Pag.25



INTRODUZIONE

“Unicuique suum tribuere” (Digesta Iustiniani - 533 d.C)

“Dare a ciascuno il suo”

ossia che a ciascuno sia dato quanto gli è dovuto.

Questa massima introduce l'impegno etico e clinico che il presente documento, dedicato alle diete speciali, vuole assolvere:

fornire gli strumenti per assicurare che ogni utente della ristorazione collettiva possa usufruire di un pasto gradevole, gustoso e vario nelle proposte, adeguato negli apporti di nutrienti, il più possibile simile a quello dei compagni/e, sicuro rispetto al rischio allergenico e giusto nei confronti delle sue specifiche esigenze alimentari determinate dalla sua situazione sanitaria, con il rispetto delle sole restrizioni alimentari richieste dalla patologia di specie, al fine di favorire la condivisione e socializzazione del pasto in mensa. Così, ad esempio, se viene servita la pizza, anche chi è affetto da malattia celiaca dovrà avere la pizza, preparata, chiaramente, con farina senza glutine.

Si ricorda che la refezione scolastica costituisce un servizio pubblico a domanda individuale, garantito dall'Ente Locale (Amministrazione Comunale) o dalla Direzione delle Agenzie Educative Private, nell'ambito dell'attuazione del diritto allo studio.

Tra i servizi resi alla collettività, la ristorazione scolastica riveste una particolare importanza per l'età degli utenti dei servizi, per il numero dei pasti somministrati e l'estensione sul territorio.

L'obiettivo della ristorazione scolastica è duplice: educativo e nutrizionale; un'alimentazione equilibrata insieme ad una corretta attività fisica sono considerate alla base della prevenzione delle patologie più diffuse nella società di tipo occidentale quindi la dieta quotidiana consumata a Scuola va intesa come modello di promozione della salute.

La refezione scolastica agisce a tutela di tutti incluse le persone affette da allergie o da intolleranze alimentari che necessitano di preparazioni culinarie particolari definite “DIETE SPECIALI PER MOTIVI SANITARI”.

Si auspica che vengano accolte le “DIETE ETICO-RELIGIOSE” nell'ottica di una prospettiva interculturale di dialogo e di confronto dove “il cibo” è occasione privilegiata di apertura, come ben ci ha insegnato il tema di “EXPO 2015 - Nutrire il pianeta, energia per la vita”. Siamo consapevoli che la gestione delle diete speciali sia un compito di elevata responsabilità. Chiama in causa professionalità e cura da parte di tutti gli operatori coinvolti, comporta diversi passaggi e procedure, ed implica anche l'impiego di soluzioni e risorse aggiuntive, rispetto al “menù standard”, ma siamo convinti che al centro vada collocata la persona e il suo bisogno di salute.

Per questo vi ricordiamo che l'erogazione della dieta speciale (d. s.) nelle ristorazioni collettive scolastiche e negli asili nido dovrà seguire la seguente procedura, così come previsto anche dalle indicazioni del Ministero della Salute e dalla DG Sanità Regionale:

- a) presentazione, da parte del genitore dell'utente, al Comune o alla Direzione delle Agenzie Educative Private, del certificato medico indicante la motivazione sanitaria della richiesta di dieta speciale e le relative prescrizioni dietetiche;
- b) trasmissione da parte del Comune o della Direzione delle Agenzie Educative Private, di copia del certificato medico al Responsabile del centro cottura che provvederà alla produzione e somministrazione della d. s. sulla base delle indicazioni contenute nel presente documento e nelle “Linee di indirizzo per la gestione delle diete speciali” redatte dal Sc Ian ATS della Val Padana;
- c) trasmissione da parte del Comune o della Direzione delle Agenzie Educative Private di copia della tabella menù per d. s. al genitore dell'utente e alla Scuola per la massima condivisione.

Il presente documento contiene le indicazioni per le diverse patologie epidemiologicamente prevalenti.

Ci auguriamo che il nostro lavoro sia accolto con fiducia e venga utilizzato rispettando le istruzioni fornite in modo da non penalizzare i soggetti che richiedono particolare cura ed attenzione nell'allestimento del loro pasto in mensa, nella prospettiva di un reale “guadagno di salute” per tutti.

**LISTA ALLERGENI - ALLEGATO II REGOLAMENTO UE 1169/2011**

Tratto dal <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=it>

SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

1. **Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:**
 - a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio (1);
 - b) maltodestrine a base di grano (1);
 - c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
 - d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
2. **Crostacei e prodotti a base di crostacei.**
3. **Uova e prodotti a base di uova.**
4. **Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:**
 - a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
 - b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.
5. **Arachidi e prodotti a base di arachidi.**
6. **Soia e prodotti a base di soia, tranne:**
 - a) olio e grasso di soia raffinato (1);
 - b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
 - c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
 - d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia
7. **Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:**
 - a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
 - b) lattiolio.
8. **Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.**
9. **Sedano e prodotti a base di sedano.**
10. **Senape e prodotti a base di senape.**
11. **Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.**
12. **Anidride solforosa e solfiti** in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
13. **Lupini e prodotti a base di lupini.**
14. **Molluschi e prodotti a base di molluschi.** IT 22.11.2011 Gazzetta ufficiale dell'Unione europea L 304/43.

(1) E i prodotti derivati, nella misura in cui la trasformazione che hanno subito non è suscettibile di elevare il livello di allergenicità valutato dall'Autorità per il prodotto di base da cui sono derivati.

**MENU' Ristorazione collettiva**Indicazioni dietetiche in caso di: **DIETA LEGGERA****(per stati di chetosi secondari a disordini alimentari, per gastriti o gastroduodeniti, per enteriti in via di risoluzione)**

La dieta può essere richiesta anche senza certificazione medica dai genitori del bambino per un periodo massimo di tre giorni oltre i quali è necessario acquisire il certificato rilasciato dal curante.

Una dieta leggera è pressoché priva di grassi animali e di cibi vegetali ad alto contenuto di grassi saturi.

Devono essere eliminati:

- burro, uova, latte intero e latticini;
- carni grasse e salumi;
- dolci contenenti grassi animali o vegetali ad elevato contenuto di grassi saturi: budini, creme, panna, gelati, cacao, burro di arachidi, cioccolato in genere.

Il menù per "dieta leggera" dovrà essere preparato nel modo seguente:

<p>Primi piatti (*)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta o riso conditi con olio extra vergine di oliva o con olio e prezzemolo fresco e qualche goccia di limone fresco; ○ Pasta o riso conditi con sugo di pomodoro; ○ Pasta o riso in brodo vegetale, allestito senza legumi; ○ Polenta di mais condita con olio extra vergine di oliva e/o pomodoro. <p>(*) Eventualmente, è possibile aggiungere poco formaggio grattugiato stagionato almeno 24 mesi.</p>	<p>Secondi piatti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Carne di pollo o di manzo al vapore o lessata o al forno; ○ Pesce al vapore o al forno.
<p>Contorni</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Verdura cruda o cotta al vapore, lessata o stufata (salvo diversa indicazione da parte del medico curante); ○ Carote e patate lessate condite con olio extra vergine di oliva a crudo e l'eventuale aggiunta di succo di limone fresco. 	<p>Frutta</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Banana o mela sbucciata.

N.B I soggetti che seguono questo tipo di dieta non devono essere sottoposti ad alcuna restrizione calorica in quanto risulterebbe del tutto priva di giustificazioni.

MENU' Ristorazione collettiva

Indicazioni dietetiche in caso di: **CELIACHIA (INTOLLERANZA AL GLUTINE)****Il menù settimanale dovrà prevedere:**

- o L'**acqua** sempre disponibile;
- o **Pane preparato con farine di cereali senza glutine a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- o **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- o **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- o **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- o **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali privi di glutine: riso, mais, miglio, quinoa**) o **utilizzando prodotti specificatamente indicati per celiachia**;
- o **Il Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A) pollo B) manzo o maiale C) pesce D) uova E) formaggio F) legumi**;
- o **Pesce almeno 1 volta a settimana**;
- o **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- o **Il Piatto unico è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo.**

**Escludere gli alimenti che contengono glutine:**

- o Frumento(*grano*), semola, semolino, cuscus;
- o Farro;
- o *Avena (per rischio di contaminazione in fase di produzione)*;
- o Orzo, orzo perlato, orzo tostato;
- o Segale;
- o Kamut;
- o Spelta (*varietà di farro*);
- o Triticale;
- o Monococco;
- o Bulgur (*grano essiccato spezzato*);
- o Tabulé;
- o Frik (*grano verde egiziano*);
- o Seitan (*alimento proteico ricavato da glutine di grano tenero o di altri cereali contenenti glutine*);
- o Greis;
- o Malto;
- o Cereali maltati;
- o Germe di grano.

Escludere inoltre gli alimenti preconfezionati che dichiarino in etichetta la presenza di:

- o Amido da frumento di cui non sia garantita la de- glutinizzazione;
- o Amido/Amido modificato o Malto-destrine di cui non sia specificato il cereale di derivazione.

**Posso essere utilizzati alimenti naturalmente privi di glutine:**

- o Uova;
- o Legumi;
- o Verdura;
- o Frutta;
- o Latte;
- o Carne;
- o Pesce.

Cereali e pseudo cereali o tuberi che non contengono glutine:

- o Riso e prodotti derivati;
- o Mais e prodotti derivati;
- o Manioca;
- o Tapioca;
- o Miglio;
- o Grano saraceno;
- o Quinoa;
- o Amaranto;
- o Sorgo;
- o Teff;
- o Patata;
- o Batata (patata dolce).

Porre attenzione alla lettura delle etichette relative agli ingredienti di tutti i prodotti confezionati utilizzati in ristorazione collettiva al fine di escludere la presenza di glutine anche in tracce.

Data la diffusione sul mercato di alimenti contenenti anche piccole quantità di grano, orzo, avena e loro derivati è importante conoscere con precisione quali cibi li escludono e quali no.

Per ulteriori informazioni consultare il sito dell'AIC (Associazione Italiana Celiachia) www.celiachia.it

Si ricorda che si deve porre attenzione nell'utilizzo dei sottoelencati alimenti:

- o **Pane, pane grattugiato, farina, pasta, lasagne, besciamella, gnocchi, fette biscottate, biscotti, cracker, grissini, pizza, torte, dovranno essere prodotti con ingredienti senza glutine.** Si deve pertanto provvedere con prodotto dietetico specifico consegnato da selezionata Ditta fornitrice direttamente al centro cottura/cucina che provvede all'allestimento dei pasti.
- o Deve essere posta attenzione a che le confezioni abbiano l'apposito marchio di garanzia relativo all'esclusione della presenza di glutine (*spiga barrata AIC-Italia o AOECS-Europa*) o bollo registrazione presso Ministero della Salute fino alla data 20/07/2016.



Il 20/07/2016 diventa esecutivo il Regolamento UE 609/2013 che non prevede più come ADAP (alimenti adatti ad alimentazione particolare) gli alimenti per celiaci. Ai sensi del Regolamento UE 828/2014 (art.3: paragrafi 1-2-3/a-b et Allegato A) i consumatori sono informati sull'assenza di glutine o sulla sua presenza in misura ridotta attraverso diciture:

- o **SENZA GLUTINE** - consentita solo laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale non sia superiore a 20mg/kg.
- o **CON CONTENUTO DI GLUTINE MOLTO BASSO** - consentita laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale (omissis) non sia superiore a 100mg/kg.

Le informazioni sugli alimenti possono essere corredate delle diciture: **“adatto alle persone intolleranti al glutine”** o **“adatto ai celiaci”**.

Le informazioni sugli alimenti possono essere corredate delle diciture: **“specificamente formulato per persone intolleranti al glutine”** o **“specificamente formulato per celiaci”** qualora l'alimento sia espressamente prodotto, preparato e/o lavorato al fine di:

- Ridurre il tenore di glutine di uno o più ingredienti contenenti glutine; *oppure*
- Sostituire gli ingredienti contenenti glutine con altri ingredienti che ne sono naturalmente privi.

Per la corretta gestione del pasto in ristorazione collettiva si prescrive inoltre il rispetto di buone prassi e di quanto previsto da Regione Lombardia in D.D.G.n° 7310/2013

- **Stoccare le materie prime destinate alla preparazione dei pasti per celiaci** e i prodotti confezionati già pronti per il consumo in luoghi igienicamente idonei ed esclusivamente destinati o almeno in armadi chiusi esclusivamente dedicati. Per la conservazione di prodotti refrigerati e/o surgelati, in caso di indisponibilità di apparecchiature refrigeranti ad uso esclusivo, diventa obbligatorio conservare gli alimenti senza glutine in contenitori dotati di chiusura ermetica, contrassegnati con etichette distintive al fine di evitare errori di identificazione del prodotto.
- Provvedere ad individuare **un locale** da adibirsi esclusivamente alla preparazione dei pasti dietetici per celiaci. In caso di indisponibilità di locale dedicato ad uso esclusivo, **si dovrà individuare almeno una zona dedicata** in modo da escludere la possibilità di contaminazioni oppure prevedere preparazione temporaneamente differenziata.
- Provvedere alla preparazione dei pasti utilizzando pentole, colapasta, setacci, colini, tegami, teglie, contenitori, taglieri, posateria di cucina specificatamente ed esclusivamente dedicati.
- **Durante la cottura:**
 - non deve mai essere utilizzata acqua in cui sia stata cotta pasta o altri alimenti con glutine;
 - tale acqua non deve mai essere utilizzata per allungare risotti, minestre, sughi o altre preparazioni;
 - non deve essere utilizzato cestello multi-cottura in cui siano stati cotti altri alimenti contenenti glutine.
- **Per la cottura in forno:** non utilizzare forno ventilato se non destinato ad uso esclusivo.
- Confezionare il pasto in monoporzione termosaldato e veicolarlo in asporto in contenitore chiuso, etichettato con il nome dell'utente e la sede della somministrazione;
- **Il personale deve:**
 - indossare divise pulite e non contaminate o indossare un camice monouso ex novo sopra la divisa in uso;
 - cambiare il copricapo o cuffia sostituendolo con uno pulito o monouso ex novo;
 - deve lavarsi accuratamente le mani prima di iniziare le operazioni di preparazione del pasto dietetico.
- **In sala di somministrazione** il tavolo destinato ad accogliere un utente celiaco non deve essere precedentemente apparecchiato con pane, grissini, cracker, dolci contenenti glutine: ciò al fine di evitare l'erroneo consumo di alimenti non idonei. Il pane è bene sia distribuito a tavola, ad ogni singolo bambino/a, solo al momento del secondo. È buona prassi inoltre insegnare ai compagni di tavola a spezzare il pane dal lato opposto rispetto al bambino/a celiaco.

N.B. Descrivere le procedure in piano di autocontrollo aziendale, provvedere alla formazione ed aggiornamento del personale OSA e verificare sul campo la corretta applicazione delle prassi.

NOTA NUTRIZIONALE

Nella scelta di prodotti preconfezionati è importante verificare, oltre l'esclusione del glutine, anche la qualità nutrizionale degli ingredienti utilizzati.

Si raccomanda di optare per prodotti che escludono la presenza di:

- Farine che, seppur a-glutinate/de-glutinate (senza glutine), risultino rafforzate con proteine del latte;
- Grassi vegetali idrogenati;
- Olio di palma;
- Olio di cocco;
- Olio di colza;
- Glucosio, fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, maltosio, destrosio, sciroppo di mais, sciroppo di riso, malto destrine;
- Additivi emulsionanti come mono-digliceridi di acidi grassi;
- Additivi conservanti;
- Additivi coloranti.

In particolare, alcuni tipi di emulsionanti ed edulcoranti come carbossimetilcellulosa (E466), polisorbati (E433 - E434 - E435 - E436) acesulfame K particolarmente irritanti per l'intestino (Benoit Chassaing, et al, 2015. Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome. Nature 519,92–96 (05 March 2015) doi:10.1038/nature14232.

MENU' Ristorazione collettiva

Indicazioni dietetiche in caso di: SENSIBILITÀ AL GLUTINE (NCGS/NON COELIAC GLUTEN SENSITIVITY)

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- o L'**acqua** sempre disponibile;
- o **Pane preparato con farine di cereali consentiti** e a basso contenuto di sale servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- o **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- o **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- o **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- o Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali consentiti: riso, mais, miglio, grano saraceno, orzo, quinoa**);
- o Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** uova **E)** formaggio **F)** legumi;
- o **Pesce almeno 1 volta a settimana**;
- o **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- o Il **Piatto unico** è una proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo.**



Si tratta di condizione clinica diversa dalla celiachia, ma che richiede un regime dietetico identico a quello previsto dalla celiachia (si veda SCHEDA CELIACHIA)

Attenersi alle indicazioni fornite dallo specialista in certificazione per dieta speciale



MENU' Ristorazione collettiva

Indicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA AL FRUMENTO O GRANO****Il menù settimanale dovrà prevedere:**

- L'**acqua** sempre disponibile;
- **Pane preparato con farine di cereali consentiti (vedi note a lato) e a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali consentiti: riso, mais, miglio, grano saraceno, orzo, avena, quinoa**);
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A) pollo B) manzo o maiale C) pesce D) uova E) formaggio F) legumi**;
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**;
- **Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo.

Attenersi alle indicazioni fornite dallo specialista in certificazione per dieta speciale

**Escludere gli alimenti che contengano cereali del "genere triticum" come:**

- Frumento (*grano duro e tenero*), farine, semola, semolino, cuscus;
- Bulgur (*grano essiccato e spezzato*);
- Tabulé;
- Frik (*grano verde egiziano*);
- Seitan (*derivato dalla lavorazione del glutine del frumento*);
- Malto da frumento o grano;
- Germe di grano;
- Farro;
- Kamut.

Escludere inoltre gli alimenti preconfezionati che dichiarino in etichetta la presenza di crusca.

Escludere inoltre gli alimenti preconfezionati che dichiarino in etichetta la presenza di amido, amido modificato e/o malto- destrine di cui non sia specificato il cereale di derivazione.

**Posso essere utilizzati i cereali diversi dal "genere triticum" o pseudo cereali come:**

- Riso;
- Orzo;
- Mais;
- Avena;
- Segale;
- Miglio;
- Quinoa;
- Grano Saraceno.

MENU' Ristorazione collettivaIndicazioni dietetiche in caso di: **DIABETE INSULINO-DIPENDENTE****Il menù settimanale dovrà prevedere:**

- L'**acqua** sempre disponibile;
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** uova **E)** formaggio **F)** legumi;
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**;
- **Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo.

I dolci eventualmente previsti in caso di celebrazione di festività all'interno della collettività scolastica potranno essere somministrati solo in caso di assenso scritto da parte della famiglia (dovrà infatti essere valutato dal medico curante l'eventuale adeguamento della terapia insulinica).

Dovranno essere sempre disponibili in ambito scolastico i sottoelencati alimenti e bevande per la correzione dei livelli ematici di glucosio in caso di crisi ipoglicemica
Circolare n° 30 SAN del 12/07/2005 Regione Lombardia.

NOTE SPECIFICHE:

- Non somministrare nello stesso pranzo la pasta o il riso con le patate o il purè di patate, se previsti nel menù del giorno. Sostituire il contorno a base di patate con verdura cruda o cotta, evitando le carote cotte.
- Se si desidera somministrare talvolta le patate, ricordare che sono sostitutive del pane.
- La pizza può essere somministrata ricordando che è sostitutiva di pasta e pane.
- Se il primo piatto è a base di pasta e legumi non deve essere somministrato il pane.
- In ogni caso le dosi di carboidrati vanno calibrate sulla base delle indicazioni dello Specialista.

N.B. Le merende o gli spuntini dovranno essere a base di frutta e solo talvolta si potranno prevedere fette biscottate multi-cereali o gallette di riso integrale.

CARBOIDRATI SEMPLICI:

- Zollette di zucchero, bustine di zucchero;
- Caramelle morbide di zucchero;
- Frutta fresca, succo di frutta in brick e mousse di frutta;
- Bevanda zuccherata (aranciata o cola).

N.B.: Non utilizzare prodotti che contengano dolcificanti sostitutivi dello zucchero (es. *aspartame, acesulfame, maltitolo, ecc.*) in quanto non risultano utili per l'innalzamento della glicemia (livello ematico di zucchero).

CARBOIDRATI COMPLESSI:

- Fette biscottate;
- Cracker non salati in superficie;
- Grissini.

MENU' Ristorazione collettiva**Indicazioni dietetiche in caso di: FAVISMO (DEFICIT DI GLUCOSIO 6 FOSFATO DEIDROGENASI)****Il menù settimanale dovrà prevedere:**

- L'**acqua** sempre disponibile;
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** uova **E)** formaggio **F)** legumi;
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**;
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo.

**ESCLUDERE:**

- Fave;
- Piselli (per pratica consuetudinaria).

NB. Non esiste alcuna proibizione per altri legumi, anche se si raccomanda prudenza.

È da valutare caso per caso in base alle indicazioni dello Specialista.

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: ALLERGIA A LATTE

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile;
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale (senza la presenza dell'allergene neanche in tracce)** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno 4 tipologie diverse la settimana;
- **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- **Il Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** uova **E)** legumi;
- **Pesce almeno 1 volta a settimana;**
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana;**
- **Il Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo.**



Le paste al forno dovranno essere allestite con besciamella realizzata con latte vegetale non zuccherato.

Tutte le verdure gratinate al forno devono essere allestite con solo olio extravergine d'oliva (EVO) e pangrattato (senza la presenza dell'allergene neanche in tracce).

Sono consentiti tutti i dolci previsti dal Ricettario per la ristorazione scolastica in quanto non contenenti latte e loro derivati.

Attenersi alle indicazioni fornite dallo specialista in certificazione per dieta speciale



Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengano:

- Latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato;
- Latte UHT intero o parzialmente scremato;
- Latte in polvere intero;
- Latte in polvere scremato;
- Latte condensato;
- Yogurt intero o scremato;
- Burro/Panna/Crema di latte;
- Ricotta;
- Formaggi freschi e stagionati;
- Lattosio;
- Proteine del latte/ Latto-albumina/ Latto-globulina;
- Caseina e Caseina idrolisata;
- Caseinati (di sodio, di calcio, di magnesio, di potassio);
- Siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato, idrolisato);
- Zucchero del siero;
- Caglio;
- Caramello E150 (processo produttivo che utilizza lattosio);
- Aromi artificiali del burro e Aromi naturali (se non meglio specificati);
- Eventuali preparazioni di polpette/polpettoni/paté/crocchette e tutte le impanature devono essere allestite senza formaggio.

Tutti i primi piatti non devono essere conditi con formaggio grattugiato stagionato.

I risotti non devono essere mantecati con burro, formaggio, besciamella.

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA A LATTE E UOVO**

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'acqua sempre disponibile;
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale (senza la presenza degli allergeni neanche in tracce)** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno 4 tipologie diverse la settimana;
- **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- **I Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** legumi;
- **Pesce almeno 1 volta a settimana;**
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana;**
- **Il Piatto unico è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo.**

Le paste al forno dovranno essere allestite con besciamella realizzata con latte vegetale non zuccherato.

Tutte le verdure gratinate al forno devono essere allestite con solo olio extravergine d'oliva (EVO) e pangrattato (senza la presenza degli allergeni neanche in tracce).

Sono consentiti tutti i dolci previsti dal Ricettario per la ristorazione scolastica in quanto non contenenti uova e latte e loro derivati.

Attenersi alle indicazioni fornite dallo specialista in certificazione per dieta speciale



Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengono:

- Latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato;
- Latte in polvere intero;
- Latte in polvere scremato;
- Latte condensato;
- Yogurt intero o scremato;
- Burro/Panna/Crema di latte;
- Ricotta;
- Formaggi freschi e stagionati;
- Lattosio;
- Proteine del latte/ Latto-albumina/ Latto-globulina;
- Caseina e Caseina idrolisata;
- Caseinati (di sodio, di calcio, di magnesio, di potassio);
- Siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato, idrolisato);
- Zucchero del siero;
- Caglio;
- Caramello E150 (processo produttivo che utilizza lattosio);
- Aromi artificiali del burro e Aromi naturali (se non meglio specificati);
- Uovo (Tuorlo e Albume) anche in polvere;
- Ovo-albumina/Ovo-globulina/Ovo-mucina/Ovo-vitellina;
- Ovo-mucoide;
- Livefina;
- Lisozima (E1105);
- Lecitina da uovo (E322);
- Fosfolipidi/Emulsionanti in genere (se non specificata composizione).

Devono essere escluse tutte le tipologie di pasta all'uovo. Non utilizzare e/o somministrare formaggio Grana Padano perché contenente lisozima (E1105). Eventuali preparazioni di polpette/polpettoni/paté/crocchette e tutte leimpanature devono essere allestite senza uovo e senza formaggio. Tutti i primi piatti non devono essere conditi con formaggio grana. I risotti non devono essere mantecati con burro, formaggio, besciamella.

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: INTOLLERANZA A LATTOSIO

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'acqua sempre disponibile;
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** uova **E)** formaggi stagionati almeno 24 mesi o delattosati **F)** legumi;
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**;
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- **Il Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo.**



Le paste al forno dovranno essere allestite con besciamella realizzata con latte vegetale non zuccherato o senza lattosio.
Tutte le verdure gratinate al forno devono essere allestite con solo olio extravergine d'oliva (EVO) e pangrattato.
Sono consentiti tutti i dolci previsti dal Ricettario per la ristorazione scolastica in quanto non contengono latte e loro derivati.

N.B. È possibile consumare formaggi stagionati oltre i 24 mesi in quanto hanno basso o assente contenuto di lattosio.

Attenersi alle indicazioni fornite dallo specialista in certificazione per dieta speciale.



L'intolleranza al lattosio è da distinguersi dall'allergia alle proteine del latte

NB. Non è necessario escludere alimenti la cui etichetta riporta la presenza di tracce di latte come residuo di lavorazione.
È da valutare caso per caso in base alle indicazioni dello Specialista.



Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengono:

- Latte (fresco, in polvere, condensato) non delattosato;
- Derivati del latte (burro, panna, formaggi freschi ecc) non delattosati;
- Yogurt non delattosato;
- Formaggi stagionati (se la stagionatura è inferiore ai 24 mesi);
- Lattosio;
- Siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato, idrolisato);
- Zucchero del siero;
- Caglio;
- Caramello E150 (processo produttivo che utilizza lattosio).

Eventuali preparazioni di polpette/polpettoni/paté/crocchette e tutte le impanature devono essere allestite con formaggio stagionato almeno 24 mesi. Tutti i primi piatti devono essere conditi con formaggio stagionato almeno 24 mesi.

I risotti devono essere mantecati con derivati del latte delattosati.

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: ALLERGIA A UOVO

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile;
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale (senza la presenza dell'allergene neanche in tracce)** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** formaggio senza lisozima da uovo **E)** legumi;
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**;
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo.**

 **Eventuali preparazioni di polpette/polpettoni/paté/crocchette e tutte le impanature devono essere allestite senza uova e con pangrattato (senza la presenza dell'allergene neanche in tracce)**

Sono consentiti tutti i dolci previsti dal Ricettario per la ristorazione scolastica in quanto non contenenti uova e loro derivati.

Può essere utilizzato formaggio Parmigiano Reggiano (non contiene lisozima).

Attenersi alle indicazioni fornite dallo specialista in certificazione per dieta speciale



Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengono:

- Uovo (Tuorlo e Albume) anche in polvere;
- Ovo-albumina;
- Ovo-globulina;
- Ovo-mucina;
- Ovo-vitellina;
- Ovo-mucoide;
- Lievitina;
- Lisozima (E1105);
- Lecitina da uovo (E322);
- Fosfolipidi;
- Emulsionanti in genere (se non specificata composizione).

Devono **essere escluse** tutte le tipologie di pasta all'uovo.

Non utilizzare e/o somministrare formaggio contenente lisozima (E1105)

MENU' Ristorazione collettiva

Indicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA A PESCE/CROSTACEI/MOLLUSCHI****Il menù settimanale dovrà prevedere:**

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A) pollo B) manzo o maiale C) uova D) formaggi E) legumi**;
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo**.

Attenersi alle indicazioni fornite dallo specialista in certificazione per dieta speciale

**Escludere tutte le tipologie di pesce (di mare ed acqua dolce)**

- Fresco;
- Surgelato;
- Congelato;
- Conservato sotto sale;
- Conservato sott'olio;
- Conservato al naturale;
- Essiccato;
- Tutte le preparazioni che contengono pesce.

Escludere molluschi cefalopodi

- Polpi;
- Moscardini;
- Calamari;
- Totani;
- Seppie.

Escludere molluschi con valve

- Vongole;
- Cozze;
- Telline;
- Capesante;
- Cannolicchi;
- Fasolari;
- Ostriche.

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: INTOLLERANZA A ISTAMINA

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude consentite** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte consentite** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca consentita** specifica per stagione
- **Il Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- **Il Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo **C)** formaggi non stagionati
- **Il Piatto unico è una** proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo.**

Attenersi alle indicazioni fornite dallo specialista in certificazione per dieta speciale.

ESCLUDERE:

- **ALBUME** e per il principio di precauzione le **UOVA** in generale e loro componenti (vedi indicazioni tabella intolleranza all'uovo);
- **CRUCIFERE E BRASSICACEE** (cavolo, cavolo cappuccio, verza, cavoletti di bruxelles, cavolfiori, broccoletti, cime di rapa, ravanelli, rucola, rafano, senape);
- **PATATE e FECOLA DI PATATE;**
- **POMODORI - PEPERONI – MELANZANE- SPINACI;**
- **FRUTTA:** Uva – Agrumi – Fragole – Lamponi – Kiwi;
- **FRUTTA esotica:** Banana – Ananas – Avocado – Papaia;
- **FRUTTA SECCA A GUSCIO e SEMI OLEOSI** edibili: mandorle, nocciole, noci, noci brasiliane, pinoli, anacardi, pistacchi, cocco, sesamo;
- **LEGUMI:** piselli, fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, arachidi;
- **PESCE FRESCO o SURGELATO:** tutte le tipologie;
- **PESCE CONSERVATO:** tutte le tipologie;
- **CROSTACEI e MOLLUSCHI:** gamberi, scampi, aragoste, seppie, calamari, polpi e moscardini, cozze, vongole, ostriche, telline, fasolari, cannolicchi;
- **FORMAGGI STAGIONATI:** parmigiano reggiano, grana padano, emmenthal, groviera, brie, pecorino;
- **FORMAGGI FERMENTATI:** gorgonzola;
- **CARNE DI MAIALE;**
- **SALUMI e INSACCATI** di SUINO e BOVINO (freschi e stagionati);
- **CACAO e CIOCCOLATO;**
- **SPEZIE;**
- **VINO, BIRRA, CAFFE', BEVANDE CON COLA;**
- **PREPARATI PER BRODO ED ESTRATTO DI LIEVITO;**
- **CIBI CONSERVATI IN SALAMOIA:** olive, capperi, verdure;
- **CIBI FERMENTATI:** crauti;
- **CIBI CONTENENTI AC. BENZOICO E BENZOATI (E210 - E211).**

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA ALLE ARACHIDI**

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile;
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale (senza la presenza dell'allergene neanche in tracce)** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** formaggio **E)** uova **F)** legumi;
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**;
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo.**



Le arachidi appartengono alla famiglia delle Leguminose. Tuttavia, gli altri legumi NON sono da eliminare a meno che lo specialista non lo indichi espressamente nel certificato medico.

**ESCLUDERE:**

- Pesto;
- Olio di arachidi;
- Burro di arachidi;
- Farina di arachidi;
- Frutta secca a guscio come noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc ...;
- Latte di arachide;
- Arachidi.

Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengono:

- Olio di arachidi;
- Burro di arachidi;
- Farina di arachidi;
- Frutta secca a guscio come noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc ...;
- Latte di arachide;
- Olio vegetale;
- Proteine vegetali idrolizzate.

È più comune che chi è allergico alle arachidi sia allergico alla FRUTTA SECCA CON GUSCIO ed è possibile che lo specialista ne indichi l'esclusione.



MENU' Ristorazione collettiva

Indicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA O FRUTTA SECCA CON GUSCIO****Il menù settimanale dovrà prevedere:**

- L'**acqua** sempre disponibile;
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale (senza la presenza dell'allergene neanche in tracce)** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** formaggio **E)** uova **F)** legumi;
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**;
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa **a un menù che prevede primo e secondo.**

Attenersi alle indicazioni fornite dallo specialista in certificazione per dieta speciale.

**ESCLUDERE:**

- Frutta secca (mandorle; noci; anacardi; nocciole; pinoli; pistacchi);
- Arachidi;
- Oli di semi vari;
- Olio di arachide;
- Pesto;
- Sughetti pronti;
- Crema al cioccolato e gianduia.

Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengono:

- Frutta secca;
- Olio di arachidi;
- Olio di semi;
- Margarina;
- Olii ricavati dalla frutta secca.

È più comune che chi è allergico alle arachidi sia allergico alla FRUTTA SECCA CON GUSCIO.

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: ALLERGIA ALLA SOIA

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile;
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale (senza la presenza dell'allergene neanche in tracce)** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** legumi **E)** uova **F)** formaggio;
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**;
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo.

Attenersi alle indicazioni fornite dallo specialista in certificazione per dieta speciale.

ESCLUDERE:

- 
- Soia;
 - Edamame;
 - Margarine;
 - Oli vegetali;
 - Tofu;
 - Yogurt di soia;
 - Miso;
 - Condimenti a base di soia;
 - Tempeh;
 - Hamburger vegetali.

Leggere attentamente le etichette degli alimenti preconfezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengono:

- Proteine della soia;
- Proteine della soia isolate o concentrate;
- Proteine vegetali;
- E 322 (lecitina), E426 (emicellulosa di soia) e altri additivi ricavati dalla soia;
- Soia come ingrediente e/o residuo di lavorazione
- Farina di soia;
- Granelli di soia;
- Olio di soia;
- Addensanti (con farina di carrube);
- Agenti di carica;
- Amido;
- Amido vegetale.

MENU' Ristorazione collettiva
Indicazioni dietetiche in caso di: **ALLERGIA AL SEDANO**

Il menù settimanale dovrà prevedere:

- L'**acqua** sempre disponibile;
- **Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale** servito al momento della somministrazione del secondo piatto;
- **Verdure crude consentite** secondo stagionalità servite in apertura del pasto;
- **Verdure cotte consentite** secondo stagionalità servite come contorno;
- **Frutta fresca** specifica per stagione optando per almeno **4 tipologie diverse la settimana**;
- Il **Primo** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**);
- Il **Secondo** scelto tra differenti matrici proteiche: **A)** pollo **B)** manzo o maiale **C)** pesce **D)** formaggio **E)** uova **F)** legumi;
- **Pesce almeno 1 volta a settimana**;
- **Menù senza proteine animali: almeno una volta a settimana**;
- Il **Piatto unico** è una proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo.

Attenersi alle indicazioni fornite dallo specialista in certificazione per dieta speciale.

**ESCLUDERE:**

- Sedano;
- Sedano rapa;
- Preparati contenenti sedano (minestrone, sughi, brodi, dadi per brodo, zuppe già pronte, preparati per soffritti ecc...);

Leggere attentamente le etichette degli alimenti confezionati utilizzati per la preparazione del pasto (indicazione obbligatoria in etichetta degli allergeni ai sensi del Regolamento EU 1169/2011) ed escludere quelli che contengono:

- Sedano;
- Sedano rapa;
- Sale di sedano.

BIBLIOGRAFIA

- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, Ministero della Salute 2010
- Linee guida per la ristorazione scolastica, Regione Lombardia 2002.
- "Pacchetto igiene" composto da:
 - REG. CE n° 852/04 "sull'igiene dei prodotti alimentari" Norme sulla produzione primaria, i manuali di corretta prassi igienica e l'istituzione dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA).
 - REG. CE n° 853/04 "norme specifiche in materia di igiene per gli alimenti di origine animale" Sono esclusi gli alimenti di origine vegetale e gli alimenti misti.
 - REG. CE n° 854/04 "norme specifiche per l'organizzazione di controlli ufficiali sui prodotti di origine animali destinati al consumo umano".
 - REG. CE n° 882/04 "relativo ai controlli ufficiali intesi a verificare la conformità alla normativa in materia di mangimi e di alimenti e alle norme sulla salute e sul benessere degli animali".
- Decreto Legislativo 6 novembre 2007, n. 193 "Attuazione della direttiva 2004/41/CE relativa ai controlli in materia di sicurezza alimentare e applicazione dei regolamenti comunitari nel medesimo settore".
- Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana (L.A.R.N.), Società Italiana Nutrizione Umana (S.I.N.U.), 2015
- Linee – Guida per una Sana Alimentazione Italiana, Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e Istituto Nazionale di Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione (INRAN), revisione 2003.
- DPCM 4 maggio 2007 Guadagnare salute. Rendere facili le scelte salutari, Ministero della Salute.
- "LIBRO BIANCO. Una strategia europea sugli aspetti sanitari connessi all'alimentazione, al sovrappeso e all'obesità." Commissione della Comunità Europea, Bruxelles, 30-05-2007.
- Rapporto ISTISAN n.09/6 "La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione dello stile di vita fisicamente attivo." Istituto Superiore di Sanità, Roma, 2009.
- Report Okkio alla salute 2014 - www.okkioallasalute.it
- La certificazione medica: aspetti medico legali e condotta prudente. Prof. Macrì al Congresso "La responsabilità professionale del pediatra di famiglia", Verona, 19-20 giugno 2009
- Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc.2009; 109: 1266-1282
- Gestione delle diete speciali nella ristorazione scolastica. Linee di indirizzo, ASL Mantova.
- Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica – Regione Veneto, 2008
- Linee guida per la gestione di diete speciali nella ristorazione scolastica – ASL Milano 1, 2007
- Linee guida per la progettazione, gestione e controllo del servizio di ristorazione scolastica nell'Asl della Provincia di Lodi – ASL Lodi, 2008
- Disciplinare d'intesa per la gestione e la valutazione del servizio di somministrazione pasti nella ristorazione scolastica – Comune di Livorno e USL n.6, 2009
- Come il capitolato d'appalto può aiutare nelle diete speciali per patologia. Esempio del comune di Torino – Comune di Torino, 2005
- Linee guida per la ristorazione collettiva scolastica – Regione Piemonte, 2002
- Linee guida sui requisiti dei locali e delle attrezzature dei centri cottura – AUSL Reggio Emilia, 2009
- Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica Della Regione Piemonte - Regione Piemonte, 2024

SITI E RIFERIMENTI:

- Ministero della salute: www.salute.gov.it
- Guadagnare salute, rendere facili le scelte salutari – <http://www.guadagnaresalute.it/>
- Livelli di assunzione giornalieri Raccomandati di nutrienti per la popolazione: <http://nut.entecra.it/>
- Associazione Italiana Latto Intolleranti: <http://www.associazioneailli.it/>
- Regione Lombardia Promozione salute www.promozionesalute.regione.lombardia.it
- Associazione Italiana Favismo: <http://www.g6pd.org/it/Home-it.aspx>
- Favismo cos'è e come difendersi: http://www.consultorionuoro.it/doc_allegati/FAVISMO.PDF