Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria



A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
A.T.S. di Pavia, V.le Indipendenza, 3
t 0382 432451

SPUNTINO A SCUOLA: SCELGO GIUSTO E CON GUSTO

Le domande più frequenti .....



PRESENTAZIONE

L'alimentazione rappresenta una tappa importante di ogni intervento preventivo relativo alla salute, avendo come obiettivo quello di raggiungere un buon equilibrio attraverso il consumo di alimenti bilanciati e corretti sia dal punto di vista "nutritivo" che "funzionale", vale a dire interagenti con una o più funzioni fisiologiche dell'organismo in modo da conseguire effetti preventivi sull'obesità e le malattie cardiovascolari, potenziare le difese immunitarie, favorire un adeguato sviluppo psico-fisico e migliorare la performance scolastica.

I bambini vanno verso il cibo naturalmente e da esso non si aspettano valori nutritivi, ma piacere e gratificazione. Questo è il motivo per cui è importante che si collabori tutti (famiglia, scuola, ATS) perché i bambini possano ampliare le proprie abitudini e preferenze e, allo stesso tempo, soddisfare tutte le necessità nutrizionali.

Con tale finalità l'unità Operativa Complessa Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'ATS di Pavia ha approntato questo opuscolo con l'intento di fornire alle famiglie chiarimenti e indicazioni su come offrire ai propri figli uno spuntino "giusto ... ma con gusto".

Dr. Romano Ferrari
Responsabile U.O.C. di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Agenzia di Tutela della Salute di Pavia

È proprio necessario fare lo spuntino?



L'energia di cui abbiamo bisogno, proveniente dagli alimenti, va distribuita nel corso della giornata. E' corretto quindi consumare 1 o 2 spuntini al giorno (metà mattina e metà pomeriggio). Questo può essere di aiuto per mantenere costante il rifornimento energetico dell'organismo ed evitare di nutrirsi in modo eccessivo durante i pasti principali. È utile sottolineare che la scelta dello spuntino può rappresentare un contributo all'assunzione complessiva giornaliera di vitamine e minerali essenziali.

Se mio figlio non fa colazione, come deve essere lo spuntino?



Saltare un pasto, in particolare la prima colazione, può provocare squilibri nell'organismo. La prima colazione è significativa, sia per i vantaggi sul piano nutrizionale, sia quale occasione di incontro con gli altri famigliari. Arrivare a metà mattina a digiuno, significa spesso consumare uno "spuntino" eccessivo in quantità e, spesso, di scarsa qualità nutrizionale (panino con salumi, focaccia, pizza, ecc.), che spesso si riflette negativamente sul comportamento a tavola (rifiuto di alimenti basilari come pasta, verdura, frutta, ecc.) *(vedi box "spuntino SI - spuntino NO" a pag. 5).*

Comunque, sia che si consumi la colazione o no, lo spuntino non dovrebbe superare il 5% dell'energia raccomandata nella giornata (non + di 120 kcal) *(vedi box a pag. 2).*

Ripartizione dell'energia durante la giornata (in percentuale)

Prima colazione	15-20%
Spuntino di metà mattina	5%
Pranzo	35-40%
Merenda	10%
Cena	30%

Con che frequenza posso dare a mio/a figlio/a snack dolci o salati confezionati?



Ridurre gli "snack" confezionati a favore di frutta, yogurt o crackers è senz'altro preferibile. Comunque, se non se ne può fare a meno, ci si può orientare su tali prodotti 1 –2 volte a settimana per lo spuntino di metà mattina. Facciamo però attenzione a non esagerare con la quantità per paura che il bambino "non mangi a sufficienza": gli snacks – sia dolci che salati- sono spesso troppo ricchi di energia e grassi rispetto al fabbisogno; non bisogna dimenticare che spesso l'aggiunta di conservanti, aromi o coloranti, se non proprio dannoso, è inutile.

Importante è anche variare il tipo di spuntino nei giorni della settimana, in quanto la varietà è alla base di una alimentazione equilibrata. (vedi LA PIRAMIDE ALIMENTARE a pag. 8)

A far compagnia allo spuntino basta l'acqua; le bibite, anche quelle a base di tè, sono ricche di zucchero, perciò forniscono calorie e favoriscono la carie.



Come scegliere tra i vari prodotti offerti dall'industria?

1. Leggere le etichette: gli ingredienti, segnalati in ordine decrescente di quantità, ci forniscono le indicazioni principali. Meglio evitare o ridurre il consumo dei prodotti contenenti OLI e GRASSI VEGETALI IDROGENATI e NON IDROGENATI, MARGARINE, ADDITIVI.

I grassi vegetali utilizzati (olio di palma o cocco) sono principalmente costituiti da grassi saturi, come quelli provenienti dai grassi animali, perciò dannosi per la nostra salute.

2. Tra due snack scegliere quello con minor contenuto di grassi per porzione o per 100 g (controllare l'etichetta nutrizionale)
3. Lo snack, in generale, non deve superare le 100-120 kcaloric.
4. Se lo snack ha un contenuto di grassi superiore a 6 g per porzione, è meglio consumarne 1 sola porzione.
5. Controllare, se riportato in etichetta, il contenuto di grassi saturi: scegliere quelli con contenuto <4 g per porzione.
6. Preferire merende confezionate "semplici" e, possibilmente , senza additivi e dove la presenza di grassi (burro, margarine, ecc.) è indicata tra gli ultimi ingredienti in etichetta.

Imparare a leggere e interpretare le etichette dei prodotti alimentari è un ottimo strumento per scegliere bene al momento dell'acquisto ma anche per conservare, manipolare e consumare gli alimenti adeguatamente, in modo da evitare rischi per tutta la famiglia.

La lista degli ingredienti (tra i quali sono indicati i possibili additivi) o l'etichetta nutrizionale, ci permettono di confrontare alimenti simili e decidere qual è il migliore senza farci influenzare troppo dal marchio o dalla pubblicità.



E' meglio lo spuntino a base di cibi dolci o salati?

Tenendo presente che l'apporto calorico dello spuntino deve rappresentare il 5% delle calorie giornaliere (80-120Kcal), la scelta del tipo di alimento deve soddisfare tale indicazione, oltre alla necessità di apportare pochi grassi (preferibilmente non saturi), carboidrati possibilmente complessi, poche proteine ma anche fibra, vitamine e sali minerali. Risponderanno pertanto a questi requisiti sia la frutta che lo yogurt che il pacchetto di crackers *(vedi box "spuntino SI - spuntino NO" a pag. 5)*, ma non la focaccia, la pizza, i dolci farciti, pane e affettati in quantità eccessiva.



Posso dare sempre in associazione allo spuntino bevande come il tè zuccherato?

Tutte le bevande diverse dall'acqua contengono "zucchero", pertanto apportano calorie, a differenza dell'acqua (anche gassata), dovute ai carboidrati semplici, senza apportare nessuna altra sostanza nutritiva. Tali prodotti non vanno considerati quindi solo come bevande "dissetanti" bensì come alimenti veri e propri e quindi non sono da associare ad altri cibi.

Il loro consumo è comunque da ridurre sia per i motivi sopra esposti, sia perché possono interferire con l'utilizzo dei nutrienti introdotti con l'alimentazione e necessari per la crescita dei bambini e ragazzi. Anche il consumo delle bevande "light" va limitato in quanto contengono "dolcificanti" in sostituzione dello zucchero di cui non si conoscono ancora pienamente le azioni nell'organismo umano.

☺ *Spuntino SI*	☹ *Spuntino NO*
☺ Frutta	☹ focaccia o pizza
☺ Fette biscottate	☹ patatine
☺ Biscotti senza farcitura	☹ panino con salumi
☺ Succo di frutta	☹ bibite o bevande a base di tè zuccherato
☺ Crackers	☹ snack al cioccolato
☺ Pane con marmellata/miele	☹ pane con crema nocciole/cacao
☺ Yogurt	



Mio figlio è magro, non è preferibile che scelga quello che vuole per lo spuntino ?

Anche nella magrezza, non dovuta a situazioni patologiche, l'alimentazione deve rispettare le regole valide per tutte le persone sane.

I genitori giocano un ruolo fondamentale nell'insegnare ai figli come impostare salutari abitudini alimentari. Il bambino non è in grado di cogliere l'importanza delle scelte alimentari per la prevenzione delle malattie e il mantenimento di un buon stato di salute; al contrario le sue scelte sono spesso determinate dall'aspetto ludico dell'alimento: la confezione accattivante, il regalino annesso, l'influenza condizionante della pubblicità e delle scelte dei compagni. Spetta ai genitori guidare e indirizzare le sue scelte, proprio perché queste determineranno le sue abitudini alimentari che, acquisite nella prima infanzia, si manterranno fino all'età adulta e condizioneranno il suo comportamento alimentare.



Cosa faccio se mio figlio rifiuta il pasto fornito dalla mensa scolastica?

Nel pasto previsto nel menù scolastico sono presenti alimenti di tipo diverso (un primo, un secondo, un contorno, il pane e la frutta) proprio perché il bambino possa scegliere, eventualmente, di non mangiare una di queste portate senza incorrere in problemi di carenza energetica. Qualora il bambino rifiuti completamente il pasto proposto è importante capirne le motivazioni, che certamente non vanno ricondotte al semplice disgusto. Potrebbe anche non avere fame, per cui è opportuno ridurre lo spuntino di metà mattina (un succo di frutta o un frutto può essere più che sufficiente!). E' importante in ogni caso che la nostra preoccupazione per il rifiuto non si rifletta in una compensazione di tipo alimentare: se in questo modo il bambino ottiene una merenda più ricca e di suo gusto, certamente il comportamento che vogliamo evitare verrà rinforzato.

Dal punto di vista pratico, nell'attesa di capire le vere motivazioni del rifiuto, può essere utile riproporre a cena, eventualmente nei giorni immediatamente successivi, gli alimenti previsti in quella giornata, sia pure in preparazioni e presentazioni diverse, per recuperare i nutrienti non introdotti e per valutare che il rifiuto sia dovuto veramente a disgusto. In ogni caso teniamo presente che il metodo più efficace per aumentare il gradimento, e quindi l'accettazione di un alimento, è quello di continuarne l'offerta, senza forzarlo.





Quanto deve mangiare un/una bambino/a?

In termini di fabbisogni giornalieri, riportiamo le indicazione degli esperti (L.A.R.N. , 2014) per la fascia d'età della scuola elementare per quanto riguarda l'energia e i macronutrienti (proteine, lipidi e glucidi).

6-11 anni	Energia (kcal) min-max	Proteine (gr)	Lipidi (gr)	Glucidi (g)
Colazione 15%	242-272	6.5	8.5	38
Spuntino 5%	**81-90**	**2**	**3**	**13**
Pranzo 40%	647-723	16.5	22.5	103
Merenda 10%	162-180	4	6	25.5
Cena 30%	485-542	13	17	77
TOTALE	1617-1807	42	57	256.5

Per coprire i fabbisogni di energia e nutrienti, ma soprattutto di vitamine e minerali, è opportuno variare il più possibile le proprie scelte alimentari, seguendo ad esempio le indicazioni della PIRAMIDE della Dieta Mediterranea Moderna (vedi pagina seguente).

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



1) **L'ACQUA:** sia naturale che gasata è indispensabile al nostro organismo (circa 1 L e 1/2 al giorno).
2) **FRUTTA E VERDURA:** forniscono all'organismo vitamine, minerali , fibra e acqua. La frutta contiene anche gli zuccheri e può essere quindi un valido spuntino energetico.
3) **CEREALI E DERIVATI:** meglio se integrali, devono essere sempre presenti sulla tavola perché sono fonte irrinunciabile di carboidrati complessi (= energia!), ma anche di fibra, vitamine e minerali. Le **PATATE** (ricche di amido) possono sostituirli non più di 2 volte alla settimana.
4) **LATTE E YOGURT:** nell'alimentazione del bambino non dovrebbero mancare giornalmente per il loro importante contributo in proteine, vitamine e calcio, che rafforza ossa e denti.
5) **OLIO DI OLIVA:** l'olio extravergine d'oliva è ricco di acidi grassi monoinsaturi, vit. E e antiossidanti . Attenzione alla quantità. Meglio utilizzarlo a crudo.
6) **FRUTTA A GUSCIO E SEMI:** ricchi di energia ma da grassi "buoni, di vitamine , fibra e proteine. Ne bastano piccole quantità : 1 cucchiaio di semi o 3 -4 noci o 10 mandorle, ecc.
7) **ERBE, SPEZIE, AGLIO, CIPOLLA:** esaltano il sapore e aiutano a non aggiungere troppi grassi e sale alle pietanze.
8) **LEGUMI, PESCE, CARNE, UOVA E FORMAGGI:** sono le fonti principali di proteine. Devono essere presenti ai pasti 1 –2 volte al giorno, alternando durante la settimana le fonti proteiche, come indicato in figura, privilegiando i legumi.
9) **DOLCI, SNACK SALATI, BIBITE E SUCCHI DI FRUTTA:** è opportuno consumarli saltuariamente perché sono spesso ricchi di grassi e/o zuccheri e finiscono più energia e grassi di quanto se ne ha bisogno.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia

Sulla Home page dell'ATS di Pavia al seguente link:
http://www.asl.pavia.it/webasl/eventi.nsf/RistorazioneCollettiva

è possibile visionare e scaricare diverso materiale sulla RISTORAZIONE SCOLASTICA"
www.ats-pavia.it

Testi a cura dell'UOC Igiene Alimenti e Nutrizione
Agenzia di Tutela della Salute di Pavia
V.le Indipendenza, 3 - 27100 Pavia
Tel. 0382-432451 Fax 0382-432461



Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Pavia



PROSPETTO MERENDE

La merenda pomeridiana va considerata come uno spuntino facilmente digeribile e non eccessivamente energetico, in grado di fornire non più del 10% dell'apporto calorico giornaliero. Una merenda troppo abbondante squilibra la seconda metà della giornata alimentare inducendo inappetenza al momento della cena: questa potrebbe pertanto essere ridotta ed essere poi compensata con richiesta di cibo poco prima del riposo notturno.

ASILI NIDO (dosi per 1 bambino di 1-3 anni)

Alternare nel corso della settimana tra le seguenti tipologie:

- 1 barretta di cereali
- 1 bicchiere di latte (100 ml) con 10 gr di cornflakes o muesli
- 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata
- ½ pacchetto di crackers con ½ banana
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata
- Frutta (50 gr) con 2 biscotti secchi
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di miele
- frullato di frutta: 100 ml di latte + ½ frutto a scelta
- 1 bicchiere di spremuta d'arancia (100 ml) con 3 biscotti
- 1 bicchiere di latte (100 ml) con 1 cucchiaino di cacao in polvere
- 30 gr di frutta essiccata (albicocche, mele, banane, fichi)
- 1 vasetto di yogurt alla frutta
- 1 merendina tipo pan di spagna con marmellata
- 1 bicchiere di latte (100 ml) con 2 biscotti
- 2 gallette di riso (o altri cereali) con 2 cucchiaini di marmellata o miele
- 1 pacchetto di cracker con the deteinato
- 1 fettina di pane (20 gr) con 2 quadretti di cioccolata al latte (10 gr)

SCUOLA D'INFANZIA (dosi per 1 bambino di 3-6 anni)

Alternare nel corso della settimana tra le seguenti tipologie:

- 1 barretta di cereali con ½ frutto
- 1 bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt(125 gr) con 15 gr di cornflakes o muesli
- 3 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata
- 1 pacchetto di crackers con ½ banana
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaio di marmellata
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaio di miele
- frullato di frutta: 150 ml di latte + ½ frutto a scelta
- 1 bicchiere di spremuta d'arancia (125 ml) con 4 biscotti secchi
- 1 bicchiere di latte (125 ml) con 1 cucchiaino di cacao in polvere e 2 biscotti secchi
- 40 gr di frutta essiccata (albicocche, mele, banane, fichi)
- 1 vasetto di yogurt alla frutta con 1 biscotto secco
- 1 merendina tipo pan di spagna con marmellata
- 1 bicchiere di latte (125 ml) con 3 biscotti
- 3 gallette di riso (o altri cereali) con 3 cucchiaini di marmellata o miele
- ½ pacchetto di cracker con succo di frutta (125 ml)
- ½ panino (30 gr) con 2 quadretti di cioccolato al latte (10 gr)
- Frutta (100 gr) con 2 biscotti secchi

Aggiornamento Settembre 2017

Agenzia di Tutela della Salute di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria / U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

ALLEGATO 5

Decalogo snack per piccoli e ragazzi*

1. Uno spuntino aiuta a distribuire l'energia introdotta con gli alimenti nel corso della giornata. Gli alimenti che costituiscono lo spuntino vanno scelti con intelligenza. Se si utilizzano snack preconfezionati, preferire quelli che sulla confezione espongono la tabella nutrizionale.
2. Se vuoi mangiare gli snack fallo esclusivamente a colazione e allo spuntino di metà mattina e/o a merenda. Non aggiungerli a pranzo o a cena.
3. Leggi l'etichetta. Meglio scegliere gli spuntini con il minor apporto energetico (calorie) per porzione o per 100 g. Lo snack non deve fornire troppe calorie: una porzione non deve superare le 150-200 calorie. Basta una piccola dose di energia per "ricaricarsi" tra un pasto e l'altro; tra le varie confezioni di uno stesso tipo di snack scegli la più piccola o quella che ti permette di suddividerlo facilmente in più porzioni.
4. Controlla i grassi: tra due snack scegli quello con il minor contenuto di grassi per porzione (se indicato) o per 100 g. Preferisci gli snack che specificano quanti grassi saturi contengono: meglio che i grassi saturi degli snack di una giornata non superino i 4 g.
5. Se il contenuto complessivo di grassi di uno snack supera i 9 g per porzione non consumarne più di 1 porzione al giorno e alleggerisci pranzo e cena di intingoli, condimenti o cibi ricchi in grassi. Ai pasti non devi assolutamente dimenticarti di mangiare 3 porzioni di verdura al giorno. Una porzione corrisponde a un bel pomodoro, o a 2-3 carote, o a due cucchiai di insalata, o a uno di spinaci lessati o a un piatto di minestrone. Nel corso della giornata aggiungi anche 2 frutti interi.
6. Esistono snack che forniscono, oltre a zuccheri e grassi, anche proteine di buona qualità, calcio o ferro, fibre alimentari (semplice pane, yogurt, piccole porzioni di cioccolato, gelato, frutta fresca o secca): non dimenticarlo quando scegli i tuoi spuntini.
7. Varia gli snack nei diversi giorni della settimana, la varietà è una delle basi di una sana ed equilibrata alimentazione. Varia anche il tipo di verdura e frutta (meglio quella fresca di stagione anche cotta o surgelata). Accompagna gli snack con uno o due bicchieri d'acqua anche se non hai sete ed evita bibite zuccherate.
8. In caso di prodotti confezionati in dosi singole, consumarne esclusivamente una monodose. In caso di confezioni grandi preferisci quelle richiudibili che consentono di conservare il prodotto pur prelevandone una porzione per volta. Comunque, nell'arco della giornata, non consumare più di 1 o 2 snack a seconda delle tue esigenze.
9. Evita di consumare lo spuntino (e di mangiare in generale) davanti alla tv: è provato che si tende a mangiare molto di più, è più difficile controllarsi, e si rischia di assumere troppe calorie.
10. Fare uno spuntino può essere un aiuto importante soprattutto se ci sono più di 4 ore tra un pasto principale e l'altro e se si ha fame. Può essere utile anche se sei un po' troppo paffutello e arrivi con troppa fame all'ora del pasto. Ti accorgerai infatti che riuscirai a controllarti meglio al pasto successivo o a non esagerare con le quantità di cibo.

* Documento AIDI (Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione) con Procter&Gamble

ALLEGATO 6

Schede di valutazione del pasto e sorveglianza nutrizionale

SCHEDA A – Qualità degli alimenti

Questa scheda di valutazione della qualità degli alimenti presenti nei magazzini di conservazione e/o nelle celle e frigoriferi è da compilare durante il sopralluogo nei locali adibiti alla preparazione e cottura dei pasti.

Deposito derrate: .....
Sede: .....

• Alimenti deperibili

Frutta
tipo .....
stato di maturazione (accettabile, eccessivo, insufficiente) .....
qualità dichiarata .....
modalità di pulizia .....

Verdura
tipo .....
stato di maturazione (accettabile, eccessivo, insufficiente) .....
qualità dichiarata .....
modalità di pulizia .....

Pane
integrale ☐
prodotto con farina tipo 00 ☐ *
prodotto con farina tipo 1 ☐
pane speciale (tipo) ☐
tipo di contenitore utilizzato .....

Prodotti da forno
tipo .....

Carne
tipo .....
fresca ☐ fresca sottovuoto ☐ congelata ☐
modalità di conservazione: frigo ☐ congelatore ☐
modalità di scongelamento (° ambiente Sì ☐ No ☐
frigo Sì ☐ No ☐
altro .....
Osservazioni *(segnalare anomalie: colorazione, odore, eccessiva presenza di liquidi, colorazione anormale del grasso)*
.....
.....

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia
A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione Medico

SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI PER OCCASIONI O MOMENTI DI UNA GIORNATA SCOLASTICA

LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA

La giornata alimentare del bambino deve prevedere una buona colazione a casa e a metà mattina uno spuntino leggero, povero di grassi e zuccheri semplici, che non comprometta l'appetito al momento del pranzo: infatti si è visto che parecchi bambini rifiutano il pasto del mezzogiorno in quanto hanno consumato due ore prima prodotti di non facile digestione non indicati come spuntino (pizzette, focaccine, merendine, patatine, panini con salumi/formaggi, bibite, ecc.).



La scuola può pertanto essere promotrice di iniziative che inducano le famiglie a fornire ai bambini, come spuntino, alimenti più adatti come frutta, yogurt, crackers, succo di frutta, pane/fette biscottate con miele o marmellata.

I DOLCI NELLE OCCASIONI DI FESTA



È bene far si che a scuola vengano consumati solo prodotti preparati nella cucina interna o presso il centro di produzione pasti o da centri di preparazione autorizzati.
Come già in precedenza questa ASL ha raccomandato, si consiglia di evitare l'ingresso a scuola di generi alimentari di preparazione casalinga e di consentire solo il consumo di torte (crostate alla frutta, ciambella, torta margherita, allo yogurt ecc.) confezionate a norma di legge.
Attenzione dovrà essere posta anche nei confronto delle bibite, cercando di limitarne il più possibile il consumo, in quanto ricche di zuccheri, aromi e conservanti, sostituendole con acqua e succhi di frutta non zuccherati.

PRANZO PER LE GITE SCOLASTICHE O PIC-NIC

Per il pranzo "al sacco" in occasione di gita scolastica o pic-nic è possibile preparare per i bambini/ragazzi dei cestini freddi che potranno contenere:



Scuola d'infanzia

1. pane (60gr.) con prosciutto cotto 20gr (senza polifosfati, caseinati, nitriti e nitrati) o formaggio 30gr non fuso, insalata e pomodoro **oppure** trancio di pizza margherita (150gr)
2. frutta fresca
3. merendina tipo pan di spagna

Scuola primaria

1. pane (80gr.) con prosciutto cotto 30gr (senza polifosfati, caseinati, nitriti e nitrati) o formaggio 40gr non fuso, insalata e pomodoro **oppure** trancio di pizza margherita (200gr)
2. frutta fresca
3. merendina tipo pan di spagna

Scuola secondaria di 1° grado

1. pane (100gr.) con prosciutto cotto 50gr (senza polifosfati, caseinati, nitriti e nitrati) o formaggio 50gr non fuso, insalata e pomodoro **oppure** trancio di pizza margherita (250gr)
2. frutta fresca
3. merendina tipo pan di spagna

LEZIONE DI NUOTO, COSA MANGIARE?

Se la scuola, nel pomeriggio, organizza una lezione di nuoto, il pasto antecedente deve essere pensato prestando attenzione a:



- TEMPO intercorso tra la fine del pasto e l'inizio dell'attività sportiva. Questa deve iniziare sempre 2-3 ore dopo il pasto, a digestione ultimata;
- TIPOLOGIA ALIMENTI che devono essere ricchi in carboidrati, digeribili e quantitativamente equilibrati.

> Dopo il corso si consiglia una merenda leggera a base di frutta, latte o yogurt con pane o cereali o biscotti.
> Evitare snack dolci e salati, merendine farcite, patatine, panini imbottiti, pizza e focaccia in quanto troppo ricchi in grassi.

Se tra il pranzo ed il corso di nuoto trascorrono:

- **Più di 3 ore** è possibile consumare il pasto completo, previsto dal menù scolastico.
- **Almeno 2 ore** si consiglia di limitare il pasto ad un primo piatto asciutto semplice (es. pasta/riso al pomodoro, con verdure e/o legumi), contorno a base di verdure, frutta fresca e pane.
- **Meno di 2 ore** occorre che il pasto sia frugale: un primo in brodo a base di verdure e legumi con pasta o riso ed un frutto o un succo di frutta, preceduto da uno spuntino di metà mattina a base di pane e marmellata o cioccolato, yogurt e frutta/succo di frutta o pane e formaggio e frutta/succo di frutta e da una colazione completa: latte o yogurt con pane o fette biscottate con marmellata/miele o biscotti o cereali e frutta.

RIFIUTI E DISGUSTI DEI BAMBINI

Nei paesi industrializzati, con elevata disponibilità e varietà di alimenti, appare sorprendentemente monotona l'alimentazione dei ragazzi in età scolare. Da indagini condotte in alcune scuole si è visto che più della metà dei bambini mangia frutta e verdura soprattutto a scuola. La ristorazione scolastica rappresenta un'importante opportunità di educazione nutrizionale e può favorire il cambiamento di comportamenti alimentari.

Il pranzo a scuola assume inoltre valenze relazionali: diventa importante momento di socializzazione. È proprio la componente relazionale, unita ad un ambiente piacevole e ad un'adeguata qualità del cibo, che può far vivere questo pasto come un momento piacevole della giornata.



Un clima disteso e la disponibilità degli insegnanti possono aiutare i bambini ad apprezzare i piatti nuovi, con sapori, profumi, colori e consistenza non famigliari: infatti il gusto non è qualcosa di definito, stabilito dalla nascita, **ma l'apprezzamento di cibi diversi si ha anche con l'assaggio ripetuto** e il distaccarsi dai cibi morbidi e dolci, per preferire sapori più decisi e diversificati, fa parte della crescita. Il tutto ovviamente **senza imposizioni restrittive**: in linea generale è opportuno non essere insistenti con i bambini che normalmente sono disposti ad assaggiare tutto e che occasionalmente rifiutano un particolare cibo. Mentre occorre essere incisivi e determinati nei confronti di quelli che rifiutano "abitualmente" di assaggiare cibi nuovi. In questi casi, dopo aver escluso la presenza di gravi stati di ansia nei bambini (è importante la sensibilità dell'insegnante), è bene insistere per far crescere l'abitudine e la disponibilità all'assaggio.

Un atteggiamento di rifiuto radicale nei confronti del pasto a scuola deve essere affrontato coinvolgendo, oltre alla scuola e alla famiglia, anche altre figure specialistiche.

LE PORZIONI BIS

La singola porzione è stabilita dalle grammature per i vari alimenti, calcolate per i diversi fabbisogni nutrizionali dei bambini/ragazzi frequentanti le scuole d'infanzia, primarie e secondarie di 1° grado (vedi prospetto grammature e ricettario allegati). Nelle scuole d'infanzia, soprattutto per i più piccoli nella fase dell'inserimento quando è prevedibile un atteggiamento di rifiuto, è consigliabile venga messa nel piatto una quantità inferiore della porzione realmente spettante, per evitare che di fronte ad una porzione che il bambino percepisce troppo grande venga rifiutato persino l'assaggio; l'altra parte di porzione viene somministrata successivamente.



Questo comportamento viene spesso denominato "finto bis", cioè viene data la porzione spettante in due momenti separati. La doppia porzione invece può essere somministrata solo quando ci sia un rifiuto o del primo o del secondo piatto. In questo caso potrà essere somministrato al bambino un bis della pietanza a lui gradita.

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Pavia

RISTORAZIONE SCOLASTICA

LE DIETE SPECIALI
Indicazioni per la formulazione di menù sostitutivi

- ✓ Introduzione
- ✓ Indicazioni generali per l'applicazione delle diete speciali in caso di allergie
- ✓ Tipologia A - Allergia/intolleranza al latte vaccino e derivati
- ✓ Tipologia B - Allergia all'uovo e derivati
- ✓ Tipologia C - Intolleranza al glutine
- ✓ Tipologia D - Allergia al grano
- ✓ Tipologia E - Favismo
- ✓ Tipologia F - Allergia/intolleranza al pomodoro
- ✓ Tipologia G - Allergia/intolleranza ai legumi e/o soia
- ✓ Tipologia H - Allergia/intolleranza al pesce
- ✓ Tipologia I - Allergia alla frutta o alla verdure; allergia alla frutta secca a guscio
- ✓ Tipologia L - Allergia al nichel
- ✓ Tipologia M - Indicazioni dietetiche per- diabete
- ✓ Tipologia N - Indicazioni dietetiche per sovrappeso/obesità
- ✓ Tipologia O - Indicazioni dietetiche per ipercolesterolemia
- ✓ Tipologia P - Dieta "leggera"
- ✓ Tipologia Q - Allergia alle muffe
- ✓ Tipologia R - Allergia agli alimenti ricchi di istamina e istamino-liberatori

INDICAZIONI PER DIETE A CARATTERE ETICO E RELIGIOSO:
- alimentazione vegetariana/vegana
- alimentazione per musulmani

a.s. 2017/2018
ultima revisione – luglio 2016

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

INTRODUZIONE

La dieta speciale per motivi di salute, come riportato nelle "Linee Guida della Regione Lombardia per la Ristorazione Scolastica", *è un atto terapeutico e pertanto problematica di ordine sanitario: le diete dovranno, quindi, essere formulate da personale adeguatamente formato (pediatri, dietisti, dietologi, nutrizionisti) facente capo alle diverse strutture coinvolte (Azienda Sanitaria Locale, Amministrazione Comunale, Direzione Scolastica, gestore del servizio) e sottoposte a valutazione/autorizzazione da parte del personale dei Servizi di Igiene e della Nutrizione delle ASL.*

Tali ***Diete Speciali***, con sostituzione degli alimenti presenti in menù, sono possibili solo in risposta a particolari esigenze cliniche, **su precisa e giustificata indicazione medica**.

Particolare attenzione dovrà essere posta in tutte le fasi della preparazione: dalla scelta delle materie prime, alla stesura del menù alternativo, al tipo di confezionamento e alla corretta modalità di dispensazione (vedi **Indicazioni generali per l'applicazione delle diete speciali in caso di allergia - pagina 3**).

Di seguito si allegano le schede, approntate dall'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, suddivise per **TIPOLOGIA DI DIETA**, con le indicazioni per la formulazione di menù alternativi da effettuarsi da parte dei centri cottura.

- **Allergia/intolleranza al latte vaccino e derivati** – Tipologia A
- **Allergia all'uovo e derivati** – Tipologia B
- **Intolleranza al glutine** – Tipologia C
- **Intolleranza al grano** – Tipologia D
- **Favismo** - Tipologia E
- **Allergia/intolleranza al pomodoro** – Tipologia F
- **Allergia/intolleranza ai legumi e/o soia**– Tipologia G
- **Allergia/intolleranza al pesce** – Tipologia H
- **Allergia alla frutta o alla frutta secca**- Tipologia I
- **Allergia al nichel** - Tipologia L
- **Indicazioni dietetiche per : - diabete** - Tipologia M
  - sovrappeso/obesità - Tipologia N
  - ipercolesterolemia - Tipologia O
- **Dieta "leggera"**- Tipologia P
- **Allergia alle muffe** - tipologia Q
- **Allergia agli alimenti ricchi di istamina e istamino-liberatori** - tipologia R

Si allega, inoltre, la documentazione per la preparazione di menù alternativi per richieste di carattere etico e religioso: **Alimentazione vegetariana/vegana** e **Alimentazione musulmana.**

INDICAZIONI GENERALI PER L'APPLICAZIONE DELLE DIETE IN CASO DI ALLERGIA

COME MANIPOLARE IL CIBO

La manipolazione del cibo di un bambino allergico richiede particolari attenzioni e la necessità di adottare scrupolose misure di precauzione:

1. Fare attenzione alle contaminazioni involontarie durante la preparazione del pasto. Sarebbe opportuno adibire, ove possibile, una parte della cucina alla preparazione delle diete speciali;
2. Fare attenzione alle salse, condimenti e altri prodotti preconfezionati perché possono contenere tra gli ingredienti l'alimento che causa allergia (come latte, uova, ecc.) (Vedi schede tipologie diete nelle pagine seguenti).
3. È sempre preferibile preparare per primo il posto per allergici, soprattutto nel caso in cui non sia possibile allestire una parte della cucina alla preparazione di pasti speciali e sicuri.
4. Lavare sempre accuratamente le mani e le superfici di lavoro; usare stoviglie ed utensili puliti (anche taglieri) per evitare contaminazioni involontarie. Sarebbe meglio utilizzare un set di stoviglie/utensili esclusivamente dedicato alla preparazione dei pasti speciali (ad esempio: se si cucina la pasta, usare una pentola pulita con acqua non usata per altre pietanze; lavare lo scolapasta oppure usarne uno apposito per i pasti per allergici; utilizzare posate pulite e non utilizzate per altre preparazioni per mescolare le pietanze per allergici, ecc.).
5. Cucinare i cibi separatamente (specialmente nei casi, per esempio il forno, nei quali potrebbero verificarsi contaminazioni crociate).
6. Prima di usare prodotti o semilavorati preconfezionati, leggere attentamente l'etichetta ed escludere quelli in cui l'alimento allergenico o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento. Questo in considerazione del fatto che la dose necessaria per scatenare una reazione allergica può essere, in alcuni casi, estremamente ridotta

Il Decreto Legge 114/06 (a seguito della Direttiva CE 2003/89) prevede l'indicazione obbligatoria in etichetta di un elenco di allergeni in modo da tutelare maggiormente il soggetto allergico.

7. Per le cotture non utilizzare olio già usato per altri cibi infarinati od impanati; evitare l'olio di semi vari e quello di arachide; preferire sempre l'olio extravergine d'oliva oppure di mais o di girasole;
8. Per la preparazione del menù giornaliero programmare gli acquisti e decidere settimanalmente le variazioni per i bambini allergici (vedi Allegati- Indicazioni per la formulazione di menù sostitutivi) in modo da garantire la variabilità delle proposte alternative al menù e, soprattutto, per evitare errori nella somministrazione;
9. Analizzare le ricette e sostituire gli ingredienti non consentiti nella dieta del bambino allergico con altri sicuri o cambiare con ricette più semplici che riduca il rischio di errori.
10. Sigillare e separare i pasti speciali sino al momento del consumo (anche in frigorifero e durante il trasporto in mensa).

COME SERVIRE IL PASTO

Anche durante la dispensazione e il consumo del pasto nel refettorio, è necessario mettere in atto una serie di precauzioni per evitare situazioni rischiose per il bambino allergico:

1. Evitare di far transitare il bambino allergico davanti al banco dove si distribuisce cibo per lui rischioso;
2. Servire il pasto della dieta per primo usando guanti puliti;

3. Fornire posate, tovagliolo, bicchiere, pane e acqua in confezioni sigillate. Se alla scuola dell'infanzia viene utilizzata la bavaglia, tenere quella del bambino allergico ben separata dalle altre.
4. Far sedere il bambino in un posto ben aerato e ad una distanza di sicurezza, anche se non eccessivamente discriminante, dai compagni;
5. Far lavare sempre mani e bocca anche ai compagni dopo la fine del pasto.

COME SERVIRE LA MERENDA

- Se non è possibile effettuarla in un posto diverso dall'aula, è bene evitare che i bambini si muovano nella classe durante la merenda. E' consigliabile, invece, farla consumare al proprio posto ed usare una salvietta di carta sul banco per contenere il più possibile le briciole;
- Pulire o spazzare nel miglior modo possibile il pavimento dell'aula;
- Fare lavare sempre le mani e la bocca dopo la merenda a tutti i bambini;

In caso di necessità pulire eventuali tracce di sporco dai banchi usando preferibilmente le salviette umidificate concesse all'allergico.

(modificato da: Food Allergy Italia - Associazione Italiana allergie alimentari : "Vivere con allergia alimentare")

TIPOLOGIA A: ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTE VACCINO E DERIVATI

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Latte fresco, a lunga conservazione, in polvere o concentrato.	-Non utilizzare latte e derivati (formaggi, besciamella, panna, burro) nella preparazione (es: risotti, creme di verdure, ecc.);
	Formaggio grattugiato	- Non aggiungere formaggio grattugiato
	Pizza	- Sostituire con focaccia al pomodoro o pasta al pomodoro
	Sughi pronti (es. pesto)	- Sostituire con olio extravergine d'oliva o sugo al pomodoro.
SECONDI PIATTI	Latte e formaggio come ingredienti	- Evitare l'aggiunta di latte (es: lonza al latte, tacchino al latte, ecc.). - Non aggiungere formaggio grattugiato nelle preparazioni (frittate, polpette, ecc.)
	Formaggio come secondo piatto	- Sostituire con carne bianca o rossa o pesce o uova o legumi o formaggi di soia o di riso (controllare sull'etichetta l'assenza di derivati del latte vaccino)
VARIE	**Prodotti confezionati** contenenti *latte o derivati*: lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), caseinati di sodio di calcio o di magnesio; siero di latte, panna, crema di latte, burro.	- Evitare l'utilizzo di dadi da brodo, prosciutto cotto o altri salumi, gnocchi, hamburger, salse, basi pronte per pizza/focaccia, ecc. **se contenenti latte e derivati**. Leggere sempre le etichette dei prodotti confezionati (vedi elenco pagina seguente)
	Yogurt	- Se previsto a termine del pasto, sostituire con frutta fresca
MERENDA	Latte, yogurt, gelati e prodotti dolciari confezionati contenenti *latte o derivati* : lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), siero di latte, caseinati di sodio di calcio o di magnesio; panna, burro. *ATTENZIONE* evitare i prodotti dolciari contenenti **caramello (E150) e aromi naturali.**	- Alternare, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: • Crackers con succo di frutta o frutta fresca • Pane* con miele/marmellata • Fette biscottate* con miele/marmellata • Succo di frutta*/Frutta • Pane con cioccolato fondente* *verificare in etichetta l'assenza di derivati del latte

- **Il latte vaccino può essere sostituito con latte di soia o di riso o di avena o di mandorle.**
- **Il latte di capra e i formaggi di capra possono NON essere tollerati dai soggetti allergici al latte vaccino.**
- **- per gli intolleranti al lattosio: è possibile utilizzare yogurt e latte H.D, formaggi stagionati a pasta dura ed extradura come il parmigiano reggiano stagionato oltre 36 mesi.**

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia/intolleranza a latte e derivati**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Aroma artificiale di burro
- Aroma di caramello
- Aromi e aromi naturali
- Besciamella
- Burro, burro anidro
- Caglio
- Caseina, caseina idrolizzata
- Caseinati (di ammonio, calcio, magnesio, potassio, sodio)
- Colorante caramello, E 150 (caramello)
- Concentrato di proteine del siero
- Crema
- Derivati del latte
- Formaggio
- Grasso animale, grasso del burro o grassi animali
- Latte
- Latte acido
- Latte in polvere, liofilizzato, condensato, solido
- Latte pastorizzato
- Lattoalbumina, Lattoalbumina-fosfato
- Lattoglobulina
- Lattosio
- Margarina (alcuni tipi)
- Panna/crema, panna/crema acida
- Polvere di latte intero, Polvere di latte scremato
- Proteine del latte
- Siero, Polvere di siero
- Siero di latte delattosato
- Siero di latte demineralizzato
- Yogurt

Alimenti che possono contenere latte o derivati come ingrediente o contaminante

- Caramelle
- Cereali per colazione (alcuni tipi), Muesli (alcuni tipi)
- Cioccolato al latte, snack a base di cioccolato
- Cioccolato fondente (tracce)
- Creme vegetali, Preparati per zuppe
- Budini/dessert, creme per dolci
- Formaggio di soia/tofu (alcuni tipi)
- Pane (alcuni tipi), grissini e cracker (alcuni tipi)
- Preparati base per pizza
- Purè istantanei
- Prodotti precotti e prodotti pronti surgelati (es. pesce/carne impanati)
- Prosciutto cotto, mortadella e altri salumi.
- Torte, biscotti, merendine, fette biscottate
- Dadi per brodo ed estratti vegetali
- Succhi di frutta (alcuni tipi)

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA B : ALLERGIA ALL'UOVO E DERIVATI

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta all'uovo (lasagne, tagliatelle, ravioli, cannelloni, ecc)	- Sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola
	Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente	- Non utilizzare uova nelle preparazioni di sughi e leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati.
	Grana padano grattugiato o altro formaggio grattugiato contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago).	- Non utilizzare. Se possibile utilizzare un formaggio grattugiato senza lisozima.
SECONDI PIATTI	Frittata, uova strapazzate, uova sode, tortini a base di uova, omelette	- Sostituire con carne bianca o rossa o pesce o formaggio o legumi.
	Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente	- Non utilizzare uova nelle preparazioni (come polpette, tortini di verdure, ecc.). - Non utilizzare uova nelle impanature di carne o filetti di pesce.
	Prodotti confezionati contenenti *uova o derivati* :albumina, globuline, tuorlo, albume.	- Evitare gli alimenti pronti (es: hamburger, filetto di pesce impanato, ecc.) contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente).
	Grana padano o altro formaggio contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago).	- Sostituire con un formaggio non contenente lisozima
MERENDA	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	- Alternare nel corso della settimana le seguenti tipologie di merenda: • Crackers con succo di frutta o frutta fresca • Pane con miele/marmellata. • Succo di frutta. • Frullato di frutta. • Frutta fresca. • Frutta secca. • Pane con cioccolato. • Fette biscottate con miele/marmellata.

Attenzione: alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con carne di pollo.

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia all'uovo e derivati**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Albume, Bianco d'uovo
- Albumina d'uovo
- Coagulanti
- E1105 lisozima
- E322 lecitine (possono essere di soia e di uovo, se non specificato meglio evitare)
- Emulsionanti
- Livetina
- Ovoalbumina
- Ovomucina
- Ovomucoide
- Ovovitellina
- Globulina
- Polvere d'uovo
- Rosso d'uovo
- Tuorlo
- Uovo in polvere
- Uovo intero
- Uovo sodo
- Vitellina

Alimenti che possono contenere proteine delle uova

- Bevande a base di cacao maltato
- Biscotti, torte dolci e salate
- Budini
- Caramelle (in particolare le gelatine)
- Cereali per la prima colazione (alcuni tipi)
- Crema, crema al limone, farcitura di crema
- Dolci
- Farine per dolci
- Formaggio grana padano
- Formaggio Provolone, Montasio, Asiago (alcuni tipi; verificare nella lista degli ingredienti la presenza del lisozima)
- Gelati
- Hamburgher preconfezionati e altri prodotti di trasformazione della carne
- Maionese
- Meringa
- Miscele per prodotti da forno (alcuni tipi)
- Sorbetti
- Salse in genere

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA C: INTOLLERANZA AL GLUTINE

E' un'intolleranza permanente al glutine presente nel **FRUMENTO (GRANO), GRANO KHORASAN O KAMUT, ORZO, SEGALE, FARRO, FARRO SPELTA, TRITICALE**. L'**AVENA** sembrerebbe ben tollerata dai celiaci, tuttavia **L'AIC (ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA)** attende una più accurata definizione delle caratteristiche delle tipologie di avena per consigliarne il consumo.

CEREALI, FARINE E DERIVATI PERMESSI: riso, mais, grano saraceno, amaranto, miglio, manioca, quinoa, sorgo, teff.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta di frumento o di farro o di kamut, semolino, farro, orzo, avena, cous-cous, bulgur, gnocchi di patate	- Primi piatti asciutti a base di ***pasta senza glutine o altri cereali permessi*** conditi con olio extravergine d'oliva e grana o con zafferano o con sughi preparati senza l'aggiunta di ingredienti vietati (farina, amido, pangrattato). Evitare sempre ragù o sughi confezionati. - Minestre con ***pasta senza glutine o altri cereali permessi*** in brodo di verdure o in minestrone preparati con ingredienti permessi. Si polenta e minestre con miglio, se presenti in menù.
	Pizza	- Utilizzare base per ***pizza senza glutine*** oppure ***sostituire con pasta senza glutine o riso al pomodoro***
	Sughi pronti del commercio (es. pesto)	- Sostituire con sugo di ***pomodoro*** lo con ***olio extravergine d'oliva*** oppure con ***pesto*** preparato con prodotti senza glutine.
	Crostini di pane per zuppe	- Utilizzare crostini di pane senza glutine o sostituirli con riso o pasta aglutinata.
	Pane grattugiato, farina, amido di frumento	- Utilizzare farine e amidi senza glutine per addensare minestre o sughi.
SECONDI PIATTI	Ingredienti per cucinare carne, pesce o uova: pane grattugiato, farina, amido di frumento	- Utilizzare farina o pangrattato senza glutine nella preparazione dei secondi piatti (es. filetto di pesce o carne impanati, frittate, polpette, polpettoni, ecc.)
	Formaggi spalmabili o fusi o formaggi a crosta fiorita o erborinati (es. brie, Roquefort, Folepì) possono contenere addensanti, gelificanti o aromi vietati	- Verificare l'etichetta di formaggi spalmabili, formaggi fusi, formaggi a crosta fiorita o erborinati: utilizzare solo i prodotti riportati nel prontuario dei prodotti senza glutine - Formaggi freschi e stagionati italiani (compreso il gorgonzola) non contengono glutine e sono quindi sicuri.

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

	Tipologia C : Intolleranza al glutine (segue)	
	CIBI DA EVITARE	**SOSTITUZIONI**
CONTORNI	Verdure impanate o infarinate con farine non consentite, patate surgelate, contorni misti già confezionati	- Verdure fresche o surgelate senza aggiunta di altri ingredienti. - Patate fresche o surgelate (senza grassi aggiunti) comprese nel Prontuario dei prodotti senza glutine.
PANE	Pane di frumento o multicereale	- Somministrare esclusivamente pane o grissini o fette biscottate **senza glutine**.
VARIE	Oli di semi vari Salse di ogni tipo	- Utilizzare esclusivamente olio extravergine d'oliva . Per aromatizzare le preparazioni sono consentiti: aceto, sale, erbe aromatiche e spezie, zafferano.
	Yogurt al malto, ai cereali. Yogurt alla frutta non consentiti Yogurt al naturale con addensanti	- Se previsti al posto della frutta o come merenda: utilizzare yogurt alla frutta di marche previste nel **prontuario dei prodotti senza glutine** o yogurt bianco.
	Dadi, estratti di carne, preparati per brodo	- Utilizzare dadi da brodo, brodi ecc. previsti nel **prontuario dei prodotti senza glutine**.
	Prodotti pronti del commercio contenenti farine di cereali vietate, prodotti confezionati (es. carne/pesce surgelato, tonno sott'olio, ecc.), marmellata, cioccolato, gelati, budini.	- Verificare che le marche dei prodotti confezionati siano previsti nel **prontuario dei prodotti senza glutine.** Sono da verificare nel **prontuario** le seguenti categorie di alimenti: - **salumi** se previsto in menù (tranne il prosciutto crudo che è privo di rischio) - **carne o pesce** impanati o preparati con farina (es. hamburger surgelati). - **formaggi** fusi, spalmabili o formaggi a crosta fiorita o erborinati (es. brie, Roquefort, Folepi). - **funghi /patate surgelati** (leggere gli ingredienti) - **puré istantaneo** - **marmellate** - **cioccolato** (in tavolette, da spalmare) - **gelati** - **budini e creme** - **prodotti sott'olio** senza specifica dell'olio (utilizzare tonno in olio di oliva)

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

	Tipologia C : Intolleranza al glutine (segue)	
MERENDA	Cracker, fette biscottate, biscotti, merende confezionate, torte prodotte nel centro cottura con farine vietate	- Utilizzare cracker, fette biscottate, biscotti, merende confezionate ***senza glutine***. Alternare nel corso della settimana le seguenti tipologie di merenda: • Crackers **senza glutine** con succo di frutta o frutta fresca • Pane **senza glutine** e miele/marmellata*/cioccolato* • Succo di frutta • Frutta fresca • Fette biscottate **senza glutine** con succo di frutta • Yogurt (marche previste nel **prontuario dei prodotti senza glutine**)

***EVITARE L'USO DI PRODOTTI DI CUI NON SI CONOSCE L'ESATTA COMPOSIZIONE** (consultare il PRONTUARIO DEGLI ALIMENTI SENZA GLUTINE edito da Associazione Italiana Celiachia).

PREPARAZIONE DEI PASTI SENZA GLUTINE

Si riporta quanto indicato nel sito dell'**AIC** (Associazione Italiana Celiachia) in merito alla gestione della preparazione dei pasti in ristoranti, pizzerie, hotel per evitare la contaminazione dei pasti per celiaci

SUPERFICI DI LAVORAZIONE PULITE O AD USO ESCLUSIVO: è necessario che le pietanze siano preparate in modo che sia escluso il contatto con alimenti con glutine. Le superfici di lavorazione degli alimenti senza glutine dovranno essere pulite da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine, meglio se ad uso esclusivo delle preparazioni senza glutine.

DIVISA PULITA O CAMICE MONOUSO: il personale, che si occupa della lavorazione del senza glutine, deve indossare divise pulite e non contaminate (soprattutto non infarinate), oppure dovrà essere indossato, sopra la divisa in uso, un camice o grembiule monouso conservati in un armadietto pulito.

LAVARE LE MANI: dopo qualsiasi lavorazione con alimenti che contengono glutine il personale dovrà sempre lavarsi accuratamente le mani.

ATTREZZI PULITI O DEDICATI: i macchinari, le attrezzature (es. padelle, teglia, griglia, friggitrice, piastra, impastatrice), le minuterie (es. spatole, coltelli, cucchiai, mestoli, apriscatole), i contenitori non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima di utilizzarli per "il senza glutine" devono essere lavati accuratamente; se dedicati in modo esclusivo devono essere conservati in luoghi puliti o chiusi.-

NO ACQUA DI COTTURA PROMISCUA: la cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per gli altri cibi: non devono essere cucinati in pentole non lavate utilizzate per preparazioni precedenti e nell'acqua dove è cotta la pasta con glutine. Non utilizzare l'acqua di cottura, già usata per la pasta con glutine, per allungare risotti, sughi o altre preparazioni, non lessare verdura o riso destinati al celiaco.

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

NO OLIO UTILIZZATO PER ALIMENTI CON GLUTINE: l'olio per la frittura deve essere dedicato esclusivamente per la cottura di alimenti senza glutine, non deve quindi essere utilizzato anche per la frittura di alimenti con glutine.

NO CESTELLI MULTICOTTURA: non cucinare in cestelli multicottura se utilizzati per la cottura di alimenti con glutine.

SEGNO IDENTIFICATIVO PER PIATTO SENZA GLUTINE: i sacchetti e i contenitori a chiusura ermetica utilizzati per la conservazione (anche in frigorifero o freezer) dovranno essere contrassegnati da etichetta oppure potranno essere utilizzati contenitori di colore diverso, ben identificabili.

EVITARE L'USO DEL FORNO CON PROMISCUITÀ: si consiglia di utilizzare il forno per la cottura dei cibi con e senza glutine in tempi diversi, facendo cuocere gli alimenti senza glutine sui ripiani più alti del forno e quelli con glutine su quelli più bassi. In casi particolari è possibile utilizzare lo stesso forno per la cottura contemporanea di alimenti con glutine e senza, prestando attenzione nel maneggiare le teglie, per evitare di far ricadere residui con glutine negli alimenti senza. La contaminazione da glutine si ha, infatti, essenzialmente per contatto con superfici contaminate (ripiani, posate, piatti o pentole sporchi, utilizzati per alimenti contenenti glutine) o, direttamente, per contatto con alimenti contenenti glutine.

PER LA COTTURA DELLA PIZZA:

UTILIZZARE LA PIZZA SENZA GLUTINE conservandola nella sua teglia.

NO USO DEL FORNO CON PROMISCUITÀ (PREFERIRE IL DOPPIO FORNO): questa soluzione permette di non interrompere la produzione di pizze con glutine.-

USO DI TEGLIE CON BORDI RIALZATI: nell'eventualità di un forno unica sarà necessario sospendere la cottura di pizze con glutine, non appoggiare direttamente sul piano del forno la pizza senza glutine, ma isolarla utilizzando teglie con bordi rialzati; evitare inoltre manovre a rischio come passare con utensili infarinati sopra pizza senza glutine.

NORME PER LA DISTRIBUZIONE

LAVARE LE MANI: dopo qualsiasi contatto con alimenti che contengono glutine il personale dovrà sempre lavarsi accuratamente le mani.

ATTENZIONE ALLE BRICIOLE E AL PANE: accertatevi che la tovaglia non abbia residui di briciole.

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA D: ALLERGIA AL GRANO O FRUMENTO

ALIMENTI VIETATI: grano o frumento, farro, kamut e derivati (farine, pasta, ecc.)

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta di frumento o farro o kamut Gnocchi di patate Gnocchi di semolino Pasta all'uovo ripiena Pizza Cous-cous Bulgur	- Pasta di mais o di riso, riso , orzo* ,polenta, miglio, avena*, quinoa. * alcuni soggetti allergici al grano possono sviluppare reazioni anche con cereali simili come orzo, segale e, raramente, avena.
SECONDI PIATTI	Secondi a base di carne o pesce passati nella farina o nel pangrattato (scaloppine, sogliola dorata, ecc.) Stormati o tortini con aggiunta di farina o pane grattugiato o con basi pronte(pasta di pane, brisée, sfoglia, ecc.)	- Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi o al pomodoro - Frittata semplice
PANE	Pane di frumento o multicereale	- Sostituire con pane/gallette/crackers di mais o riso. Evitare di somministrare pane o grissini o cracker se non indicato nella prescrizione medica
CONTORNO	Patate surgelate (leggere l'etichetta) Verdure impastellate o gratinate	- Patate fresche. Patate surgelate o sottovuote prive di derivati del grano (vedi elenco nella pagina seguente) Verdura cruda o cotta di stagione. - Non utilizzare farina o pangrattato nella preparazione delle verdure.
VARIE	Yogurt al malto, ai cereali (se previsto al posto della frutta) Dadi da brodo e altri prodotti confezionati	- Yogurt alla frutta - Evitare dadi per brodo, hamburger surgelati,sughi pronti e altri prodotti confezionati se contenenti derivati del grano (vedi elenco nella pagina seguente)

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

MERENDA	Prodotti da forno a base di farina di frumento, farro o kamut (biscotti, crackers, pane, dolci, ecc.) Yogurt al malto, ai cereali	- Alternare nel corso della settimana le seguenti tipologie di merenda: • Succo di frutta • Frullato di frutta • Frutta fresca • Frutta secca • crackers di mais o riso • pane di mais o riso con marmellata • Yogurt alla frutta

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia al grano**

Alcuni prodotti confezionati contengono il grano come ingrediente "nascosto", attenzione quindi ai seguenti alimenti/voci che si possono trovare tra gli ingredienti:

- addensanti
- amido di grano, amido
- caramelle
- cereali da colazione
- crusca
- dadi per brodo
- farine arricchite
- gelati (alcuni tipi)
- germe di grano
- glutine
- liquirizia
- ketchup (alcuni tipi)
- malto, malto di frumento
- MSG (glutammato monosodico)
- prodotti della carne industriali (hamburger, polpette, salumi, affettati, carne in scatola)
- salse
- salsa di soia
- salse dolci e salate (crema,besciamella)
- senape (alcuni tipi)
- spezie e condimenti (alcuni tipi)
- verdura/carne/pesce impastellati o impanati
- zuppe (alcuni tipi)

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA E: FAVISMO

E' una intolleranza permanente a **FAVE** e **PISELLI.**

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Passati/minestroni /crema di verdure, crema di piselli	- Primi piatti in brodo vegetale senza fave né piselli.
	Primi piatti asciutti al sugo di piselli, al sugo di verdura (se contenenti piselli o fave)	- Primi piatti al pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto
SECONDI PIATTI	Secondi piatti a base di carne o pesce in umido contenenti fave o piselli (es. spezzatino con piselli)	- Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi o al pomodoro
	Sformati o tortini a base di uova e verdura se contengono fave o piselli	- Frittata semplice
CONTORNO	No piselli o fave	- Verdura cruda o cotta di stagione. Non utilizzare contorni misti surgelati se contenenti fave o piselli

N.B. Sono concessi ceci, fagioli, lenticchie, fagiolini e altre verdure e ortaggi se non espressamente indicato nel certificato medico attestante la patologia dell'alunno/insegnante.

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA F: ALLERGIA/INTOLLERANZA AL POMODORO

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Primi piatti asciutti conditi con **sughi al pomodoro** (es. pasta/riso al pomodoro, al sugo di verdure, al ragù, ecc.)	- Primi piatti asciutti all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto o al ragù senza pomodoro.
	Minestre/passati di verdura/creme di verdure contenenti **pomodoro**	- Primi piatti in brodo vegetale. Verificare che il dado/preparato per brodo non contenga pomodoro.
	Pizza	- Focaccia al formaggio o pasta/riso all'olio extravergine di oliva e grana
SECONDI PIATTI	Secondi piatti a base di carne o pesce o uova conditi con sugo al pomodoro (es. spezzatino di carne in umido; merluzzo al pomodoro, ecc-)	- Carne bianca o rossa o pesce o uova cucinati senza l'aggiunta di pomodoro.
CONTORNO	Pomodori in insalata/insalata mista con pomodori	- Verdura cruda di stagione.

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA G: ALLERGIA/INTOLLERANZA AI LEGUMI E/O SOIA

EVITARE I LEGUMI: piselli, lenticchie, fave, ceci, fagioli, fagiolini, cicerchia, lupini, soia*

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Passati/minestroni di verdure, primi in brodo con legumi, creme di verdure contenente legumi	- Primi piatti in brodo vegetale senza legumi
	Primi piatti asciutti al sugo di legumi (es. risotto con piselli ecc.)	- Primi piatti asciutti al pomodoro o all'olio extravergine d'oliva e grana o al pesto.
SECONDI PIATTI	Secondi piatti a base di legumi (es: polpettine di legumi) o sformati/tortini di verdura contenenti legumi Spezzatino con piselli	- Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi, al limone. - Uova strapazzate o frittata - Formaggio
CONTORNO	Contorni di legumi (fagiolini, piselli, fagioli, lenticchie, germogli di soia).	- Verdura cotta o cruda a piacere.
VARIE	Dadi da brodo o preparati per brodo contenenti glutammato di sodio (si ottiene dai semi di soia) o proteine della soia (vedi elenco pagina seguente)	- Utilizzare prodotti in cui in etichetta non sono presenti legumi
	Prodotti utilizzati durante la preparazione degli alimenti e prodotti per le **merende** che possono contenere legumi: lecitina, proteine idrolisate di soia, oli di semi vari, margarine. (vedi elenco pag. seguente)	- Alternare nel corso della settimana le seguenti tipologie di merenda: • Pane con miele/marmellata • Succo di frutta • Frutta fresca

*** è preferibile evitare anche altre leguminose come ARACHIDI (vedi pagina 3 di 3) e CARRUBE (la cui farina viene utilizzata come addensante), a meno che non siano espressamente concesse nel certificato medico attestante la patologia.**

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia alla SOIA E/O LEGUMI**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Proteine della soia
- Proteine della soia isolate o concentrate
- Proteine vegetali
- E 322 (lecitina)
- Farina di soia
- Granelli di soia
- Olio di soia
- Salsa di soia
- Addensanti (con farina di carrube)
- Agenti di carica
- Amido
- Amido vegetale

Alimenti che possono contenere PROTEINE DELLA SOIA

- Alimenti per l'infanzia
- Alimenti pronti a base di carne (es. hamburgher)
- Biscotti, merendine, prodotti da forno (cracker, grissini)
- Pane
- Caramelle
- Carne o pesce in scatola
- Cereali per la colazione, muesli
- Dadi da brodo
- Dessert (es. gelati, budini)
- Salse pronte
- Margarine
- Oli vegetali
- Tofu, yogurt di soia, miso, salsa di soia, tempeh

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA G: ALLERGIA ALLE ARACHIDI

Le arachidi appartengono alla famiglia delle Leguminose .

Tuttavia , se viene certificata un' allergia alle arachidi, gli altri legumi **NON** sono da eliminare a meno che lo specialista non lo indichi espressamente nel certificato medico.

È più comune che chi è allergico alle arachidi sia allergico alla FRUTTA SECCA CON GUSCIO (vedi *Dieta Tipologia I*) che sarà quindi da evitare.

Controllare le etichette degli alimenti ed eliminare i prodotti che contengono le ARACHIDI come ingrediente o come ingrediente "nascosto":

- Olio di arachide
- Burro/crema/farina di arachide
- Frutta secca a guscio (noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc)
- Pesto
- Dadi da brodo (alcuni tipi)
- Olio vegetale
- Dolci e biscotti (alcuni tipi)
- Margarine
- Marzapane
- Muesli
- Alcuni tipi di corn flakes
- Proteine vegetali idrolizzate
- Salse pronte (alcuni tipi)
- Pizza (alcuni panettieri utilizzano per l'impasto /teglia margarine o olio di semi di arachide o di semi vari)

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA H: ALLERGIA/INTOLLERANZA AL PESCE

L'allergia si sviluppa verso una determinata proteine del pesce, pertanto fin quando non si conoscerà l'esatta proteina a cui il soggetto è allergico si consiglia di evitare tutti i tipi di pesce.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Condimento del primo piatto contenente pesce (es. pasta al tonno)	- Pasta al pomodoro o all'olio extravergine d'oliva
SECONDI PIATTI	Pesce fresco o surgelato o in scatola come secondo piatto.	- Carne bianca o rossa o formaggio o uova o legumi.
VARI	Prodotti per la merenda (es. budini) contenenti colla di pesce.	- Leggere le etichette dei prodotti confezionati per escludere quelli contenenti pesce o derivati

Nota: allergia ai crostacei (gamberi, gamberetti, scampi, granchi, aragoste) e ai molluschi (cozze, vongole, seppie, calamaro, polpo) sono meno frequenti. In genere questi prodotti non sono presenti nella ristorazione scolastica, in caso contrario prevedere una sostituzione per i soggetti allergici (vedi schema intolleranza al pesce)

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA I: ALLERGIA ALLA FRUTTA O VERDURA -ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA CON GUSCIO

ALLERGIA ALLA FRUTTA o VERDURA: i frutti che più comunemente sviluppano allergie sono mela, pera, banana, kivi. Le verdure che più frequentemente sono responsabili dell'insorgenza di reazioni allergiche, oltre al pomodoro (vedi tipologi dieta F - allergia al pomodoro) sono: peperone, sedano, carota.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRANZO	Frutta fresca	- Sostituire la FRUTTA a cui il soggetto è allergico con altro tipo di frutta fresca.
	Verdura fresca o surgelata	- Sostituire la VERDURA a cui il soggetto è allergico con altro tipo di verdura. Evitare minestroni/passati/creme di verdura in cui sono presenti verdure non consentite : sostituire con primi in brodo senza le verdure non consentite.
	PRODOTTI VARI: sughi pronti, dadi da brodo, prodotti pronti	- Evitare i sughi , i dadi e altri prodotti pronti tra i cui ingredienti sono presenti le verdure non consentite (leggere le etichette).
	Yogurt alla frutta a fine pasto	- Sostituire lo yogurt, se contenente la frutta a cui il soggetto è allergico, con altro tipo di yogurt.
SPUNTINO/MERENDA	FRUTTA o prodotti contenenti frutta: yogurt alla frutta, succhi di frutta, merendine confezionate con marmellata, frullati di frutta, pane e marmellata	- Sostituire il prodotto, se contenente la frutta a cui il soggetto è allergico, con altro tipo di frutta.

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA CON GUSCIO: noci, mandorle, nocciole, pinoli, noci brasiliane, anacardi, pistacchi e **ARACHIDI (vedi tipologia dieta G – allergia ai legumi e/o soia – pagina 3 di 3)**

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pesto come condimento dei primi piatti	- Primi piatti asciutti all'olio extravergine d'oliva e grana o al pomodoro. Utilizzare olio extravergine d'oliva.
PRODOTTI VARI	Oli di semi vari, olio di arachide Prodotti confezionati, utilizzati per le merende (es. cioccolato, gelati, merendine confezionate) o sughi pronti che possono contenere frutta secca o arachidi	- Olio extravergine d'oliva - ***Verificare attentamente in etichetta che non siano presenti i seguenti ingredienti***: mandorle, arachidi (anche olio di arachidi), noci, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi, olio di girasole, margarina, olio vegetale, oli di semi vari, crema al cioccolato con nocciole, crema gianduia, olio di mandorle, burro, olio di noce, marzapane, pasta di mandorle, olio di mandorle e di noci, alcuni tipi di corn flakes.

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA L: ALLERGIA AL NICKEL

Utilizzo di padelle e altri utensili da cucina in acciaio inossidabile: a tutt'oggi non ci sono indicazioni chiare sull'evitare o meno questo tipo di materiale per il possibile rilascio di nickel negli alimenti. Potrebbe essere utile evitare di usare padelle in acciaio inossidabile per cuocere alimenti acidi quali pomodori, aceto, limone, soprattutto se si tratta di materiali nuovi e di primo utilizzo.

Di seguito vengono riportati gli alimenti che vengono considerati ad elevato contenuto di nickel dalla maggior parte delle fonti di letteratura scientifica (elaborato da Pizzutelli, 2010)

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
TUTTI GLI ALIMENTI IN SCATOLA	- Alimenti freschi o surgelati.
FRUTTA SECCA E SEMI: nocciole, arachidi, mandorle, noci, ecc. Semi di girasole.	- Evitare prodotti pronti (es. pesto)o prodotti da forno contenenti frutta secca.
LEGUMI: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia e prodotti derivati, ecc.	- Evitare minestre contenenti legumi e sostituire con verdure concesse i contorni a base di legumi (es. spezzatino con piselli).
VERDURA: le indicazioni in letteratura NON sono univoche. Alcune verdure sono proibite da alcuni e concessi da altri. Di seguito vengono indicati le verdure che vengono escluse dalla maggior parte delle fonti. Attenersi a quanto scritto dal medico allergologo sul certificato medico cavolo verde, carote, cipolle, lattuga, mais, pomodori, spinaci.	- Tutte le altre verdure, se non espressamente vietate nel certificato medico.
Frutta: pere	- Tutti gli altri tipi di frutta, se non espressamente vietate nel certificato medico.
Cereali e derivati: Farina e derivati di grano integrale, riso integrale, avena, grano saraceno, mais.	- Pane e pasta non integrale. Riso brillato o parboiled.
Carne, pesci, uova, legumi: crostacei, molluschi, aringhe, salmone, sgombro, tonno	- Tutti i tipi di pesce, se non espressamente vietati nel certificato medico
Prodotti vari: cioccolato, cacao, tè, liquirizia, lievito artificiale in polvere. Frutta essiccata.	- Prodotti da forno senza gli alimenti vietati. Prodotti da forno con lievito naturale

Controllare le etichette dei prodotti confezionati per verificare l'assenza degli alimenti vietati.

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA M:
indicazioni dietetiche in caso di DIABETE

DIABETE	- Può seguire il menù scolastico. Attenersi alle grammature previste per la preparazione dei pasti e alle tecniche di cottura raccomandate (scaricabili dal sito dell'ATS: ww.ats-pavia.it ; icona "Ristorazione collettiva"). - Evitare prodotti precotti surgelati (es. filetti di pesce impanati). - Non somministrare il bis di primo piatto o pane o frutta. - Per la merenda attenersi alle grammature indicate.

TIPOLOGIA N:
indicazioni dietetiche in caso di SOVRAPPESO/OBESITÀ

SOVRAPPESO	- Può seguire il menù scolastico. Attenersi alle grammature previste per la preparazione dei pasti e alle tecniche di cottura raccomandate (scaricabili dal sitodell'ATS: www.ats-pavia.it; icona "Ristorazione collettiva"). - Evitare prodotti precotti surgelati (es. filetti di pesce impanati). - Non somministrare seconda porzione - Fornire una sola porzione di pane - Per la merenda attenersi alle grammature indicate.

TIPOLOGIA O:
indicazioni dietetiche in caso di IPERCOLESTEROLEMIA

IPERCOLESTEROLEMIA	- Può seguire il menù scolastico. Attenersi alle grammature previste per la preparazione dei pasti e alle tecniche di cottura consigliate (scaricabili dal sito dell'ATS: ww.ats-pavia.it ; icona "Ristorazione collettiva"). - Evitare prodotti precotti e surgelati (es. filetti di pesce impanati).

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA P: DIETA "LEGGERA"

Per dieta leggera si intende una dieta per una situazione transitoria o prolungata che preveda il consumo di piatti semplici a seguito di: gastriti o gastroduodeniti, dispepsie, enteriti in via di risoluzione, stati di chetosi secondari a disordini alimentari, sindromi post-influenzali che richiedono cautela nella ripresa della abituale alimentazione (es. nella reintroduzione del latte).

TIPO DI PREPARAZIONE	INDICAZIONI
PRIMI PIATTI:	- Riso o pasta, asciutti o in brodo vegetale, conditi con olio extravergine d'oliva crudo o sugo di pomodoro con aggiunta a crudo di olio extravergine d'oliva. Poco parmigiano/grana padano ben stagionati. - Polenta o gnocchi conditi con salsa di pomodoro e parmigiano (se presenti in menù)
SECONDI PIATTI	- Carne magra (manzo o lonza di maiale, o pollo o tacchino) al vapore, alla piastra, lessata, al forno. - Pesce al vapore, alla piastra, lessato, al forno - Formaggi tipo ricotta, mozzarella, crescenza.
CONTORNI	- Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio extravergine d'oliva crudo, poco sale ed, eventualmente, limone.
FRUTTA	- Di tutti i tipi
CONDIMENTI	- Deve essere utilizzato esclusivamente olio extravergine d'oliva a crudo (sia per la preparazione del sugo di pomodoro che per condire secondi piatti e contorni), in quanto la cottura altera la digeribilità dei grassi.
MERENDA	- Alternare le seguenti tipologie di merenda: • Crackers con succo di frutta o frutta fresca • Pane o fette biscottate con miele/marmellata • Succo di frutta • Frutta fresca

Le grammature delle porzioni rimangono invariate.

A cura dell'U.O.C.Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA Q: ALLERGIA ALLE MUFFE

Eliminare: tutti gli alimenti in scatola e conserve (pelati, passata di pomodoro, legumi, tonno, ecc.); funghi; frutta secca e prodotti che contengono frutta secca; formaggi fermentati.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta/riso con sughi a base di pomodoro in scatola.	- Sughi con pomodoro fresco (quando è possibile) - Sughi a base di verdure fresche o surgelate; riso o pasta all'olio.
	Pasta al tonno, pasta al pesto, pasta o risotto con i funghi.	
	Minestre contenenti legumi in scatola	- Minestre con legumi freschi o surgelati
	Parmigiano o grana grattugiato	- Evitare di aggiungere parmigiano o grana grattugiato nella preparazione dei primi ed evitare di aggiungerlo sul piatto pronto
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, fontina, emmenthal, ecc.)	- Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni	- Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
FRUTTA	Prodotti pronti (sughi, prodotti da forno per le merende) contenenti frutta secca	- Sostituire con sughi/prodotti da forno privi di frutta secca.

A cura dell'U.O.C.Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA R: ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI IN ISTAMINA E ISTAMINO-LIBERATORI

Evitare alimenti ricchi in ISTAMINA o ISTAMINO-LIBERATORI:
fragole, agrumi, banane, ananas, lamponi, avocado; pomodori, spinaci, fecola di patate;
arachidi, noci, nocciole, mandorle;
fave, piselli, ceci, lenticchie, fagioli;
albume;
formaggi fermentati, yogurt, lievito di birra;
crostacei, frutti mare, pesce conservato (aringhe, alici, sardine, salmone,tonno);
cioccolato;
insaccati, alimenti in scatola;
dadi per brodo;
bevande fermentate, caffè

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
PRIMI PIATTI	Pasta/Riso con sughi a base di pomodoro, spinaci, legumi. Pasta al tonno o con altri pesci conservati o crostacei, pasta al pesto	- Riso o pasta all'olio extravergine d'oliva
	Minestre contenenti legumi, pomodori, spinaci, patate	- Pastina o riso in brodo vegetale senza legumi, pomodori, spinaci, patate
	Parmigiano o grana grattugiato	- Evitare di aggiungere grana o parmigiano grattugiato sui primi piatti
SECONDI PIATTI	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc.) e mozzarella	- Formaggi freschi (primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni	- Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
	Molluschi, pesce in scatola (tonno, acciughe, sardine, ecc.)	- Sostituire con pesci consentiti, se non espressamente vietati nel certificato medico
	Albume	- No uovo come secondo piatto (seguire le indicazioni dell'Allegato B - allergia all'uovo e derivati)
	Insaccati	- Carni fresche o surgelate
CONTORNO	Pomodoro, spinaci, legumi, patate	- Verdure consentite

A cura dell'U.O.C.Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

TIPOLOGIA R: allergia agli alimenti ricchi di istamina e istamino-liberatori (segue)

FRUTTA	Fragola, ananas, agrumi, banane, lamponi	- Frutta consentita
	Frutta secca se presente come ingrediente di prodotti pronti	- Evitare prodotti contenenti frutta secca (es. pesto)
VARIE	Cibi in scatola	- Prodotti freschi o surgelati
	Cioccolato/cacao	- Verificare nell'etichetta dei prodotti pronti e altri ingredienti l'assenza degli alimenti vietati.
	Yogurt	- Frutta consentita
	Olio di arachide	- Olio extravergine d'oliva
	Evitare dadi da brodo se contenenti le verdure vietate	
	Lievito di birra	

A cura dell'U.O.C.Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
Carne di manzo, vitellone, pollo, tacchino, maiale e pesce	
PRIMI PIATTI: Primi piatti contenenti carne o pesce (es: pasta al ragù, pasta al tonno, gnocchi al ragù)	- Primi piatti al sugo di pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto o al sugo di verdure
SECONDI PIATTI: Secondi a base di carne o pesce	- Alternare, nel corso della settimana, i seguenti tipi di alimenti: Uova o Formaggio o Legumi (es. polpettine di legumi, legumi in umido, insalata di legumi, ecc).
VARIE: Dado da brodo a base di carne o pesce Pane senza strutto.	- Dadi a base di verdure - Pane senza grassi aggiunti

ALIMENTAZIONE VEGANA

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
Carne di manzo, vitellone, pollo, tacchino, maiale, pesce, latte e derivati, uova e miele	
PRIMI PIATTI: primi piatti contenenti carne, pesce, formaggio o salse con latte (es: pasta al ragù, pasta al tonno, gnocchi al ragù, pasta ai formaggi, pesto, ecc.)	- Primi piatti al sugo di pomodoro o all'olio extravergine di oliva e lievito alimentare a scaglie o al sugo di verdure/legumi (es.: se il primo piatto è condito con legumi è possibile farlo seguire da una porzione abbondante di verdura con pane e frutta)
Evitare il formaggio grattugiato.	- Il formaggio grattugiato può essere sostituito con lievito alimentare in scaglie.
SECONDI PIATTI: secondi a base di carne, pesce, uova e formaggi	Alternare, nel corso della settimana, i seguenti tipi di alimenti: ✓ Legumi (es., polpettine di legumi, legumi in umido, insalata di legumi, ecc) o derivati della soia (tofu, tempeh) o derivati del grano (seitan)
VARIE Latte vaccino utilizzato come ingrediente	- Eliminare o sostituire con latte di soia, riso o avena.
Yogurt (a fine pasto o come merenda) o gelato (come merenda)	- Sostituire con yogurt o gelato a base di latte di soia
Miele come merenda (es. pane e miele)	- Sostituire con marmellata
	MERENDA: Alternare, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: • Crackers con succo di frutta o frutta fresca • Pane *con marmellata • Fette biscottate*con marmellata • Frutta fresca /Succo di frutta* • Pane con cioccolato fondente* • Frutta secca o frutta disidratata
Dado da brodo a base di carne o pesce Pane senza strutto	- Dadi a base di verdure - Pane senza grassi aggiunti

***verificare in etichetta l'assenza di derivati animali**

A cura dell'U.O.C.Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

ALIMENTAZIONE per religione musulmana (per tutti i tipi di carne)

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
No carne di manzo, vitellone, pollo, tacchino, maiale	
PRIMI PIATTI: Primi piatti contenenti carne (es: pasta o gnocchi al ragù)	- Primi piatti al sugodi pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto o al sugo di verdure
SECONDI PIATTI: Secondi a base di carne di manzo, vitellone, pollo, tacchino, maiale	- Alternare, nel corso della settimana, i seguenti tipi di alimenti: • Uova strapazzate o frittata • Formaggio • Filetto di pesce al forno • Tonno in scatola • Legumi

Se presente in menù, sostituire il **prosciutto cotto** con formaggio.

ALIMENTAZIONE per religione musulmana (per carne di maiale)

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
No carne di maiale e derivati	
PRIMI PIATTI: Primi piatti contenenti carne di maiale (es: pasta o gnocchi al ragù se preparato anche con carne di maiale)	- Primi piatti al sugo di pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto o al sugo di verdure
SECONDI PIATTI: Secondi a base di carne di maiale	- Carne di manzo o pollo o tacchino

Se presente in menù, sostituire il **prosciutto cotto** con formaggio.

A cura dell'U.O.C.Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia
V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA
☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461

BIBLIOGRAFIA E SITI WEB CONSULTATI:

- "Vivere con allergia alimentare " FOOD ALLERGY ITALIA
- www.allergie-intolleranze.it
- www.celiachia.it
- www.allergyverona.it
- www.foodallergens.info
- www.siaip.it (società di allergologia e immunologia pediatrica) – "Le diete a basso contenuto di nickel ", Pizzutelli, 2010.

L'**acciaio inox** è una lega tra ferro e carbonio (0,1-1,5%), cromo e nichel, che presenta una forte resistenza all'ossidazione, tanto da rimanere a lungo inalterato. È igienico e di facile pulizia, anche se la sua conducibilità termica è inferiore a quella della ghisa e del ferro. Per questo motivo le pareti delle pentole in acciaio sono sottili e quindi possono causare riscaldamenti localizzati con il rischio di bruciare il cibo. Per ovviare a questo inconveniente può essere inserito un doppiofondo di rame o alluminio.

Il vetro è un pessimo conduttore di calore rispetto ai metalli, ma per la sua facilità di pulizia e per la sua inerzia viene molto utilizzato; soprattutto quello tipo Pyrex, che presenta una elevata resistenza alle alte temperature. A differenza dei metalli, viene impiegato nella cottura a microonde.
Vetri non esplicitamente destinabili a tale uso non devono mai essere usati per qualsiasi cottura, per evitare incidenti.
Per ovviare alle caratteristiche di pessimo conduttore del vetro, anche se di tipo Pyrex, questo non va mai esposto direttamente alla fiamma. Tra la parete del contenitore in Pyrex e la fiamma si interpongono sempre delle reti in metalliche aventi lo scopo di diffondere omogeneamente il calore su tutta la superficie del vetro.

Metalli con rivestimento antiaderente: rappresentano dei sistemi molto utilizzati per la cottura essendo di facile pulizia e di costo non elevato. Vanno impiegati con attenzione utilizzando utensili in legno o in plastica che non scalfiscano il rivestimento antiaderente.

Materiale plastico e legno: non sono utilizzati per pentolame, ma per la costruzione di parecchi utensili, quali taglieri, mestoli, forchettoni, ecc.
Il legno ha inoltre lo svantaggio di scalfirsi facilmente, con conseguente formazione di microfessure dove è più difficile operare una corretta pulizia; deve, quindi, essere sottoposto a manutenzione costante.
Questo problema, nel caso della plastica, esiste in misura minore, in quanto gli utensili di questo materiale, considerato il loro minor costo, possono essere più facilmente sostituiti.
Alcune materie plastiche sono in grado di sopportare il calore moderato e temperature relativamente elevate, quali quelle di bollitura dell'acqua, del vapore o, in alcuni casi e per tempi limitati, quelle ottenibili nei comuni forni a microonde.
La possibilità di cedere all'alimento sostanze potenzialmente tossiche o in grado di alterare il sapore del prodotto, impone che le plastiche destinate al contatto con alimenti siano rigorosamente e dichiaratamente autorizzate per tale impiego. La documentazione di questa caratteristica deve essere sempre richiesta al fornitore.
Si ricorda che il rivestimento antiaderente di molte padelle è in teflon: uno dei pochi polimeri plastici resistente alle alte temperature e inerte.

ALLEGATO 8

Indicazioni tecniche relative a specifiche materie prime

Dato per acquisito che la rispondenza a quanto stabilito dalla legge costituisce un requisito imprescindibile, vengono, di seguito esposte, per i principali prodotti, alcune indicazioni in merito all'orientamento nelle scelte, in relazione a peculiari elementi di criticità e caratteristiche di interesse significativo.

Per quanto riguarda le indicazioni relative alle caratteristiche delle materie prime fornite, queste devono essere conformi a quanto stabilito dal D. Lgs. 27/1/92 n. 109, concernente l'etichettatura dei prodotti alimentari, aggiornato con modifiche dal D. Lgs. 25/2/00 n. 68; tali indicazioni devono essere riportate in etichetta nel caso di prodotti confezionati, e sui documenti di accompagnamento nel caso di prodotti sfusi.

Esiste una norma specifica anche per l'etichettatura nutrizionale (D. Lgs. 16/2/93 n. 77) che si applica obbligatoriamente per tutti quelli che mettono in evidenza caratteristiche nutrizionali specifiche (prodotti "light", a basso tenore di grassi, ecc.) dove l'informazione nutrizionale figura in etichetta o nella presentazione o nella pubblicità del prodotto stesso.
Inoltre, l'avvio delle procedure previste dagli accordi quadro di filiera, potrà indubbiamente costituire, nel momento in cui verranno formalizzate, un ulteriore elemento di valutazione della idoneità dei fornitori e della qualità delle derrate utilizzate.

Criteri generali per l'approvvigionamento di derrate alimentari

- Gli alimenti devono presentarsi in confezioni sigillate, perfettamente integre, pulite, senza anomalie visibili quali: rigonfiamenti, ruggine, ineudiciamenti, ammaccature, rotture; devono riportare le indicazioni previste dal D. Lgs. 109/92 e successive integrazioni, in materia di etichettatura.
- Si raccomanda di utilizzare fornitori che possano certificare la qualità dei prodotti e dimostrare l'adozione di sistemi di assicurazione della qualità e di regole di buona pratica di produzione.
- Al fine di una corretta conservazione delle merci, si deve evitare di detenere scorte di prodotti (tranne, al più, le conserve in confezione sigillata) durante i mesi di chiusura estiva delle mense scolastiche, quando non si può garantire un accurato e costante controllo delle condizioni di stoccaggio.
- Si raccomanda di definire un piano di approvvigionamenti in base ai menù settimanali, evitando così di avere una eccessiva scorta di alimenti in magazzino, soprattutto se sono deperibili.
- È meglio acquistare confezioni di pezzature rispondenti alla necessità giornaliera, per evitare di conservare alimenti deperibili in confezioni aperte.

Carni

Le carni bovine dovranno provenire da bovino adulto o vitello. I tagli dovranno provenire da classi di conformazione U (Ottima = profili nell'insieme convessi, sviluppo muscolare abbondante) oppure R (Buona = profili nell'insieme rettilinei, sviluppo muscolare buono), con stato di ingras-

samento 2 (Scarso = sottile copertura di grasso, muscoli quasi ovunque apparenti) secondo le griglie CEE.
Le carni suine, sia fresche sia congelate, sono confezionate sottovuoto, nei tagli anatomici richiesti.
Le carni avicunicole (busti di pollo eviscerati, petti e cosce di pollo, fesa di tacchino, conigli interi o disossati) devono essere prive di odori e sapori anomali, preferibilmente freschi. La pelle deve essere completamente spennata e spiumata ed esente da residui di peli, da grumi di sangue, da fratture e da tagli.
La modalità di approvvigionamento sono naturalmente condizionate dall'attrezzatura a disposizione; è, comunque, auspicabile rispettare le indicazioni standard di stoccaggio (non superiore a 2 giorni).

Le carni fresche refrigerate presentate in tagli anatomici confezionate sottovuoto devono essere trasportate in confezioni integre (il vuoto deve essere totale, non devono esserci liquidi di-sciolti o presenza di macchie superficiali) e imballate per prevenire rotture accidentali durante le operazioni di carico/scarico. Il trasporto deve avvenire a temperature comprese tra 0 °C e +3 °C e, in ogni caso, non superare i 7 °C a cuore del prodotto.
La merce consegnata dovrà avere un tempo di scadenza non inferiore a 15 giorni.

Le carni congelate devono avere subito il congelamento da non oltre 12 mesi; all'atto della consegna la temperatura interna deve essere inferiore a –12 °C e la temperatura di conservazione deve essere inferiore a –17 °C.
Per tutti i tipi di carne il documento commerciale di accompagnamento dovrà riportare tutte le notizie previste dalle norme vigenti.
Pur essendo preferibile il prodotto fresco, nel caso di utilizzo di carne congelata è importante che lo scongelamento avvenga lentamente in cella frigorifera, a temperatura compresa tra 0 e 4 °C; il prodotto decongelato dovrà comunque essere sempre consumato in giornata.

Latte

Il latte, in base al trattamento di conservazione subito, può essere fresco o a lunga conservazione; in base al contenuto di grassi può essere intero, parzialmente scremato, scremato.
Il trasporto del latte fresco deve avvenire a temperature comprese tra 0 °C e +4 °C e la sua conservazione a temperature non superiori a 4 °C per un tempo massimo di 4 giorni.
Il latte a lunga conservazione o UHT può rimanere a temperatura ambiente, fino al momento del consumo; dall'apertura della confezione deve essere mantenuto in frigorifero.
Se si utilizza latte a lunga conservazione o UHT, questo deve avere, al momento dell'uso, almeno 1 mese di conservabilità.
È preferibile utilizzare latte fresco, soprattutto se serve per il consumo diretto (nelle merende o negli spuntini).
Nelle preparazioni alimentari che richiedono il latte come ingrediente, può essere utilizzato anche il latte a lunga conservazione o UHT, con l'avvertenza di non tenere aperta la confezione in frigorifero per più di 2 giorni, entro i quali deve essere consumato.

Yogurt

Lo yogurt è ottenuto da latte pastorizzato fermentato con *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*, cui possono essere aggiunti ingredienti diversi, come frutta, a pezzi o in puree, cioccolato, malto, cereali, panna, zucchero, ecc.
Presenta un gusto tipico, odore e colore caratteristici; la sua consistenza è più o meno cremosa, di aspetto liscio, omogeneo e senza separazione di siero.
Tra quelli alla frutta è meglio scegliere quelli senza conservanti antimicrobici.
Il trasporto dello yogurt deve avvenire a temperature comprese tra 0 °C e +4 °C e la sua conservazione a temperature non superiori a 4 °C per un tempo di circa 30 giorni.
Si consiglia l'utilizzo di confezioni monodose da g 125, con almeno ancora 15 giorni di conservabilità prima della data di scadenza.

Budini

Sono prodotti a base di latte, trattati termicamente, cui vengono aggiunti ingredienti diversi quali zucchero, cacao, panna e alcuni additivi (addensanti, emulsionanti, aromi).
Sono da preferire quelli pastorizzati rispetto a quelli sterilizzati.
Sono confezionati in monoporzione da g 110/120; la loro temperatura di conservazione e trasporto deve preferibilmente essere inferiore a 10 °C. Si consiglia l'utilizzo di confezioni monodose da g 125, con almeno ancora 15 giorni di conservazione prima della data di scadenza.

Gelato

Sono prodotti a base di latte, trattati termicamente, cui vengono aggiunti ingredienti particolari quali zucchero, cacao, panna e alcuni additivi (addensanti, emulsionanti, coloranti, aromi).
Sono confezionati in coppette da g 50-60, corredate da cucchiaino; il trasporto deve avvenire alla temperatura di –10 °C per i gelati alla frutta (sorbetti) e –15 °C per gli altri gelati.
Alla consegna il prodotto deve avere ancora almeno 90 giorni di conservazione.

Formaggi

Si possono differenziare in formaggi stagionati o a media stagionatura e formaggi freschi, dato le loro differenti caratteristiche nutrizionali e organolettiche che incidono anche sulle modalità di approvvigionamento e di conservazione.
Inoltre, si definiranno le scelte tra formaggi prodotti secondo i requisiti del prodotto tipico o d'origine, ai sensi del D.P.R. n. 1099 del 18/11/1953, della Legge n. 125 del 10/4/1954 "Tutela delle denominazioni di origine e tipiche dei formaggi", e del D.P.R. n. 1269 del 30/10/1955 "Riconoscimento delle denominazioni circa i metodi di lavorazione, caratteristiche merceologiche e zone di produzione dei formaggi" e successivi, privilegiando, quando esiste, il prodotto tutelato in commercio, il formaggio DOP.
Questi formaggi a denominazione d'origine protetta sono di norma tutelati da un proprio Consorzio. Il Ministero delle Politiche Agricole, attraverso un Ente di certificazione riconosciuto cui è attribuito per decreto il compito di controllo sui prodotti tutelati, garantisce ogni fase di lavorazione e commercializzazione che devono rispondere a uno specifico disciplinare di produzione.

Questi prodotti, per la loro identificazione, devono obbligatoriamente presentare sulla crosta o sull'involucro un marchio depositato che li contraddistingue.

I *formaggi stagionati* hanno una maggiore conservabilità rispetto a quelli freschi; comunque, se sono prodotti che vengono consumati saltuariamente, è preferibile acquistare tagli confezionati sottovuoto. Per i formaggi a media e lenta maturazione in fase di approvvigionamento si stabiliranno le stagionature minime richieste.
Si elencano alcuni formaggi stagionati a denominazione di origine protetta che possono essere inseriti in un menù per la ristorazione scolastica e le cui caratteristiche, pertanto, devono rispondere tassativamente ai propri disciplinari di produzione approvati da specifiche norme.

Asiago
Caciocavallo silano
Grana Padano
Parmigiano Reggiano
Fontina
Montasio
Provolone Valpadana
Taleggio
Toma Piemontese
Quartirolo Lombardo

I *formaggi definiti freschi* sono quelli a maturazione brevissima e contengono una elevata quantità di acqua che in particolari condizioni potrebbe facilitare la crescita microbica. Bisogna quindi porre particolare attenzione al loro trasporto e conservazione (a temperature comprese tra 0 °C e 4 °C). Possono anche essere utilizzati formaggi freschi monodose con fermenti vivi senza aggiunta di polifosfati.
Si elencano alcuni formaggi freschi che possono essere inseriti in un menù per la ristorazione scolastica. Il prodotto deve essere consegnato entro 3 giorni dalla data di produzione e consumato non oltre 6 giorni dalla data di consegna. È preferibile richiedere forniture in confezioni monoporzioni che abbiano al momento della consegna una conservabilità di almeno 15 giorni prima della scadenza.
Si elencano alcuni formaggi freschi che possono essere inseriti in un menù per la ristorazione scolastica.

Crescenza
La crescenza deve essere ottenuta da latte intero pastorizzato, fermenti lattici, caglio e sale; di presentazione compatta.
Il prodotto deve avere sapore gradevole e non eccessivamente acido.

Mozzarella
Formaggio fresco a pasta filata, ottenuta da latte pastorizzato, fermenti lattici, caglio e sale, senza conservanti.

Ricotta di vacca
Derivato dal latte, per coagulazione della lattoalbumina del siero di latte vaccino, pastorizzata e preconfezionata all'origine.

Grassi da condimento

Sarà privilegiato il condimento con olio, limitando l'utilizzo del burro a poche preparazioni che prevedano espressamente in ricetta l'impiego di tale prodotto, di cui è consigliato l'uso a crudo.
La scelta del tipo di olio destinato al servizio terrà conto dei seguenti parametri:
- naturalezza dei processi tecnologici produttivi;
- valore nutritivo;
- stabilità alla cottura e all'azione dell'ossigeno.

Olio extravergine di oliva e olio di oliva
L'olio deve essere limpido, privo di impurità, deve avere sapore gradevole, colore giallo paglierino o giallo dorato, odore fragrante, gusto sapido che ricorda quello delle olive; queste caratteristiche sono più pronunciate nel caso dell'olio extravergine.
Devono essere di produzione e provenienza CEE, preferibilmente italiana.
Le confezioni di olio extravergine d'oliva devono essere da 1 litro e 5 litri, dotate di idoneo sistema di chiusura, recare impresso, oltre alle previste indicazioni di legge, l'anno di produzione.
I contenitori non devono essere di plastica a perdere; nel caso di contenitori metallici, deve essere garantito un sistema di apertura che favorisca il travaso e possa essere richiudibile in modo igienicamente corretto. Non devono presentare: ammaccature, ruggine o altri difetti.
Se in bottiglie di vetro, queste devono essere di colore scuro, dotate di sistema di chiusura richiudibile in modo igienico.
Le confezioni di olio d'oliva devono essere da 5 litri e con le medesime caratteristiche di quelle per l'olio extravergine.
Al momento della consegna la conservabilità dell'olio non deve essere inferiore ai 12 mesi.
Durante lo stoccaggio l'olio deve essere conservato in luogo fresco e asciutto, al riparo da fonti di calore e al riparo da luce diretta. Le bottiglie o le lattine devono sempre essere mantenute ben chiuse, se parzialmente consumate.
Utilizzo
L'olio extravergine di oliva è da utilizzare a crudo, come condimento delle verdure, o aggiunto a fine cottura nelle altre preparazioni; quello di oliva, per le sue caratteristiche merceologiche, può essere utilizzato per la cottura anche se è sempre preferibile farlo cuocere il meno possibile.

Olio di semi di arachide
L'olio deve essere limpido, privo di impurità, deve avere sapore e odore delicati; il colore è giallo molto chiaro.
Le confezioni di olio di semi di arachide devono essere da 5 litri, dotate di idoneo sistema di chiusura, e deve essere garantito un sistema di apertura che favorisca il travaso e possa essere richiudibile in modo igienicamente corretto.
Non devono presentare: ammaccature, ruggine o altri difetti.
Durante lo stoccaggio l'olio deve essere conservato in luogo fresco e asciutto, al riparo da fonti di calore e al riparo da luce diretta. Le confezioni devono sempre essere mantenute ben chiuse, se parzialmente consumate.
Utilizzo
L'olio di semi di arachide, per le sue caratteristiche merceologiche, può essere utilizzato per la cottura anche se è sempre preferibile farlo cuocere il meno possibile.

Burro
Il burro di buona qualità presenta una struttura di buona consistenza e spalmabile, di aspetto

omogeneo e con ripartizione di acqua uniforme. L'odore e il sapore sono particolari e il colore è bianco-giallognolo caratteristico.
Il trasporto deve avvenire a temperature comprese tra +1 °C e +6 °C.
Le confezioni devono essere originali e sigillate e, preferibilmente, in grammature tali da essere consumate totalmente in giornata. Il burro è da conservare a temperature di frigorifero.
Si accettano forniture con un minimo ancora di 30 giorni dalla data di scadenza.
Utilizzo
Va utilizzato a cottura ultimata e a crudo.

Pasta di semola e Pasta integrale

La pasta deve essere di prima qualità prodotta con pura semola ricavata dalla macinazione di grani duri; se di tipo integrale deve essere prodotta con grano duro di provenienza biologica. Documentata da etichettatura a marchio convalidante il metodo biologico praticato sui prodotti agricoli.
La pasta deve essere di recente e omogenea lavorazione, deve essere consegnata essiccata e in perfetto stato di conservazione, in confezioni integre, di pezzatura proporzionata alla quantità utilizzata nelle preparazioni dei singoli pasti. Sarà richiesta la fornitura di una vasta gamma di forme di pasta per garantire un'alternanza quotidiana.
Si devono accettare consegne di merce con un minimo ancora di 18 mesi dal TMC.
L'approvvigionamento previsto presso il magazzino deve essere tale da non determinare uno stoccaggio della stessa merce per oltre 45 giorni.

Pasta all'uovo

La pasta all'uovo può essere fresca, surgelata o secca.
È preferibile utilizzare quella secca per la sua minore deperibilità che permette la conservazione in ambiente non refrigerato, purché fresco e asciutto.
Per alcune preparazioni (ad es. lasagne) può essere meglio utilizzare quella surgelata, ponendo attenzione alla temperatura di conservazione (–18 °C).
La pasta all'uovo fresca è un prodotto altamente deperibile che necessita di una particolare attenzione sia al momento della scelta del fornitore sia durante il trasporto (a 10 °C) e la conservazione; in ogni caso preferire quella confezionata in atmosfera modificata sottovuoto.
Le confezioni dovranno essere tali che il quantitativo soddisfi le necessità giornaliere senza avanzare parte del prodotto sfuso.

Pasta speciale (con ripieno)

La pasta con ripieno può essere fresca o surgelata o secca; di preferenza, le paste ripiene dovranno contenere ripieni di verdura e latticini, essere fresche in confezioni sottovuoto in atmosfera modificata o surgelate.
Deve avere aspetto omogeneo e dopo cottura deve presentare aspetto consistente con pasta soda ed elastica. Il ripieno deve essere compatto, non gommoso, di sapore aromaticamente bilanciato, poco sapido, con assenza di retrogusti, senza additivi e conservanti, compresi gli esaltatori di sapidità (glutammato monosodico).
La pasta speciale fresca deve essere trasportata a temperatura non superiore a 10 °C e conservata in frigorifero; quella surgelata segue le medesime indicazioni di tutti i prodotti surgelati (trasporto e conservazione a non meno di –18 °C).
Il tipo fresco deve avere ancora una conservabilità di 15 giorni.
Le confezioni dovranno essere tali che il quantitativo soddisfi le necessità giornaliere senza avanzare parte del prodotto sfuso.

Farine e Pasta lievitata

Le farine utilizzate nella refezione scolastica sono soltanto quella di frumento e di mais.
La pasta lievitata si utilizza per la preparazione di pizze e torte salate; questa deve essere preparata con farina di tipo "0", acqua, sale, olio extravergine d'oliva, lievito di birra.
È preferibile l'utilizzo di pasta lievitata surgelata; per piccoli quantitativi si può utilizzare la pasta lievitata fresca che deve essere consegnata a cura del fornitore dietro specifico ordine, in recipienti lavabili, muniti di coperchio atti a proteggere il prodotto da ogni forma di insudiciamento o inquinamento.
Le farine conservate in sacchi aperti nel magazzino possono essere facilmente invase da parassiti e infestate da insetti e roditori: bisogna quindi cercare di non acquistare sacchi troppo grandi rispetto alle necessità di consumo.

Gnocchi preconfezionati

Gli gnocchi possono essere freschi o surgelati, di patate o di semolino.
Se freschi, in confezioni sottovuoto in atmosfera modificata, devono avere un quantitativo tale da soddisfare le necessità giornaliere senza avanzare parte del prodotto sfuso.
Gli gnocchi, se freschi, devono essere trasportati a temperatura non superiore a 10 °C e conservati in frigorifero; quelli surgelati seguono le medesime indicazioni di tutti i prodotti surgelati (trasporto e conservazione a non meno di –18 °C).
Il prodotto fresco consegnato deve avere ancora una conservabilità di 15 giorni.
Le confezioni dovranno essere tali che il quantitativo soddisfi le necessità giornaliere senza avanzare parte del prodotto sfuso.

Pane e prodotti similari

Pane
Il pane deve essere ben lievitato e di cottura regolare e omogenea, per cui deve risultare leggero in rapporto al proprio volume e, nel contempo, morbido, deve essere privo di odori e sapori acidi anche lievi, essere di gusto gradevole e giustamente salato. La crosta deve essere friabile, omogenea, di colore giallo bruno; la mollica deve essere soffice, elastica, di porosità regolare con aroma caratteristico.
Deve essere prodotto giornalmente; non è ammesso l'utilizzo e la somministrazione di pane riscaldato o rigenerato o surgelato. È da preferire l'uso di pane senza aggiunta di condimenti (pane speciale).
Può essere confezionato con farina a diverso grado di raffinazione (tipo "0" e "00" più raffinate, e tipo "1" e "2" meno raffinate).

Se si utilizza pane integrale, questo sarà prodotto con farina integrale, preferibilmente derivata da frumento coltivato con metodi naturali: in tal caso dovrà essere prodotta documentazione analitica attestante la rispondenza ai requisiti per tali tipi di coltivazione mentre l'etichettatura dovrà riportare l'appartenenza a un marchio riconosciuto nell'ambito della produzione biologica.
I contenitori utilizzati per il trasporto del pane devono essere adibiti al solo trasporto dello stesso, puliti e, preferibilmente, muniti di coperchio e, comunque, in modo che risulti al riparo da polveri e altri fonti di inquinamento. Il trasporto del pane non deve avvenire promiscuamente ad altri prodotti. Per nessun motivo i contenitori devono essere stoccati, anche solo temporaneamente, direttamente sul suolo, bensì sempre sollevati da questo, sia nel Centro Cottura sia presso i terminali di distribuzione.

Pane grattugiato e pan carrè
Il pane grattugiato deve essere consegnato in confezioni originali sigillate, oppure in sacchetti di carta o altro materiale originale destinato al contatto con alimenti, ermeticamente chiusi ed etichettati.
Il pan carrè deve essere confezionato in sacchetti di materiale destinato al contatto con alimenti che protegga il prodotto da ogni forma di insudiciamento, inquinamento e umidità.
Utilizzo
Il pan carrè può essere utilizzato per la produzione di crostini, da cuocere in forno, da aggiungere a minestre e zuppe.

Prodotti sostitutivi del pane (fette biscottate, cracker, grissini)
Sono prodotti che, dopo lavitazione e cottura, si presentano friabili e croccanti; per la bassa presenza di acqua mantengono le caratteristiche ottimali fino a tre-quattro mesi.
Per la refezione scolastica vengono confezionati solitamente in monoporzioni con sacchetti di materiale destinato al contatto con alimenti che protegga il prodotto da ogni forma di insudiciamento, inquinamento e umidità.
Utilizzo
Nella refezione scolastica sono da utilizzare per la merenda o lo spuntino, non come sostitutivo del pane.

Riso

Il riso deve rispondere al 1° grado per la qualità richiesta, resistere alla cottura per non meno di 15' dalla sua immissione in acqua bollente, senza che i grani subiscano eccessiva alterazione di forma. Deve provenire dall'ultimo raccolto, essere secco, intero, pulito; non deve essere brillato e provenire da raccolti di imperfetta maturazione.
Alla consegna il riso deve avere ancora 1 anno di conservazione; il prodotto dovrà essere mantenuto in confezioni originali conformi alla vigente normativa e conservato in luogo idoneo, fresco e asciutto.
Si dettaglieranno le varietà richieste per le diverse preparazioni gastronomiche (risotti/insalate di riso/minestre).
Utilizzo
Per le preparazioni in brodo tipo minestre può essere utilizzato il riso fino Rizzotto, mentre per la preparazione di risotti, tra i superfini sono adatti l'Arborio e il Carnaroli e, tra i semifini, il Vialone; quello più adatto nella refezione scolastica è il riso tipo parboiled, anche per la migliore tenuta dei chicchi che non scuociono anche dopo una cottura prolungata.

Cereali minori (Orzo perlato, Miglio, Avena)

Le confezioni (in sacchi o in sacchetti) devono avere un minimo di conservabilità di 12 mesi.
È meglio evitare di acquistare sacchi di grosse pezzature per non tener troppo tempo il prodotto in confezioni aperte.
Utilizzo
Questi cereali possono essere utilizzati per la preparazione di minestre, creme, zuppe, ecc.
Se si consumano cereali di tipo integrale, è meglio scegliere quelli provenienti da coltivazioni biologiche.

Prodotti della pesca congelati o surgelati

I prodotti della pesca congelati o surgelati devono essere in confezioni originali, chiuse dal fabbricante o dal confezionatore.
La glassatura deve essere sempre presente e formare uno strato uniforme e continuo: deve essere indicata la percentuale di glassatura e il peso del prodotto al netto della glassatura che dovrà corrispondere al peso fatturato.
Allo scongelamento i pesci non devono sviluppare odore di rancido e devono conservare una consistenza simile a quella del prodotto fresco.

Filetti e tranci di pesce
I filetti e i tranci di pesce congelati o surgelati devono essere in buono stato di conservazione, devono presentare caratteristiche organolettiche e di aspetto paragonabili a quelle presenti nella medesima specie allo stato di buona freschezza.
La forma deve essere quella tipica della specie.
I filetti, dichiarati senza spine, non devono presentare spine superiori a 5 mm.

Molluschi cefalopodi
I molluschi cefalopodi congelati o surgelati devono essere in confezioni originali, presentare caratteristiche organolattiche e di aspetto paragonabili a quelle presenti nella medesima specie allo stato di buona freschezza.

Bastoncini di pesce impanati
Sono parallelepipedi di filetti compressi di merluzzo, in confezione originale, non precedentemente fritti (condizione verificabile tramite apposita scheda tecnica da richiedere al momento della fornitura).
Le carni devono essere di colore bianco, assenza di colore estraneo o macchie anomale.
Deve esserci assenza di pelle, spine, parti estranee o resti di lavorazione e la panatura non dovrà presentare colorazioni brunastre; la grana, di pezzatura omogenea, sarà esente da punti di distacco del prodotto.
Durante il trasporto la temperatura deve essere mantenuta a un valore pari o inferiore a –18 °C; sono tuttavia tollerate, durante il trasporto, brevi fluttuazioni verso l'alto non superiori a 3 °C.
La consegna dei prodotti della pesca congelati o surgelati deve avvenire con veicoli costruiti e attrezzati in modo da garantire, durante tutto il trasporto, il mantenimento della temperatura nei termini sopra descritti.
Il prodotto non deve avere mai subito interruzioni della catena del freddo. Quindi non si devono evidenziare caratteristiche derivanti da alterazioni termiche (deformazione delle confezioni, cristalli

di ghiaccio visibili).
Al momento della consegna i prodotti devono avere una durabilità minima residua di almeno 90 giorni.
Utilizzo
Lo scongelamento dei prodotti della pesca deve avvenire a temperatura compresa tra 0° e 4 °C, in condizioni igieniche appropriate: occorre evitare possibilità di contaminazione e provvedere a un'efficace evacuazione dell'acqua di fusione del ghiaccio. Il prodotto, una volta scongelato, non deve essere ricongelato e deve essere consumato prontamente, non oltre le 24 ore.

Ortaggi e verdure

Si ottengà per vegetali appartenenti alle categorie commerciali prima ed extra, secondo quanto disposto dai Regolamenti dell'Unione Europea, con adeguato stato di sviluppo e di maturazione naturale, puliti, di pezzatura uniforme, esenti da difetti visibili e da sapori e odori estranei.
Le verdure in genere devono essere:
- di recente raccolta;
- asciutte, privi di terrosità sciolta o aderente o di altri corpi estranei;
- al giusto grado di maturazione.

Carote
Le carote non devono essere germogliate, né legnose, né biforcate e non devono avere odori o sapori estranei. Devono essere intere, fresche, sane, pulite, prive di ogni traccia di terra o di altre sostanze.

Cipolle e aglio
Interi, sani e puliti. I bulbi dovranno presentarsi resistenti e compatti, senza germogli a ciuffi.
Radicali, privi di stelo.
Non devono essere trattati con antigermoglianti (raggi gamma).

Fagiolini
Devono essere ottenuti da baccelli freschi, teneri, non giunti a completa maturazione.
Consistenza ferma e carnosa, ma non fibrosa né molle, con semi in fase di sviluppo precoce, odore tipico del fagiolino fresco.

Ortaggi a foglia
Devono presentarsi sani, interi, puliti, mondati e turgidi, non essere prefioriti, non avere foglie gialle o rinsecchite, né odori e sapori estranei.

Patate
Devono presentare morfologia uniforme, essere di selezione accurata.
Non dovranno presentare tracce di verde e di germogliazione incipiente, immuni da virosi, funghi o parassiti, maculosità brune della polpa, ferite di qualunque natura, essere esenti da odori, di qualunque origine. Non dovranno presentare tracce di solanina e non dovranno essere trattate con antigermoglianti (raggi gamma).
Dovranno essere imballate in sacchi di fibra, carta o ceste foderate di carta.

Pomodori per insalata
Devono essere maturi in modo omogeneo e pronti per essere consumati entro 2/3 giorni.
Devono essere interi, sani, puliti, privi di umidità esterna e di odori estranei.
Devono possedere polpa resistente, senza ammaccature e screpolature, non essere mai completamente rossi o completamente verdi.

Pomodori per sugo
Devono essere maturi in modo omogeneo e di pronto utilizzo e, comunque, conservabili per almeno 3 giorni.
Devono essere interi, sani, puliti, privi di umidità esterna, di odori e sapori estranei, avere la polpa resistente, senza ammaccature e screpolature.

Spinaci
Si richiede un prodotto molto pulito, privo di sostanze estranee e di parti asportabili dell'ortaggio; la terra e il terriccio, gli insetti e loro frammenti non devono essere presenti.

Zucchine
Di peso compreso tra 100 e 200 grammi, intere, sufficientemente sviluppate ma con semi appena accennati, tenere ma consistenti, prive di umidità esterna e di odori e sapori estranei.
Sono esclusi dalla somministrazione, in generale, gli ortaggi e le verdure che:
- abbiano subito procedimenti artificiali, impiegati al fine di ottenere anticipata maturazione oppure che siano danneggiati per eccessiva conservazione;
- portino tracce visibili di appassimento, alterazioni, ammaccature, abrasioni, screpolature;
- siano attaccati da parassiti animali e vegetali, larve in attività biologica esistenti all'interno della verdura, dermatosi, incrostazioni nere, spacchi semplici o raggianti, necrosi, ecc.

La verdura mantiene le sue caratteristiche ottimali se consumata fresca; pertanto risultano un adeguato piano di approvvigionamento che tenga conto del consumo è particolarmente importante per questa tipologia di prodotti.
Utilizzo
Prima di conservare le verdure, al fine di aumentarne la conservabilità, ripulirle da terriccio, parti avvizzite o ammaccate.
Nel preparare le verdure, soprattutto quelle a foglia, bisogna porre particolare attenzione alla fase di pulitura e lavaggio, per ridurre il rischio di trovare corpi estranei nel prodotto finito (sassi, terriccio, pezzi di imballaggio, ecc.).

Ortaggi e verdure surgelati

Fermo restando la priorità da dare all'utilizzo di verdura fresca, le verdure surgelate rappresentano una valida alternativa sopratutto per la facilità d'uso e la reperibilità in ogni stagione dell'anno.
Devono essere commercializzate in confezioni originali e sigillate; sulla parte esterna della confezione non devono essere presenti cristalli di ghiaccio comprovanti un avvenuto parziale o totale scongelamento del prodotto stesso.
L'aspetto degli ortaggi e delle verdure deve risultare il più possibile omogeneo per quanto riguarda la pezzatura, il colore e il grado di integrità del prodotto stesso. Devono riportare "elevato grado di interezza": cioè il 90% del peso deve essere costituito da unità intere.
Devono risultare accuratamente puliti, mondati, tagliati, esenti da corpi estranei, con pezzi ben separati, senza ghiaccio sulla superficie.

La consistenza non deve essere legnosa e il prodotto non deve apparire spappolato.
Si devono accettare forniture aventi scadenza a non meno di 12 mesi dalla data di consegna.
La temperatura di trasporto dei prodotti surgelati deve essere non superiore a –18 °C.
Utilizzo
Per le verdure surgelate è possibile procedere a immediata cottura senza passare dalla fase di scongelamento.
Nella preparazione e cottura degli ortaggi a foglia, bisogna porre particolare attenzione per ridurre il rischio di trovare corpi estranei nel prodotto finito (sassi, tarlicci, pezzi di imballaggio, ecc.).

Minestrone surgelato
Devono essere specificate, da parte del fornitore, le verdure che compongono il minestrone e la loro percentuale in peso (almeno 10 diverse verdure).
Le verdure devono essere selezionate, lavate e surgelate singolarmente, poi miscelate e confezionate. Il taglio deve essere a piccoli cubetti massimo mm 10x10 (esclusi i legumi).
Il prodotto deve presentarsi gradevole al gusto e non presentare retrogusti di alcun genere.

Legumi
I legumi possono essere: secchi, freschi o surgelati.
Nel caso di legumi secchi si utilizzeranno prodotti di diverse tipologie (ad esempio: fagioli borlotti, fagioli cannellini, fagioli di Spagna, ceci, lenticchie) in confezioni originali; devono essere mondati, privi di muffe, insetti o altri corpi estranei. Uniformemente assortiti e di pezzatura omogenea. Devono presentarsi di aspetto sano, di colore caratteristico della varietà. Il prodotto deve avere consistenza abbastanza tenera e uniforme, senza grani secchi o pelle raggrinzita, odore, colore e sapore tipico di buon prodotto.
Utilizzo
Il prodotto secco necessita di una preparazione più lunga (ammollo in acqua per almeno 12 ore) che migliora la digeribilità del prodotto stesso; in questa fase è possibile controllare accuratamente la presenza di eventuali insetti o infestanti presenti più facilmente nei legumi secchi.

Piselli surgelati (fini novelli)
Devono appartenere alla stessa varietà, non giunti a completa maturazione, liberi l'uno dall'altro, puliti, sani, non difettosi.
La consistenza deve essere omogenea e tenera sia nella buccia sia nella polpa (dopo scongelamento e cottura), odore tipico di buon prodotto, colore verde brillante uniforme, sapore tipico sia su prodotto surgelato sia su prodotto cotto e cioè zuccherino (dolce), non amidaceo (caratteristico del prodotto troppo maturo), senza retrogusti anomali derivanti da prodotto fermentato o lasciato invecchiare sulla pianta o dovuto a cattiva lavorazione.
Tra l'acquisto e la scadenza non deve intercorrere meno di un anno, nel caso di prodotto secco.
Le confezioni originali devono essere mantenute in luogo fresco e asciutto e sollevate da terra per ridurre il rischio di infestazione durante la conservazione.
Se il prodotto è surgelato o fresco rientra nelle indicazioni delle verdure fresche e surgelate.

Frutta

La frutta fresca e gli agrumi devono:
- essere di selezione accurata, presentare le peculiari caratteristiche organolettiche della specie della cultivazione richiesta nell'ordinazione;
- avere calibratura e grammatura, in linea di massima di grammi 130-150 per pesche, mele, arance e di 60-70 grammi per albicocche, mandarini, prugne, ecc.;
- avere raggiunto la maturazione fisiologica che la renda adatta al pronto consumo;
- essere turgida, non bagnata artificialmente, né trasudante acqua di condensazione o gemente acqua di vegetazione in conseguenza di ferite, abrasioni meccaniche o processi di accessiva maturazione, non dovrà presentare polpa fermentata per processi incipienti o in via di evoluzione.

La merce fornita deve appartenere almeno alla 1ª categoria commerciale, ossia essere prodotto di buona qualità, esente da difetti e di presentazione gradevole; la frutta utilizzata per la preparazione di macedonia, frullati, ecc. potrà essere del tipo mercantile, ossia presentare qualche difetto, purché non nocivo alla qualità intrinseca del prodotto e senza alterazione dei requisiti minimi.
Si elencano di seguito alcune caratteristiche minimali dei principali tipi di frutta.

Mele
Devono essere di almeno tre varietà differenti (tipo golden, delicious, stark); sono da escludere le mele con polpa farinosa.

Pere
Devono essere di almeno tre varietà diverse (williams, abate, kaiser, conference), tra quelle a migliore conservabilità.

Uva bianca e nera
Deve presentarsi in grappoli con acini asciutti e maturi, puliti, di colorazione conforme, privi di ammaccature.

Arance
Devono avere un contenuto minimo di succo del 35%. Non devono essere trattati con difenile.

Mandarini e mandaranci
Possibilmente privi di semi; devono avere un contenuto minimo di succo del 40%.

Pesche
Possono essere a pasta gialla e a pasta bianca.

Banane
Devono essere integre e al giusto grado di maturazione.

Ciliege
Devono essere provviste di peduncolo e non presentare bruciature, lesioni, ammaccature o difetti causati dalla grandine.

Prugne, susine, albicocche
Devono essere senza peduncolo.

Actinidie (kivi)
Devono presentare frutti interi, privi di umidità esterna, privi di odori e sapori estranei.
Va esclusa dalla somministrazione, in generale, la frutta che:
- abbia subito procedimenti artificiali, impiegati al fine di ottenere anticipata maturazione oppure che siano danneggiati per eccessiva conservazione;
- porti tracce visibili di appassimento, alterazioni, ammaccature, abrasioni, screpolature;
- sia attaccata da parassiti animali e vegetali, larve in attività biologica esistenti all'interno della frutta, dermatosi, incrostazioni, spacchi semplici o raggianti, necrosi, ecc.

L'approvvigionamento deve essere almeno bisettimanale per la frutta più deperibile (pesche, albicocche, ciliege, fragole, banane, ecc.) e settimanale per quella più resistente (mele e agrumi).
La fornitura deve essere accompagnata dalla denominazione e sede della ditta confezionatrice del prodotto, dal tipo e varietà della qualifica, dalla eventuale calibratura, dalla provenienza.
Nel servire la frutta è importante tenere conto della sua stagionalità, mantenendo comunque una certa varietà nella scelta (non più di due volte la settimana lo stesso tipo di frutta).

Alimenti conservati

Succhi di frutta
Possono essere ottenuti da succo naturale, succo concentrato o purea di frutta con aggiunta di acqua ed eventualmente zucchero; hanno un tenore minimo di succo e/o in purea pari al 40-50% di frutta, devono essere privi di coloranti, edulcoranti artificiali e conservanti, a eccezione dell'acido citrico o ascorbico come antiossidante.
Essi devono avere il sapore caratteristico del tipo di frutta da cui derivano, con l'esclusione dall'impiego di frutti immaturi o comunque alterati, ovvero di specie diverse da quelle dichiarate.
Devono essere forniti nei gusti: pesca, pera, mela, albicocca, in bottiglie di vetro da ml 125 o in contenitori di cartone da ml 200 circa.

Confetture di frutta
Devono essere del tipo extra, cioè contenenti un minimo del 45% di polpa di frutta; vengono ottenute dalla miscelazione, portata ad appropriata consistenza, di zucchero e polpa di una sola specie di frutta nelle seguenti varietà: pesca, albicocca, ciliegia, prugna.
Il prodotto deve essere privo di coloranti artificiali, edulcoranti sintetici e conservanti.
È preferibile la fornitura di monoporzioni, da 30 g circa.

Pomodori pelati
Sono da preferire i pomodori del tipo lungo. I frutti devono avere colore rosso vivo uniforme, odore e sapore caratteristici, senza parti verdi, giallastre o ammalate, senza frammenti di buccia.
I pomodori pelati confezionati in banda stagnata dovranno provenire dall'ultimo raccolto; all'atto della consegna il prodotto deve avere ancora 4 anni di conservazione e, comunque, doppia rispetto al tempo massimo di stoccaggio previsto presso la cucina.
Le confezioni devono essere pulite, non arrugginite, non ammaccate, non bombate.

Tonno in scatola
È possibile scegliere tra tonno all'olio di oliva o tonno al naturale evitando quello in olio di semi.
Si richiederanno tranci in confezioni originali esenti da fenomeni di alterazione anche visibile; deve esserci la minima presenza di briciole o frammenti. Le pezzature dovranno avere dimensioni tali da assumere il quantitativo singolo somministrato.
I contenitori non devono presentare difetti come bombeggio, ruggine, ammaccature, distacco della vernice, corrosioni interne.

Sale fino e grosso
Il prodotto deve essere pulito, privo di impurità fisiche, esente da contaminazioni di natura chimica e ambientale.
È preferibile utilizzare il sale marino integrale; per l'utilizzo a crudo si consiglia di prevedere forniture di sale iodurato/iodato.

Preparato per brodo
Il preparato può essere in forma granulare o in pasta, di colore più o meno scuro; deve essere esente da macchie, da sapori e odori anomali e con gli ingredienti omogeneamente distribuiti.
Il preparato deve essere fornito chiuso in barattoli di materiale plastico, facilmente richiudibile, da conservare in luogo asciutto.
Utilizzo
Questo prodotto, per la sua composizione (contiene sale, grassi, glutammato monosodico, esaltatore di sapidità, verdure disidratate ed estratto di carne), dovrebbe essere usato solo quando non è possibile sostituirlo con l'estratto di carne o con del brodo vegetale appositamente preparato. In ogni caso è da utilizzare esclusivamente nella preparazione di brodi e risotti.

Prodotti di salumeria

Prosciutto cotto
Deve essere costituito da coscia suina intera, anche di provenienza comunitaria, di prima qualità.
Deve essere prodotto senza polifosfati, essere di sapore gradevole e drogato in giusta misura, di colore e profumo caratteristici, essere di cottura uniforme, ben pressato, privo di parti cartilaginose, senza aree vuote (bolle) e rammollimenti.
Al taglio dovrà presentare colorito roseo, senza importanti infiltrazioni di macchie tra le masse muscolari, con carne rosa e chiara, compatta e grasso bianco sodo e ben rifilato.
I prosciutti interi, di pezzatura media di kg 6-8, devono essere confezionati in idonei involucri integri e sigillati; all'interno dell'involucro non deve essere presente liquido percolato.
Si accettano forniture con ancora 60 giorni di conservazione.
Il trasporto deve avvenire a temperatura non superiore a +6 °C.
Utilizzo
È sempre preferibile affettare il prosciutto in tempi il più possibile ravvicinati al momento del consumo; nel caso in cui il prodotto venga fornito affettato, l'involucro deve essere tale da garantire la massima igienicità ed è preferibile quello confezionato sotto vuoto in atmosfera modificata. Per la destinazione a diete particolari sarà importante prevedere varietà anche prive di caseinati e/o latte in polvere.

Bresaola
Prodotto salato e stagionato tipico della Valtellina (IGP), derivato dalla coscia di manzo o vitellone (si utilizzano la fesa, la sottofesa, il magatello, la noce o sottonoce), avente un minimo di 45 giorni di stagionatura. Il prodotto dovrà presentarsi non eccessivamente secco, ben pressato, privo di tendini, aponeurosi e grasso.
La carne al taglio deve avere profumo caratteristico, colore rosso rubino, essere di consistenza tenera e non secca o elastica.

Prosciutto crudo
Prosciutto prodotto da coscia fresca di suino; è da preferire prodotto DOP di produzione nazionale con riportato sulla cotenna, impresso a fuoco, il marchio del Consorzio di tutela.
Al taglio deve presentare colore uniforme, tra il rosa e il rosso, inframmezzato dal bianco puro delle parti grasse; il sapore è delicato e dolce, poco salato e con aroma caratteristico.
Per il prosciutto crudo, ricavato dalla lavorazione di cosce di suini ben maturi, sarà prevista una stagionatura non inferiore ai 10/12 mesi. Farà fede il contrassegno metallico individuante la data di produzione (Ordinanza Ministeriale 14/2/68).
Se disossato, il prodotto dovrà essere ben pressato e confezionato sottovuoto.

Uova

Per le preparazioni con sgusciatura successiva a cottura completa si opterà per l'utilizzo di uova fresche di categoria A extra, di produzione comunitaria, in confezioni originali.
Al ricevimento le uova potranno essere sottoposte a controlli per il riconoscimento dello stato di freschezza e delle condizioni igieniche (determinazione del peso specifico, valutazione delle caratteristiche organolettiche, ecc.).
Gli imballaggi e l'etichettatura devono avere le caratteristiche previste dai Regolamenti CEE e successive modifiche. La consegna deve avvenire entro 3 giorni dalla data di confezionamento e il consumo deve avvenire entro i 10 giorni successivi alla consegna.
Le uova vanno conservate in frigorifero tra 4 e 10 °C.
Per preparazioni alimentari che richiedono operazioni di sgusciatura a crudo si opterà per uova pastorizzate fresche in confezioni originali idonee al consumo giornaliero, essendo da evitare l'uso di residui di prodotto di confezioni già aperte.
Il trasporto deve avvenire a temperature conformi alla tipologia del prodotto (fresco tra 0 °C a 4 °C), come la successiva conservazione.

Prodotti utilizzati nella formulazione delle diete speciali

L'utilizzo dei prodotti "dietetici" nei menù della ristorazione scolastica risponde alla esigenza di fornire prodotti adeguati ai piccoli utenti che presentano particolari esigenze di tipo alimentare.
Sono alimenti che devono rispondere ai requisiti fissati dal D. Lgs. n. 111/92, concernente i prodotti destinati a una alimentazione particolare e che necessitano dell'Autorizzazione del Ministero della Salute.
Le confezioni devono rispettare quanto previsto dal D. Lgs. 109/92, come etichettatura generale e quanto previsto dal D. Lgs. 111/92 come prodotti destinati a un'alimentazione particolare, e cioè:
- denominazione di vendita, accompagnata dalla indicazione delle caratteristiche particolari;
- elenco degli ingredienti;
- gli elementi particolari della composizione che conferiscono al prodotto le sue caratteristiche nutrizionali particolari;
- peso netto;
- termine minimo di conservazione;
- le modalità di conservazione e di utilizzazione qualora sia necessaria l'adozione di particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto;
- le istruzioni per l'uso;
- il tenore dei carboidrati, proteine e grassi espressi per 100 g o 100 ml di prodotto (come da D. Lgs. n. 77 del 16/02/93);
- l'indicazione in chilocalorie (kcal) e in chilojoules (kJ) del valore energetico;
- il nome o la ragione sociale e la sede del fabbricante o del confezionatore o di un venditore stabilito nella CEE;
- la sede dello stabilimento;
- analisi chimica del prodotto (composizione analitica centesimale).

Latte

Latte/alimento dietetico
È una categoria molto ampia, in cui sono compresi, tra l'altro, il latte a basso contenuto di lattosio (indicato nella diarrea, oltre che in specifiche intolleranze) e il latte senza proteine del latte vaccino (indicato nelle allergie).

Latte di soia
È un particolare tipo di alimento dietetico, in cui le proteine provengono esclusivamente dalla soia; normalmente, in tale alimento sono modificati anche gli zuccheri (latte senza lattosio). È un latte indicato in situazioni di intolleranza alimentare (allergia alle proteine del latte vaccino, intolleranza al lattosio o al galattosio).

Prodotti da forno e paste senza glutine

A titolo esemplificativo la pastina senza glutine può avere una composizione tipo:
Proteine 13%, lipidi 3,5%, carboidrati 82,3%, umidità 12,5%.
Le proteine devono provenire da latte o uova, unicamente, deve essere completamente assente il glutine e il lattosio non deve superare lo 0,1%.
Se sono anche senza latte, senza lattosio, senza uova, gli ingredienti che possono essere contenuti sono: farina di riso, amido di mais, farina di soia, fecola di patata.
I formati richiesti sono del tipo: spaghetti, vermicelli, penne rigate, fusilli, tagliatelle nido, lasagne.
Le confezioni dovranno avere un peso di g 250.

Pane bianco
Pane a fette sottovuoto, del tipo senza glutine e senza uovo.
Analisi media per 100 g di prodotto:
Proteine g 2,5
Lipidi g 1,5
Carboidrati g 40
Fibra alimentare g 8
Ceneri g 1
Umidità g 47

Farina per celiaci
Il prodotto dovrà essere senza glutine e senza uovo, di peso netto di g 500.
Analisi media per 100 g di prodotto:
Proteine g 6,38

Lipidi g 0,6
Carboidrati g 75,58
Ceneri g 2,19
Umidità g 6,9
Fibra alimentare g 8,9

Biscotti al cioccolato e dolci per celiaci
Questi prodotti non dovranno contenere glutine, latte, lattosio, uova.
Tra i dolci i tipi richiesti saranno: plum cakes, dolce al limone, dolce al cioccolato.

Yogurt di soia
Ingredienti: estratto di soia (71%) – zucchero – sciroppo di glucosio – olio vegetale emulsionante: mono- e digliceridi degli acidi grassi, stabilizzanti: farina di semi di carruba, alginato di sodio – carragenani – gomma di guar, aromi.
Proteine del latte inferiori a 0,1 g – lattosio inferiore a 0,1 g.

Budino di riso
Ingredienti: succo di mele (42%), acqua, purea di pere (21%), riso (6,4%), addensante: gomma xanthano, agar-agar, sale marino, scorze di limone, aspergillus oryzae.

ALLEGATO 9

Principali modalità operative nelle diverse fasi di lavorazione del paste

Approvvigionamento e ricevimento materie prime

Durante la fase di ricevimento delle merci è sempre indispensabile attuare un controllo all'arrivo delle merci, tenendo conto che al momento della presa in carico la responsabilità passa dal fornitore a chi deve produrre il pasto.
In sintesi i controlli da effettuare sono individuati nel controllo organolettico e documentale e amministrativo: bisogna verificare l'etichettatura, la corrispondenza delle merci all'ordine e alle specifiche del capitolato d'appalto.

Conservazione delle materie prime

Si deve garantire l'immediato immagazzinamento delle derrate deperibili, la separazione tra le diverse categorie merceologiche, al fine di prevenire eventuali contaminazioni crociate, la separazione dei resi dalla merce da inviare in produzione.

Temperature di stoccaggio	
Derrate	**Temperatura**
Salumi e formaggi stagionati	< +8 °C
Latte pastorizzato	< +4 °C
Latticini freschi	< +4 °C
Carni bovine, suine, ecc.	< +4 °C
Pollame, conigli	< +4 °C
Carni già cotte	< +4 °C
Alimenti surgelati e congelati	< –18 °C

Nel caso di piccole mense, dove la separazione di derrate alimentari diverse può avvenire nella stessa cella o nello stesso frigorifero su diversi scaffali, la temperatura di conservazione sarà quella dell'alimento più deperibile.

I prodotti ortofrutticoli freschi possono essere ben conservati a temperature < +8/+10 °C e le uova in luogo fresco e asciutto.

Lo stoccaggio di eventuali prodotti finiti o prodotti intermedi di lavorazione dovrà naturalmente avvenire in luoghi di deposito rigorosamente separati da quelli destinati alle materie prime.
Si riporrà la merce non deperibile in luoghi freschi e asciutti secondo il principio della rotazione delle scorte.

È opportuno individuare strumenti per il controllo della temperatura di stoccaggio delle merci, in quanto il rispetto del parametro temperatura rappresenta il punto critico di questa fase.

SCHEDA D – Non conformità porzioni

N. porzioni..... N. pasti da consumare .....

Se nelle porzioni esiste uno scarto numerico sui pasti da consumare uguale o superiore al 15%, si rende necessaria la verifica dei pesi a porzione.
La variazione dei pesi a cotto è valutabile con l'utilizzo delle tabelle tratte da "Tabelle di composizione degli alimenti" (Istituto Nazionale della Nutrizione – 1997).

Variazioni in peso degli alimenti con la cottura
(Peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)

Bollitura	Alimento	Peso cotto (g)
CEREALI E DERIVATI	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortellini freschi	192
LEGUMI FRESCHI	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
LEGUMI SECCHI	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
VERDURE E ORTAGGI	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti rapa	95
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo verza	100
	Cipolle	73
	Cipolline	78
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Spinaci	84
	Zucchine	90
CARNI	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscia)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscia)	70
PESCI	Cernia	86
	Merluzzo	86
	Sgombro o maccarello	65
	Tonno (tranci)	80
PESCI SURGELATI	Cernia	86
	Merluzzo	83
VARIE	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, bieta, cipolle)	75
	Uovo al tegamino	90

Assestimento	Alimento	Peso cotto (g)
CARNI	Bovino adulto, carne magra**	54
	Bovino adulto, carne magra***	56
	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	89
	Pollo (petto)**	67
	Tacchino (petto)	89
	Tacchino (petto)	69
PESCI	Cernia**	79
	Dentice**	71
	Merluzzo*	68
	Sgombro o maccarello*	73
	Sogliola**	70
	Tonno (tranci)**	74
	Trota**	73
PESCI SURGELATI	Merluzzo*	70
	Sogliola**	69
VARIE	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

* griglia; ** forno a gas; *** forno a microonde

Procedura
1. Quante porzioni sono state preparate?.....
2. Quanto prodotto (pasta, riso, carne, pesce, verdura, ecc.) è stato utilizzato per la preparazione?
.....
3. Dividere il peso totale per il n. delle porzioni servite
4. Raffrontare il peso ricavato al punto 3 con la tabella delle variazioni dei pesi a cotto
5. Valutare la deviance
Le domande al punto 1 e 2 vanno poste al centro preparazione pasti.

Alimento	Peso medio verificato	Variazione peso (kg)	Peso a crudo	Peso ricavato al punto 3	Deviance del peso

Il/i compilatore/i
Nome e Cognome.....
Ruolo..... Firma.....
Data .....

COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE

CIR food
Protocollo num: 0/18/320/U6
del 09/04/2018

Spett.le
COMUNE DI CERTOSA DI PAVIA
Via Togliatti 12
27012 CERTOSA DI PAVIA (PV)

Milano, 9 aprile 2018

Come da vs. richiesta trasmettiamo elenco del personale:

Matricola	Ruolo	Livello	Monte h contr.	Scatti di anzianità
28061	Addetto Servizio Mensa	SESTO SUPER	12,50	2
19776	Addetto Servizio Mensa	SESTO SUPER	15,00	3
25914	Addetto Servizio Mensa	SESTO SUPER	12,50	2
15912	Cuoco	QUARTO	40,00	4
40877	Addetto Servizio Mensa	SESTO SUPER	15,00	/
44511	Addetto Servizio Mensa	SESTO SUPER	12,50	/
44484	Dietista	QUINTO	20,00	/
25702	Addetto Servizio Mensa	QUINTO	30,00	2
11952	Addetto Servizio Mensa	SESTO SUPER	20,00	5
41167	Addetto Servizio Mensa	SESTO SUPER	12,50	/
19775	Addetto Servizio Mensa	SESTO SUPER	12,50	3

Si precisa che il CCNL di riferimento è TURISMO – PARTE SPECIALE PUBBLICI ESERCIZI.

Distinti saluti.

CIR food s.c.
Il Responsabile Commerciale
Loreta Galimberti

SCHEDA D – Non conformità porzioni

N. porzioni..... N. pasti da consumare .....

Se nelle porzioni esiste uno scarto numerico sui pasti da consumare uguale o superiore al 15%, si rende necessaria la verifica dei pesi a porzione.
La variazione dei pesi a cotto è valutabile con l'utilizzo delle tabelle tratte da "Tabelle di composizione degli alimenti" (Istituto Nazionale della Nutrizione – 1997).

Variazioni in peso degli alimenti con la cottura
(Peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)

Bulitura	Alimento	Peso cotto (g)
CEREALI E DERIVATI	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortellini freschi	192
LEGUMI FRESCHI	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
LEGUMI SECCHI	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
VERDURE E ORTAGGI	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti rape	96
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo verza	100
	Cipolle	73
	Cipolline	78
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Spinaci	84
	Zucchine	90
CARNI	Bovino adulto, carne magra	88
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscia)	78
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscia)	70
PESCI	Cernia	86
	Merluzzo	86
	Sgombro o maccarello	65
	Tonno (tranci)	80
PESCI SURGELATI	Cernia	86
	Merluzzo	83
VARIE	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biete, cipolle)	75
	Uovo al tegamino	90

Arrostimento	Alimento	Peso cotto (g)
CARNI	Bovino adulto, carne magra**	54
	Bovino adulto, carne magra***	56
	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	69
	Pollo (petto)**	67
	Tacchino (petto)	69
	Tacchino (petto)	69
PESCI	Cernia**	79
	Dentice**	71
	Merluzzo*	68
	Sgombro o maccarello*	73
	Sogliola**	70
	Tonno (tranci)**	74
	Trota**	73
PESCI SURGELATI	Merluzzo*	70
	Sogliola**	69
VARIE	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

* griglia; ** forno a gas; *** forno a microonde

Procedura
1. Quante porzioni sono state preparate?.....
2. Quanto prodotto (pasta, riso, carne, pesce, verdura, ecc.) è stato utilizzato per la preparazione?
.....
3. Dividere il peso totale per il n. delle porzioni servite
4. Raffrontare il peso ricavato al punto 3 con la tabella delle variazioni dei pesi a cotto
5. Valutare la devianza
Le domande al punto 1 e 2 vanno poste al centro preparazione pasti.

Alimento	Peso a cotto verificato	Variazione peso (N.V.)	Peso ricavato	Peso ricavato al punto 3	Deviare? del peso

Il compilatore/i
Nome e Cognome.....
Ruolo..... Firma.....
Data .....