



***DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA***

**U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE**

**LINEE GUIDA**

**PER LA GESTIONE**

**DELLE DIETE SPECIALI**

**NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA**

**ANNO SCOLASTICO 2022-2023**



## INDICE

1) Introduzione	pag. 3
2) Procedura per la comunicazione delle diete speciali all'ATS di Pavia	pag. 4
3) Modulo 1 : Comunicazione diete speciali per motivi sanitari	pag. 5
3) Informativa privacy	pag. 7
4) Procedura per la preparazione e la somministrazione delle diete speciali nella Ristorazione scolastica	pag. 9
5) Specifiche in caso di allergie	pag. 11
6) Schede per la formulazione di menù sostitutivi:	pag. 13
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	
7) LE LEGGI CHE REGOLANO LE DIETE SPECIALI ( CELIACHIA, ALLERGENI)	pag. 40
8) BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	pag. 40



## INTRODUZIONE

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

A queste si affiancano le richieste di variazione del menù scolastico per motivi etico -religiosi.

Dalle “LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA “, edite dal Ministero della Salute nel 2010, si evidenzia che: *“Il servizio di ristorazione scolastica deve garantire l’erogazione di un pasto speciale escludendo tutte le preparazioni che contengono l’alimento/gli alimenti vietati pur cercando di mantenere il livello di qualità del menù di base. Le preparazioni, previste nella dieta speciale, devono essere sostenibili all’interno dello specifico servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero. E’ necessario promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura, per quanto è possibile, anche all’interno di una dieta speciale”*.

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 somministrazione.

Il presente documento ha lo scopo di fornire uno strumento pratico per la corretta gestione delle diete speciali .

Si invita pertanto a diffonderlo a tutto il Personale/enti coinvolti nella gestione della mensa scolastica, in particolare alle cucine/ centri cottura.



## PROCEDURA PER LA COMUNICAZIONE DELLE DIETE SPECIALI ALL'ATS di PAVIA

La modifica del menù vigente per alunni e insegnanti può avvenire in seguito alla richiesta di **DIETA SPECIALE**, da parte delle famiglie o dell'interessato, al Comune/Scuola paritaria/Asilo nido privato (Ente Responsabile).

Si distinguono due diverse tipologie di dieta speciale che seguono, per la loro applicazione, procedure diverse:

**diete speciali a carattere etico-religioso** e quindi non medico-sanitario (es. musulmani, vegetariani) che l'Ente Responsabile applicherà senza inviare comunicazione all'ATS.

**diete speciali di tipo sanitario:** con sostituzione di uno o più alimenti per particolari esigenze cliniche. Necessitano di una **prescrizione medica valida per l'anno solare in corso**. La comunicazione all'ATS di Pavia, da parte dell'Ente responsabile, deve essere effettuata via pec all'indirizzo [protocollo@pec.ats-pavia.it](mailto:protocollo@pec.ats-pavia.it) allegando:

- a) **Modulo 1** per la comunicazione delle diete speciali (fino a 7 nominativi per modulo).
- b) Copia dei **certificati medici/test diagnostici** attestanti le patologie/allergie/intolleranze
- c) **Informativa privacy** compilata e firmata dalla famiglia del richiedente dieta speciale

A seguito di tale comunicazione, l'ATS valuterà il certificato e il tipo di Dieta Speciale comunicato dall'Ente responsabile nel modulo e trasmetterà parere tramite PEC **solo nel caso in cui la dieta applicata non sia conforme per assenza di requisiti o se, sentito il parere del medico che ha redatto la prescrizione, la dieta debba esser modificata**.

**In assenza di comunicazione dell'ATS entro 20 giorni dall'invio, varrà il regime di silenzio assenso e l'Ente Responsabile intende acquisito il parere favorevole alla/e dieta/e comunicata/e.**

Per le patologie croniche (celiachia, diabete, favismo, ecc), dopo la prima comunicazione, non è necessario allegare il certificato aggiornato ogni anno scolastico.

Esistono diverse metodiche alternative alle comuni procedure di diagnosi per allergia/intolleranza alimentare PER LE QUALI MANCA UNA EVIDENZA SCIENTIFICA DI ATTENDIBILITÀ.

Nella valutazione delle certificazioni per allergia/intolleranza alimentare l' U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione si attiene al documento del Ministero della Salute "ALLERGIE ALIMENTARI E SICUREZZA DEL CONSUMATORE - Documento di indirizzo e stato dell'arte 2018" e si riserva di richiedere in visione copia dei test diagnostici effettuati.

Per la tipologia di dieta da applicare, si raccomanda di utilizzare la nomenclatura e le schede riportate a pag. 13 di questo documento : **"SCHEDE PER LA FORMULAZIONE DI MENÙ SOSTITUTIVI "**.



## MODULO per la comunicazione delle DIETE SPECIALI

## Modulo 1

**RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
**COMUNICAZIONE DIETE SPECIALI PER MOTIVI SANITARI**

*Al Responsabile*  
**U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**  
**ATS di Pavia**  
**protocollo@pec-ats.pavia.it**

Il/la Sottoscritto/a \_\_\_\_\_ in qualità di \_\_\_\_\_

del Comune di \_\_\_\_\_ oppure

della Scuola paritaria \_\_\_\_\_ oppure

(denominazione, indirizzo e Comune)

dell'Asilo Nido privato \_\_\_\_\_

(denominazione, indirizzo e Comune)

Tel. \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

**Allega alla presente:**

- i nominativi degli alunni/insegnanti richiedenti dieta speciale di tipo sanitario e la tipologia di dieta applicata.
- copia dei certificati medici attestanti le motivazioni sanitarie alla richiesta di Dieta Speciale.
- i moduli dell'informativa privacy per il trattamento dei dati personali compilati e firmati dai richiedenti.

COGNOME e NOME del/della alunno/a o Insegnante	ORDINE DI SCUOLA	codifica DIETA APPLICATA: tipologia e/o altre indicazioni dietetiche
1. _____	<input type="checkbox"/> Asilo nido..... <input type="checkbox"/> Dell'infanzia..... <input type="checkbox"/> Primaria ..... <input type="checkbox"/> Secondaria 1° grado .....	<input type="checkbox"/> Tipologia A <input type="checkbox"/> Tipologia B <input type="checkbox"/> Tipologia C <input type="checkbox"/> Tipologia D <input type="checkbox"/> Tipologia E <input type="checkbox"/> Tipologia F <input type="checkbox"/> Tipologia G <input type="checkbox"/> Tipologia H <input type="checkbox"/> Tipologia I <input type="checkbox"/> Tipologia L <input type="checkbox"/> Tipologia M <input type="checkbox"/> Tipologia N <input type="checkbox"/> Tipologia O <input type="checkbox"/> Tipologia P <input type="checkbox"/> Tipologia Q <input type="checkbox"/> Tipologia R Altro: .....
2. _____	<input type="checkbox"/> Asilo nido..... <input type="checkbox"/> Dell'infanzia..... <input type="checkbox"/> Primaria ..... <input type="checkbox"/> Secondaria 1° grado .....	<input type="checkbox"/> Tipologia A <input type="checkbox"/> Tipologia B <input type="checkbox"/> Tipologia C <input type="checkbox"/> Tipologia D <input type="checkbox"/> Tipologia E <input type="checkbox"/> Tipologia F <input type="checkbox"/> Tipologia G <input type="checkbox"/> Tipologia H <input type="checkbox"/> Tipologia I <input type="checkbox"/> Tipologia L <input type="checkbox"/> Tipologia M <input type="checkbox"/> Tipologia N <input type="checkbox"/> Tipologia O <input type="checkbox"/> Tipologia P <input type="checkbox"/> Tipologia Q <input type="checkbox"/> Tipologia R Altro: .....



3.          	<input type="checkbox"/> Asilo nido..... <input type="checkbox"/> Dell'infanzia..... <input type="checkbox"/> Primaria ..... <input type="checkbox"/> Secondaria 1° grado .....	<input type="checkbox"/> Tipologia A <input type="checkbox"/> Tipologia B <input type="checkbox"/> Tipologia C <input type="checkbox"/> Tipologia D <input type="checkbox"/> Tipologia E <input type="checkbox"/> Tipologia F <input type="checkbox"/> Tipologia G <input type="checkbox"/> Tipologia H <input type="checkbox"/> Tipologia I <input type="checkbox"/> Tipologia L <input type="checkbox"/> Tipologia M <input type="checkbox"/> Tipologia N <input type="checkbox"/> Tipologia O <input type="checkbox"/> Tipologia P <input type="checkbox"/> Tipologia Q <input type="checkbox"/> Tipologia R Altro: .....
4.          	<input type="checkbox"/> Asilo nido..... <input type="checkbox"/> Dell'infanzia..... <input type="checkbox"/> Primaria ..... <input type="checkbox"/> Secondaria 1° grado .....	<input type="checkbox"/> Tipologia A <input type="checkbox"/> Tipologia B <input type="checkbox"/> Tipologia C <input type="checkbox"/> Tipologia D <input type="checkbox"/> Tipologia E <input type="checkbox"/> Tipologia F <input type="checkbox"/> Tipologia G <input type="checkbox"/> Tipologia H <input type="checkbox"/> Tipologia I <input type="checkbox"/> Tipologia L <input type="checkbox"/> Tipologia M <input type="checkbox"/> Tipologia N <input type="checkbox"/> Tipologia O <input type="checkbox"/> Tipologia P <input type="checkbox"/> Tipologia Q <input type="checkbox"/> Tipologia R Altro: .....
5.          	<input type="checkbox"/> Asilo nido..... <input type="checkbox"/> Dell'infanzia..... <input type="checkbox"/> Primaria ..... <input type="checkbox"/> Secondaria 1° grado .....	<input type="checkbox"/> Tipologia A <input type="checkbox"/> Tipologia B <input type="checkbox"/> Tipologia C <input type="checkbox"/> Tipologia D <input type="checkbox"/> Tipologia E <input type="checkbox"/> Tipologia F <input type="checkbox"/> Tipologia G <input type="checkbox"/> Tipologia H <input type="checkbox"/> Tipologia I <input type="checkbox"/> Tipologia L <input type="checkbox"/> Tipologia M <input type="checkbox"/> Tipologia N <input type="checkbox"/> Tipologia O <input type="checkbox"/> Tipologia P <input type="checkbox"/> Tipologia Q <input type="checkbox"/> Tipologia R Altro: .....
6.          	<input type="checkbox"/> Asilo nido..... <input type="checkbox"/> Dell'infanzia..... <input type="checkbox"/> Primaria ..... <input type="checkbox"/> Secondaria 1° grado .....	<input type="checkbox"/> Tipologia A <input type="checkbox"/> Tipologia B <input type="checkbox"/> Tipologia C <input type="checkbox"/> Tipologia D <input type="checkbox"/> Tipologia E <input type="checkbox"/> Tipologia F <input type="checkbox"/> Tipologia G <input type="checkbox"/> Tipologia H <input type="checkbox"/> Tipologia I <input type="checkbox"/> Tipologia L <input type="checkbox"/> Tipologia M <input type="checkbox"/> Tipologia N <input type="checkbox"/> Tipologia O <input type="checkbox"/> Tipologia P <input type="checkbox"/> Tipologia Q <input type="checkbox"/> Tipologia R Altro: .....
7.          	<input type="checkbox"/> Asilo nido..... <input type="checkbox"/> Dell'infanzia..... <input type="checkbox"/> Primaria ..... <input type="checkbox"/> Secondaria 1° grado .....	<input type="checkbox"/> Tipologia A <input type="checkbox"/> Tipologia B <input type="checkbox"/> Tipologia C <input type="checkbox"/> Tipologia D <input type="checkbox"/> Tipologia E <input type="checkbox"/> Tipologia F <input type="checkbox"/> Tipologia G <input type="checkbox"/> Tipologia H <input type="checkbox"/> Tipologia I <input type="checkbox"/> Tipologia L <input type="checkbox"/> Tipologia M <input type="checkbox"/> Tipologia N <input type="checkbox"/> Tipologia O <input type="checkbox"/> Tipologia P <input type="checkbox"/> Tipologia Q <input type="checkbox"/> Tipologia R Altro: .....

Firma del Responsabile del procedimento

data

**INFORMATIVA PRIVACY**

*ai sensi e per gli effetti del Regolamento UE 2016/679 ("RGPD") e della normativa italiana vigente*

Gentilissimo/a,

La informiamo che, ai sensi e per gli effetti, degli artt. 13 e 14 del Regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 27 aprile 2016, relativo alla protezione delle persone fisiche, con riguardo al trattamento dei dati personali, nonché alla libera circolazione di tali dati l'Agenzia di Tutela della Salute (ATS) di Pavia, in qualità di Titolare del trattamento, tratta i Suoi dati personali (comprese le categorie particolari di dati personali di cui all'art. 9 paragrafo 1, del Regolamento tra le quali quelle relative ai dati genetici, biometrici e relativi alla salute) da Lei forniti per iscritto (via fax, via email, pec, etc.) o verbalmente e liberamente comunicati oppure acquisiti presso soggetti terzi pubblici e/o privati. Il Trattamento viene effettuato da ATS nel rispetto dei diritti e delle libertà fondamentali, nonché della dignità dell'interessato, con particolare riferimento alla riservatezza, all'identità personale e al diritto alla protezione dei dati personali.

✓ **IDENTITÀ E DATI DI CONTATTO DEL TITOLARE DEL TRATTAMENTO** (Art. 13 c. 1 l. a del Reg. UE n. 679/2016)

Titolare del trattamento è l'Agenzia di Tutela della Salute (ATS) di Pavia con sede in 27100 Pavia, Viale Indipendenza 3, C.F. e P.IVA: 02613260187 - PEC: protocollo@pec.ats-pavia.it.

✓ **DATI DI CONTATTO DEL RESPONSABILE DELLA PROTEZIONE DEI DATI (RPD/DPO)** (Art. 13 c. 1 l. b del Reg. UE n. 679/2016)

I dati di contatto del Responsabile della Protezione dei Dati (RPD) sono disponibili sul sito dell'ATS di Pavia [www.ats-pavia.it](http://www.ats-pavia.it) seguendo il seguente percorso dall' HomePage:

[Homepage](#) → [Organizzazione e Documenti](#) → [Struttura organizzativa](#) → [Responsabile della Protezione dei Dati \(RPD\) dell'Agenzia di Tutela della Salute di Pavia](#)

L'RPD può essere contattato utilizzando i recapiti istituzionali dell'Ente.

✓ **FINALITÀ DEL TRATTAMENTO CUI SONO DESTINATI I DATI PERSONALI BASE GIURIDICA DEL TRATTAMENTO** (Art. 13 c. 1 l. c del Reg. UE n. 679/2016)

Tutti i dati personali comunicati dal Soggetto Interessato, acquisiti nel rispetto delle disposizioni legislative vigenti e che sono connessi, strumentali e inerenti allo svolgimento delle funzioni istituzionali delle ATS previsti dalla normativa regionale vigente (Legge regionale n. 23/2015 e smi), sono trattati nel contesto del seguente specifico trattamento: **VALUTAZIONE DIETE SPECIALI NELL'AMBITO DELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA ( asili nido e scuole) PER PATOLOGIE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE.**

In ottemperanza alla normativa vigente rispetto agli obblighi di trasparenza, i dati relativi al Soggetto Interessato vengono trattati con particolare riferimento alla presa visione e valutazione delle comunicazioni relative alle diete speciali ed alla documentazione allegata (certificati medici, test diagnostici).

Di seguito sono elencati i principali riferimenti normativi e documentali.

D.M. 16.10.1988 (approvazione delle linee-guida concernenti l'organizzazione del Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione)

D.D.G. Sanità Regione Lombardia 9922 del 30.04.2001 – linee guida per i Servizi di igiene degli alimenti e della nutrizione

Regione Lombardia – linee guida per la ristorazione scolastica - 2002

Il conferimento dei dati personali oggetto della presente informativa specifica risulta essere necessario al fine di poter consentire all'ATS di Pavia di svolgere in modo corretto i compiti istituzionali connessi allo specifico trattamento.

✓ **I DATI PERSONALI DELL'INTERESSATO CONSISTONO IN:**

- nome, cognome, luogo e data di nascita, residenza, contatti telefonici;
- informazioni demografiche (quali sesso, età, data di nascita)
- dati sanitari (patologia, allergia o intolleranza alimentare)

✓ **MODALITÀ DEL TRATTAMENTO**

La raccolta e il trattamento dei dati personali ha luogo con l'ausilio di mezzi cartacei, elettronici, informatici o via web per le operazioni indicate dall'art. 4 punto 2 del GDPR quali: registrazione, organizzazione, consultazione, elaborazione, modificazione, estrazione, utilizzo.



I dati verranno raccolti e trattati esclusivamente da personale a ciò specificamente autorizzato e vincolato ad un obbligo di riservatezza per quanto riguarda i dati particolari ai sensi dell'art. 9 RGDP e sensibili.

I dati non sono in alcun caso oggetto di diffusione.

✓ **NATURA DEL CONFERIMENTO E RIFIUTO**

Si informa che, tenuto conto delle finalità del trattamento, come sopra illustrate, il conferimento dei dati è obbligatorio e il loro mancato, parziale o inesatto conferimento potrà avere, come conseguenza, l'impossibilità di evadere specifiche richieste formulate dall'Interessato e di dare corso e adempiere a qualunque obbligo derivante dal procedimento nel cui contesto i dati sono trattati e per le finalità del trattamento come declinate al precedente punto 3 della presente informativa.

✓ **CONSERVAZIONE DEI DATI**

I dati personali comuni sono conservati su supporto cartaceo e/o su database informatici accessibili solo dalle persone autorizzate. I dati saranno conservati per il tempo necessario al conseguimento delle finalità del trattamento, salvo richiesta di cancellazione, nel rispetto di obblighi legali ed amministrativi e nel rispetto del principio di minimizzazione di cui all'art. 5 del GDPR.

✓ **LEGITTIMI INTERESSI PERSEGUITI DAL TITOLARE DEL TRATTAMENTO** (Art. 13 c. 1 l.d del Reg. UE n. 679/2016)

Il Titolare tratta i dati personali per l'esecuzione dei propri compiti istituzionali, di interesse pubblico o comunque connessi all'esercizio dei propri pubblici poteri.

✓ **COMUNICAZIONE E DIFFUSIONE DEI DATI** (Art. 13 c. 1 l.e e c. 2 l.e del Reg. UE n. 679/2016)

I dati personali dell'Interessato verranno utilizzati solo dal personale dell'UOC Igiene Alimenti e Nutrizione deputati alla valutazione delle comunicazioni di diete speciali e della documentazione allegata.

✓ **CRITERI UTILIZZATI PER DETERMINARE IL PERIODO DI CONSERVAZIONE DEI DATI PERSONALI** (Art. 13 c. 2 l.a. del Reg. UE n. 679/2016)

I dati saranno conservati in conformità a quanto previsto dal Titolare e Massimario del Sistema Sanitario e Sociosanitario di Regione Lombardia attualmente in vigore o s.m.i, e in termini comunque non superiori a quelli necessari per la gestione di eventuali contenziosi/ricorsi.

✓ **DIRITTI DELL'INTERESSATO**

L'interessato può esercitare i diritti elencati nel RGPD rivolgendosi al Titolare:

1. Diritto di accesso (Art. 15 del Reg. UE n. 679/2016),
2. Diritto di rettifica (Art. 16 del Reg. UE n. 679/2016),
3. Diritto alla cancellazione (Art. 17 del Reg. UE n. 679/2016),
4. Diritto di limitazione di trattamento (Art. 18 del Reg. UE n. 679/2016),
5. Diritto alla portabilità dei dati (Art. 20 del Reg. UE n. 679/2016),
6. Diritto di opposizione (Art. 21 del Reg. UE n. 679/2016),
7. Diritto di presentare reclamo al Garante per la protezione dei dati personali.

Il/la sottoscritto/a

Cognome		Nome		
Via	n.	Località		C.A.P.
Telefono	Fax	E-Mail		
		Prov.		

♦ genitore o ♦ tutore di \_\_\_\_\_

(indicare solo in caso di dati riferiti a minore o soggetto sottoposto a tutela)

dichiara di aver ricevuto e preso atto dell'informativa di cui all'Articolo 13 commi 1 e 2 del Regolamento UE 2016/679 ("RGPD").

**Luogo e Data** \_\_\_\_\_ **Firma** \_\_\_\_\_



## **Procedura per PREPARAZIONE e la SOMMINISTRAZIONE DELLE DIETE SPECIALI nella ristorazione scolastica**

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

Di seguito si propongono alcune indicazioni per una corretta gestione delle diete speciali anche in l'ottemperanza alla normativa 1169/2011 ( legge allergeni ed etichettatura) .

È importante altresì l'informazione e la sensibilizzazione di tutto il personale che interviene al momento della preparazione e della fruizione del pasto: personale di cucina, dispensatori, personale scolastico.

In seguito al ricevimento dei certificati medici da parte dell'Ente responsabile, il Gestore della mensa formalizza una procedura per ogni fase (dalla formulazione della dieta alla produzione e distribuzione, all'assistenza al pasto) con definizione puntuale delle attività e delle relative responsabilità.

La formulazione della dieta speciale viene effettuata da personale competente (es. Dietista) anche avvalendosi del presente documento (vedi "schede per la formulazione di menu sostitutivi" a pag. 11).

Questo riduce i possibili errori in fase di preparazione del pasto speciale e garantisce l'alternanza nel corso della settimana delle derrate, compatibilmente con il numero di alimenti vietati, per offrire pasti nutrizionalmente equilibrati. Le preparazioni sostitutive devono essere sostenibili all'interno dello specifico servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero per evitare disagi psicologici all'utente cui è destinato un pasto speciale.

### **Materie prime (approvvigionamento e stoccaggio)**

Le materie prime sono acquistate dal gestore della mensa scolastica. E' consentita la fornitura da parte di privati (utente o famiglia dell'utente) purché siano prodotti confezionati e sia garantita la tracciabilità secondo quanto previsto dall'art. 18 del Regolamento CE 178/2002.

Programmare gli acquisti e decidere settimanalmente le variazioni, in particolar per i bambini con allergie multiple, è importante per garantire la variabilità delle proposte alternative al menù e, soprattutto, per evitare errori nella somministrazione.

Lo stoccaggio delle derrate deperibili e non deperibili deve prevedere la presenza di scomparti sia negli scaffali che nei frigoriferi, devono essere separati ed etichettati per le diverse tipologie di alimenti per evitare errori nella somministrazioni di prodotti non idonei e per prevenire la contaminazione sia allergica che microbica crociata.

### **Preparazione (personale, struttura cucina, tempistiche)**

In cucina, ove è possibile, è raccomandabile identificare uno o più addetti alla preparazione dei pasti speciali, dedicando una formazione specifica in materia.

Dal punto di vista degli spazi e delle strutture, un centro cottura dovrebbe aver un locale appositamente dedicato o, quando non sia possibile, una zona ben identificata e separata dalle normali attività che sia dotata di piani di lavoro, strumentazione e attrezzature dedicate.

In alternativa, in cucine costituite da un unico ambiente per la preparazione, è consentita la preparazione delle diete speciali in tempi diversi dal pasto comune.

In tutti i casi è necessario garantire la massima igiene e sicurezza per evitare contaminazioni da allergeni durante tutte le fasi di lavorazione. In caso di preparazione differita, oltre alle attrezzature dedicate, sarà necessaria la corretta detersione e sanificazione prima e dopo l'allestimento delle diete speciali.

Anche nel caso di attrezzature comuni (tritacarne, frullatori, ecc.) viene raccomandata un'adeguata sanificazione.

Dato che la procedura in tempi differenziati risulta quella più a rischio, è opportuno che venga data la precedenza alla preparazione delle diete speciali rispetto al vitto comune e che le procedure e le tempistiche di preparazione vengano descritte nel manuale di autocontrollo, rigorosamente applicate e documentate.

### **Confezionamento e Trasporto**

I pasti speciali dovranno essere confezionati in contenitori monoporzione, distintamente per primo piatto, secondo piatto e contorno, sigillati e chiaramente identificati con nominativo leggibile e sede dell'utente destinatario al fine di escludere la possibilità di scambi di contenitori.

Separare i pasti speciali sino al momento del consumo (anche in frigorifero o nel forno e durante il trasporto).

Il trasporto dovrà avvenire con mezzi idonei e a temperatura controllata nel rispetto della vigente normativa.

### **Somministrazione**

L'operatore addetto alla distribuzione, oltre a controllare il nominativo e la classe sul contenitore, dovrà verificare anche che il pasto corrisponda a quanto previsto dal menù sostitutivo redatto per l'utente.

Sia il personale addetto alla somministrazione che il personale scolastico che fa assistenza al pasto (educatore, insegnante, collaboratore scolastico) devono essere formati/informati adeguatamente per evitare situazioni a rischio: scambi di alimenti, pasti non adeguati, consumo di cibi impropri.

Per evitare errori di identificazione dell'utente con dieta speciale si raccomanda di servirgli il pasto per primo.

## Tracciabilità

La documentazione relativa alle diete speciali con i nominativi, certificati medici, tabella dietetica personalizzata o tabella dietetica standard per patologia ( es. menù per allergia al latte e derivati) dovrà essere consultabile presso in **centro cottura**.

Nei **refettori** non situati nei pressi del centro cottura dovrà essere presente la lista dei nominativi degli utenti richiedenti dieta speciale con il tipo di dieta da applicare o il tipo di menù corrispondente con gli alimenti da escludere.

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

- i nominativi dei soggetti che necessitano un pasto speciale e la sua corretta identificazione;
- gli alimenti vietati per quell'utente;
- i rischi connessi al consumo di alimenti non idonei;
- le indicazioni necessarie e sufficienti ad evitare errori di somministrazione.

## SPECIFICHE IN CASO DI ALLERGIE

Oltre alle indicazioni del precedente paragrafo, è bene prestare attenzione ad altre situazioni e norme comportamentali soprattutto in caso di soggetto con allergia alimentare ad alto rischio.

### 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. È sempre preferibile preparare per primo il pasto per allergici, soprattutto nel caso in cui non sia possibile allestire una parte della cucina alla preparazione di pasti speciali e sicuri.
2. Fare attenzione alle salse, condimenti e altri prodotti preconfezionati perché possono contenere tra gli ingredienti l'alimento che causa allergia (come latte, uovo, ecc.) (*Vedi schede tipologie diete nelle pagine seguenti*).
3. 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.).
4. Cucinare i cibi separatamente. Ad esempio nel caso di cottura nel forno, la teglia contenente l'alimento del bambino allergico deve essere sigillata e non deve essere informata con le teglie destinate agli altri utenti della mensa.
5. 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 231/2017 (a seguito del Regolamento UE 1169/2011) prevede l'indicazione obbligatoria in etichetta di un elenco di allergeni in modo da tutelare maggiormente il soggetto allergico.

6. 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;
7. 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.

#### **Come servire il pasto**

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

- Il contenitore del pasto speciale sigillato, oltre alle indicazioni del nominativo, scuola e sezione, dovrebbe riportare l'alimento escluso (es: il pasto non contiene uovo, ecc.)
- Evitare di far transitare il bambino allergico davanti al banco dove si distribuisce cibo per lui rischioso;
- Servire il pasto della dieta per primo usando guanti puliti;
- 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.
- Far sedere il bambino in un posto ben aerato e ad una distanza di sicurezza, anche se non eccessivamente discriminante, dai compagni;
- 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.



## **SCHEDA PER LA FORMULAZIONE DI MENU SOSTITUTIVI**

- ☞ Tipologia A - Allergia/intolleranza al latte vaccino e derivati
- ☞ Tipologia B - Allergia all'uovo e derivati
- ☞ Tipologia C - Intolleranza al glutine
- ☞ Tipologia D - Intolleranza 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 frutta secca
- ☞ 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 RELIGIOSO**

-Alimentazione vegetariana/vegana

-Alimentazione musulmana.

**TIPOLOGIA A:  
ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTE VACCINO E  
DERIVATI**

P R I M I  P I A T T I  S E C O N D I  P I A T T I  V A R I E  M E R E N D A	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
	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.
	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)
	<b>Prodotti confezionati</b> contenenti <i>latte o derivati</i> : 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. <b>se contenenti latte e derivati</b> . <u>Leggere sempre le etichette dei prodotti confezionati (vedi elenco pagina seguente)</u>
	Yogurt	- Se previsto a termine del pasto, sostituire con frutta fresca
	Latte, yogurt, gelati e prodotti dolciari confezionati contenenti <i>latte o derivati</i> : lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), siero di latte, caseinati di sodio di calcio o di magnesio; panna, burro. <b>ATTENZIONE</b> evitare i prodotti dolciari contenenti <b>caramello (E150) e aromi naturali</b> .	- Alternare, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crackers con succo di frutta o frutta fresca</li> <li>• Pane* con miele/marmellata</li> <li>• Fette biscottate* con miele/marmellata</li> <li>• Succo di frutta*/Frutta</li> <li>• Pane con cioccolato fondente*</li> </ul> <b>*verificare in etichetta l'assenza di derivati del latte</b>

- 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.
















Pagina 1 di 2

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
-  Puré 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)

pagina 2 di 2



**TIPOLOGIA B:  
ALLERGIA ALL'UOVO E DERIVATI**

P	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
R I M I P I A T T I	<p>Pasta all'uovo (lasagne, tagliatelle, ravioli, cannelloni, ecc)</p> <p>Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente</p> <p>Grana padano grattugiato o altro formaggio grattugiato contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago).</p>	<p>Sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola</p> <p>Non utilizzare uova nelle preparazioni di sughi e <u>leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati.</u></p> <p>Non utilizzare. Se possibile utilizzare un formaggio grattugiato senza lisozima.</p>
S E C O N D I P I A T I	<p>Frittata, uova strapazzate, uova sode, tortini a base di uova, omelette</p> <p>Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente</p> <p>Prodotti confezionati contenenti uova o derivati :albumina, globuline, tuorlo, albume.</p> <p>Grana padano o altro formaggio contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago).</p>	<p>Sostituire con carne bianca o rossa o pesce o formaggio o legumi.</p> <p>Non utilizzare uova nelle preparazioni (come polpette, tortini di verdure, ecc.).</p> <p>Non utilizzare uova nelle impanature di carne o filetti di pesce.</p> <p>Evitare gli alimenti pronti (es: hamburger, filetto di pesce impanato, ecc.) contenenti uova o derivati (<u>vedi elenco pagina seguente</u>).</p> <p>Sostituire con un formaggio non contenente lisozima</p>
M E R E N D A	<p>Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (<u>vedi elenco pagina seguente</u>)</p>	<p>Alternare nel corso della settimana le seguenti tipologie di merenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crackers con succo di frutta o frutta fresca</li> <li>• Pane con miele/marmellata.</li> <li>• Succo di frutta.</li> <li>• Frullato di frutta.</li> <li>• Frutta fresca.</li> <li>• Frutta secca.</li> <li>• Pane con cioccolato.</li> <li>• Fette biscottate con miele/marmellata.</li> </ul>

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




















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
-  Hamburger preconfezionati e altri prodotti di trasformazione della carne
-  Maionese
-  Meringa
-  Miscele per prodotti da forno (alcuni tipi)
-  Sorbetti
-  Salse in genere

## 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
P R I M I  P I A T T I	Pasta di frumento o di farro o di kamut, semolino, farro, orzo, avena, cous-cous, bulgur, gnocchi di patate	- <u>Primi piatti asciutti</u> a base di <b>pasta senza glutine o altri cereali permessi</b> conditi con olio extravergine d'oliva e grana o con zafferano o con sughi preparati senza l'aggiunta di ingredienti vietati (farina, amido, pangrattato). <u>Evitare sempre ragù o sughi confezionati.</u>
	Pizza	- <u>Minestre</u> con <b>pasta senza glutine o altri cereali permessi</b> in brodo di verdure o in minestrone preparati con ingredienti permessi. Si polenta e minestre con miglio, se presenti in menù.
	Sughi pronti del commercio (es. pesto)	- Utilizzare base per <b>pizza senza glutine</b> oppure <b>sostituire con pasta senza glutine o riso al pomodoro</b>
	Crostini di pane per zuppe	- Sostituire con sugo di <b>pomodoro</b> lo con <b>olio extravergine d'oliva</b> oppure con <b>pesto</b> preparato con prodotti senza glutine. - Utilizzare crostini di pane senza glutine o sostituirli con riso o pasta aglutinata.
S E C O N D I  P I A T T I	Pane grattugiato, farina, amido di frumento	- Utilizzare farine e amidi senza glutine per addensare minestre o sughi.
	Ingredienti per cucinare carne, pesce o uova: pane grattugiato, farina, amido di frumento	- Utilizzare base per <b>pizza senza glutine</b> oppure <b>sostituire con pasta senza glutine o riso al pomodoro</b>
S E C O N D I  P I A T T I	Formaggi spalmabili o fusi o formaggi a crosta fiorita o erborinati (es. brie, Roquefort, Folepi) <u>possono contenere addensanti, gelificanti o aromi vietati</u>	- Sostituire con sugo di <b>pomodoro</b> lo con <b>olio extravergine d'oliva</b> oppure con <b>pesto</b> preparato con prodotti senza glutine. - Utilizzare crostini di pane senza glutine o sostituirli con riso o pasta aglutinata. - Utilizzare farine e amidi senza glutine per addensare minestre o sughi.
		- Utilizzare farina o pangrattato senza glutine nella preparazione dei secondi piatti (es. filetto di pesce o carne impanati, frittate, polpette, polpettoni, ecc.) - 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) <u>non contengono glutine e sono quindi sicuri.</u>

Pagina 1 di 4

Tipologia C : Intolleranza al glutine (segue)		
	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
C O N T O R N I	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 di frumento o multicereale	- Somministrare esclusivamente pane o grissini o fette biscottate <b>senza glutine</b> .
	Oli di semi vari Salse di ogni tipo Yogurt al malto, ai cereali. Yogurt alla frutta non consentiti Yogurt al naturale con addensanti  Dadi, estratti di carne, preparati per brodo  Prodotti pronti del commercio contenenti farine di cereali vietate, prodotti confezionati (es. carne/pesce surgelato, tonno sott'olio, ecc.), marmellata, cioccolato, gelati, budini.	- Utilizzare esclusivamente olio extravergine d'oliva . Per aromatizzare le preparazioni sono consentiti: aceto, sale, erbe aromatiche e spezie, zafferano.  - Se previsti al posto della frutta o come merenda: utilizzare yogurt alla frutta di marche previste nel <b>prontuario dei prodotti senza glutine</b> o yogurt bianco.  - Utilizzare dadi da brodo, brodi ecc. previsti nel <b>prontuario dei prodotti senza glutine</b> .  - Verificare che le marche dei prodotti confezionati siano previsti nel <b>prontuario dei prodotti senza glutine</b> . <u>Sono da verificare nel prontuario</u> le seguenti categorie di alimenti: - <b>salumi</b> se previsto in menù (tranne il prosciutto crudo che è privo di rischio) - <b>carne o pesce</b> impanati o preparati con farina (es. hamburger surgelati). - <b>formaggi</b> fusi, spalmabili o formaggi a crosta fiorita o erborinati (es. brie, Roquefort, Folepi). - <b>funghi /patate surgelati</b> (leggere gli ingredienti) - <b>puré istantaneo</b> - <b>marmellate</b> - <b>cioccolato</b> (in tavolette, da spalmare) - <b>gelati</b> - <b>budini e creme</b> - <b>prodotti sott'olio</b> senza specifica dell'olio (utilizzare tonno in olio di oliva)

Pagina 2 di 4

Tipologia C : Intolleranza al glutine (segue)		
<b>M E R E N D E A</b>	Cracker, fette biscottate, biscotti, merende confezionate, torte prodotte nel centro cottura con farine vietate	Utilizzare cracker, fette biscottate, biscotti, merende confezionate <b>senza glutine</b> . Alternare nel corso della settimana le seguenti tipologie di merenda: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crackers <b>senza glutine</b> con succo di frutta o frutta fresca</li> <li>• Pane <b>senza glutine</b> e miele/marmellata*/cioccolato*</li> <li>• Succo di frutta</li> <li>• Frutta fresca</li> <li>• Fette biscottate <b>senza glutine</b> con succo di frutta</li> <li>• Yogurt (marche previste nel <b>prontuario dei prodotti senza glutine</b>)</li> </ul>

**\*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, cucchiari, 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.

**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 unico 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.

## TIPOLOGIA D: ALLERGIA AL GRANO O FRUMENTO

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

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
<b>P R I M I P I A T T I</b>	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.
<b>S E C O N D I P I A T T I</b>	Secondi a base di carne o pesce passati nella farina o nel pangrattato (scaloppine, sogliola dorata, ecc.) Sformati 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
<b>P A N E</b>	Pane di frumento o multicereale	- Sostituire con pane/galette/crackers di mais o riso. Evitare di somministrare pane o grissini o cracker se non indicato nella prescrizione medica
<b>C O N T O R N O</b>	Patate surgelate ( <u>leggere l'etichetta</u> )  Verdure impastellate o gratinate	- Patate fresche. Patate surgelate o sottovuote prive di derivati del grano ( <u>vedi elenco nella pagina seguente</u> ) Verdura cruda o cotta di stagione.  - Non utilizzare farina o pangrattato nella preparazione delle verdure.
<b>V A R I E</b>	Yogurt al malto, ai cereali (se previsto al posto della frutta) Dadi da brodo e alti prodotti confezionati	- Yogurt alla frutta  - Evitare dadi per brodo, hamburger surgelati,sughi pronti e altri prodotti confezionati se contenenti derivati del grano ( <u>vedi elenco nella pagina seguente</u> )

<b>M E R E N D A</b>	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Succo di frutta</li> <li>• Frullato di frutta</li> <li>• Frutta fresca</li> <li>• Frutta secca</li> <li>• crackers di mais o riso</li> <li>• pane di mais o riso con marmellata</li> <li>• Yogurt alla frutta</li> </ul>
--	--	---

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)

## TIPOLOGIA E: FAVISMO

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

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
<b>P R I M I  P I A T T I</b>	Passati/minestroni /crema di verdure, crema di piselli  Primi piatti asciutti al sugo di piselli, al sugo di verdura ( <u>se contenenti piselli o fave</u> )	- Primi piatti in brodo vegetale senza fave né piselli.  - Primi piatti al pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto
<b>S E C O N D I  P I A T T I</b>	Secondi piatti a base di carne o pesce in umido contenenti fave o piselli (es. spezzatino con piselli)  Sformati o tortini a base di uova e verdura se contengono fave o piselli	- Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi o al pomodoro  - Frittata semplice
<b>C O N T O R N O</b>	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.**



**TIPOLOGIA F:**  
**ALLERGIA/INTOLLERANZA AL POMODORO**

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
P R I M I	Primi piatti asciutti conditi con <b>sughi al pomodoro</b> (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.
P I A T T I	Minestre/passati di verdura/creme di verdure contenenti <b>pomodoro</b>  Pizza	- Primi piatti in brodo vegetale. Verificare che il dado/preparato per brodo non contenga pomodoro.  - Focaccia al formaggio o pasta/riso all'olio extravergine di oliva e grana
S E C O N D I  P I A T T I	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.
C O N T O R N O	Pomodori in insalata/insalata mista con pomodori	- Verdura cruda di stagione.

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

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

P R I M I  P I A T T I  S E C O N D I  P I A T T I  C O N T O R N O  V A R I E	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
	Passati/minestrone di verdure, primi in brodo con legumi, creme di verdure contenente legumi  Primi piatti asciutti al sugo di legumi (es. risotto con piselli ecc.)	- Primi piatti in brodo vegetale senza legumi  - Primi piatti asciutti al pomodoro o all'olio extravergine d'oliva e grana o al pesto.
	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
	Contorni di legumi ( fagiolini, piselli, fagioli, lenticchie, germogli di soia).	- Verdura cotta o crudo a piacere.
	Dadi da brodo o preparati per brodo contenenti glutammato di sodio (si ottiene dai semi di soia) o proteine della soia ( <u>vedi elenco pagina seguente</u> )  Prodotti utilizzati durante la preparazione degli alimenti e prodotti per le <b>merende</b> che possono contenere legumi: <u>lecitina, proteine idrolizzate di soia, oli di semi vari, margarine.</u> (vedi elenco pag. seguente)	- Utilizzare prodotti in cui in etichetta non sono presenti legumi  - Alternare nel corso della settimana le seguenti tipologie di merenda: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pane con miele/marmellata</li> <li>• Succo di frutta</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>

\* 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.














Pagina 1 di 3

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. hamburger)
-  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

## 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)

**TIPOLOGIA H:  
ALLERGIA/INTOLLERANZA AL PESCE**

L'allergia si sviluppa verso una determinata proteina 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.

P R I M I  P I A T T I  S E C O N D I  P I A T T I  V A R I	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
	Condimento del primo piatto contenente pesce (es. pasta al tonno)	Pasta al pomodoro o all'olio extravergine d'oliva
	<u>Pesce fresco o surgelato o in scatola</u> come secondo piatto.	- Carne bianca o rossa o formaggio o uova o legumi.
	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)

**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, kiwi. 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
P R A N Z O	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 minestrone/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.
S P U N T I N O / M E R E N D A	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.

**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
P R I M I  P I A T T I	Pesto come condimento dei primi piatti	- Primi piatti asciutti all'olio extravergine d'oliva e grana o al pomodoro. Utilizzare olio extravergine d'oliva.
P R O D O T T I  V A R I	Oli di semi vari, olio di arachide  Prodotti confezionati, utilizzati per le merende (es. cioccolato, gelati, merendine confezionate) o sughi pronti che possono contenere <u>frutta secca o arachidi</u>	- Olio extravergine d'oliva  <b>- Verificare attentamente in <u>etichetta</u> che non siano presenti i seguenti ingredienti:</b> 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.

## 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
<b><u>TUTTI GLI ALIMENTI IN SCATOLA</u></b>	- Alimenti freschi o surgelati.
<b>FRUTTA SECCA E SEMI:</b> nocciole, arachidi, mandorle, noci, ecc. Semi di girasole.	- Evitare prodotti pronti (es. pesto) o prodotti da forno contenenti frutta secca.
<b>LEGUMI:</b> 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).
<b>VERDURA:</b> le indicazioni in letteratura <b>NON</b> sono univoche. Alcune verdure sono proibite da alcuni e concesse 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.
<b>Frutta:</b> pere	- Tutti gli altri tipi di frutta, se non espressamente vietate nel certificato medico.
<b>Cereali e derivati:</b> Farina e derivati di grano integrale, riso integrale, avena, grano saraceno, mais.	- Pane e pasta non integrale. Riso brillato o parboiled.
<b>Carne, pesci, uova, legumi:</b> crostacei, molluschi, aringhe, salmone, sgombro, tonno	- Tutti i tipi di pesce, se non espressamente vietati nel certificato medico
<b>Prodotti vari:</b> 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.**

Pagina 1 di 1



**TIPOLOGIA M:  
indicazioni dietetiche in caso di DIABETE**

DIABETE	<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Può seguire il menù scolastico</u>. Attenersi alle grammature previste per la preparazione dei pasti e alle tecniche di cottura raccomandate (scaricabili dal sito dell'ATS: <a href="http://www.ats-pavia.it">www.ats-pavia.it</a>).</li><li>- Evitare prodotti precotti surgelati (es. filetti di pesce impanati).</li><li>- Non somministrare il bis di primo piatto o pane o frutta.</li><li>- Per la merenda attenersi alle grammature indicate.</li></ul>
---------	--

**TIPOLOGIA N:  
indicazioni dietetiche in caso di SOVRAPPESO/OBESITÀ**

SOVRAPPESO	<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Può seguire il menù scolastico</u>. Attenersi alle grammature previste per la preparazione dei pasti e alle tecniche di cottura raccomandate (scaricabili dal sito dell'ATS: <a href="http://www.ats-pavia.it">www.ats-pavia.it</a>).</li><li>- Evitare prodotti precotti surgelati (es. filetti di pesce impanati).</li><li>- Non somministrare seconda porzione</li><li>- Fornire una sola porzione di pane</li><li>- Per la merenda attenersi alle grammature indicate.</li></ul>
------------	---

**TIPOLOGIA O:  
indicazioni dietetiche in caso di IPERCOLESTEROLEMIA**

IPERCOLESTEROLEMIA	<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Può seguire il menù scolastico</u>. Attenersi alle grammature previste per la preparazione dei pasti e alle tecniche di cottura consigliate (scaricabili dal sito dell'ATS: <a href="http://www.ats-pavia.it">www.ats-pavia.it</a>).</li><li>- Evitare prodotti precotti e surgelati (es. filetti di pesce impanati).</li></ul>
--------------------	--

## 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
<b>PRIMI PIATTI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Polenta o gnocchi conditi con salsa di pomodoro e parmigiano (se presenti in menù)</li> </ul>
<b>SECONDI PIATTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne magra (manzo o lonza di maiale, o pollo o tacchino) al vapore, alla piastra, lessata, al forno.</li> <li>- Pesce al vapore, alla piastra, lessato, al forno</li> <li>- Formaggi tipo ricotta, mozzarella, crescenza.</li> </ul>
<b>CONTORNI</b>	- Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio extravergine d'oliva crudo, poco sale ed, eventualmente, limone.
<b>FRUTTA</b>	- Di tutti i tipi
<b>CONDIMENTI</b>	- Deve essere utilizzato esclusivamente olio extravergine d'oliva <u>a crudo</u> (sia per la preparazione del sugo di pomodoro che per condire secondi piatti e contorni), in quanto la cottura altera la digeribilità dei grassi.
<b>MERENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternare le seguenti tipologie di merenda:</li> <li>• Crackers con succo di frutta o frutta fresca</li> <li>• Pane o fette biscottate con miele/marmellata</li> <li>• Succo di frutta</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>

Le grammature delle porzioni rimangono invariate.

**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.

	<b>CIBI DA EVITARE</b>	<b>SOSTITUZIONI</b>
<b>P R I M I  P I A T T I</b>	Pasta/riso con sughi a base di pomodoro in scatola. Pasta al tonno, pasta al pesto, pasta o risotto con i funghi. Minestre contenenti legumi in scatola Parmigiano o grana grattugiato	- Sughi con pomodoro fresco (quando è possibile) - Sughi a base di verdure fresche o surgelate; riso o pasta all'olio. - Minestre con legumi freschi o surgelati - Evitare di aggiungere parmigiano o grana grattugiato nella preparazione dei primi ed evitare di aggiungerlo sul piatto pronto
<b>S E C O N D I  P I A T T I</b>	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, fontina, emmenthal, ecc.) Formaggio grattugiato nelle preparazioni	- Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, crescenza) e ricotta - Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
<b>F R U T T A</b>	Prodotti pronti (sughi, prodotti da forno per le merende) contenenti frutta secca	- Sostituire con sughi/prodotti da forno privi di frutta secca.

## 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
<b>P R I M I</b>	Pasta/Riso con sughi a base di pomodoro, spinaci, legumi. Pasta al tonno o con altri pesci conservati o crostacei, pasta al pesto  Minestre contenenti legumi, pomodori, spinaci, patate  Parmigiano o grana grattugiato	- Riso o pasta all'olio extravergine d'oliva  - Pastina o riso in brodo vegetale senza legumi, pomodori, spinaci, patate  - Evitare di aggiungere grana o parmigiano grattugiato sui primi piatti
<b>S E C O N D I</b>	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc.) e mozzarella  Formaggio grattugiato nelle preparazioni  Molluschi, pesce in scatola (tonno, acciughe, sardine, ecc.)  Albume  Insaccati	- Formaggi freschi (primo sale, crescenza) e ricotta  - Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.  - Sostituire con pesci consentiti, se non espressamente vietati nel certificato medico  - No uovo come secondo piatto (seguire le indicazioni dell'Allegato B - allergia all'uovo e derivati)  - Carni fresche o surgelate
<b>C O N T O R N O</b>	Pomodoro, spinaci, legumi, patate	- Verdure consentite

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

<b>F R U T T A</b>	Fragola, ananas, agrumi, banane, lamponi  Frutta secca se presente come ingrediente di prodotti pronti	- Frutta consentita  - Evitare prodotti contenenti frutta secca (es. pesto)
<b>V A R I E</b>	Cibi in scatola  Cioccolato/cacao  Yogurt  Olio di arachide  Evitare dadi da brodo se contenenti le verdure vietate  Lievito di birra	- Prodotti freschi o surgelati  - Verificare nell'etichetta dei prodotti pronti e altri ingredienti l'assenza degli alimenti vietati.  - Frutta consentita  - Olio extravergine d'oliva

## ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
Carne di manzo, vitellone, pollo, tacchino, maiale e pesce  <b>PRIMI PIATTI:</b> Primi piatti contenenti carne o pesce (es: pasta al ragù, pasta al tonno, gnocchi al ragù)  <b>SECONDI PIATTI:</b> Secondi a base di carne o pesce  <b>VARIE:</b> Dado da brodo a base di carne o pesce Pane senza strutto.	- Primi piatti al sugo di pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto o al sugo di verdure  - 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).  - 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 <b>PRIMI PIATTI:</b> 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.)  Evitare il formaggio grattugiato.  <b>SECONDI PIATTI:</b> secondi a base di carne, pesce, uova e formaggi  <b>VARIE</b> Latte vaccino utilizzato come ingrediente Yogurt (a fine pasto o come merenda) o gelato (come merenda) Miele come merenda (es. pane e miele)  Dado da brodo a base di carne o pesce Pane senza strutto	- 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) - Il formaggio grattugiato può essere sostituito con lievito alimentare in scaglie.  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) - Eliminare o sostituire con latte di soia, riso o avena. - Sostituire con yogurt o gelato a base di latte di soia  - Sostituire con marmellata  <b>MERENDA:</b> Alternare, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crackers con succo di frutta o frutta fresca</li> <li>• Pane *con marmellata</li> <li>• Fette biscottate*con marmellata</li> <li>• Frutta fresca /Succo di frutta*</li> <li>• Pane con cioccolato fondente*</li> <li>• Frutta secca o frutta disidratata</li> </ul> - Dadi a base di verdure - Pane senza grassi aggiunti

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

Pagina 1 di 1

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

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
<p>No carne di manzo, vitellone, pollo, tacchino, maiale</p> <p><b>PRIMI PIATTI:</b> Primi piatti contenenti carne (es: pasta o gnocchi al ragù)</p> <p><b>SECONDI PIATTI:</b> Secondi a base di carne di manzo, vitellone, pollo, tacchino, maiale</p>	<p>- Primi piatti al sugo di pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto o al sugo di verdure</p> <p>- Alternare, nel corso della settimana, i seguenti tipi di alimenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uova strapazzate o frittata</li> <li>• Formaggio</li> <li>• Filetto di pesce al forno</li> <li>• Tonno in scatola</li> <li>• Legumi</li> </ul>

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

### ALIMENTAZIONE per religione musulmana (per carne di maiale)

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

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

## LEGGI CHE REGOLANO LE DIETE SPECIALI E GLI ALLERGENI

- Legge 123/2005 – "Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia"
- Regolamento UE 1169/2011- Informazioni sugli alimenti ai consumatori
- Decreto legge 231/2017 – attuazione delle direttive del regolamento UE 1169/2011

## BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA:

- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica – Ministero della Salute – 2010-  
<http://www.salute.gov.it/>
- Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica. - 2002
- Ministero della Salute - Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione  
Ufficio 5 - Nutrizione e informazione ai consumatori  
ALLERGIE ALIMENTARI E SICUREZZA DEL CONSUMATORE Documento di indirizzo e stato dell'arte  
Italia 2018.
- SIAIP-Federasma "Raccomandazioni per la gestione del bambino allergico a scuola" 2011.
- "Vivere con allergia alimentare " FOOD ALLERGY ITALIA
- [www.allergie-intolleranze.it](http://www.allergie-intolleranze.it)
- [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)
- [www.allergyverona.it](http://www.allergyverona.it)
- [www.foodallergens.info](http://www.foodallergens.info)
- [www.siaip.it](http://www.siaip.it) (società di allergologia e immunologia pediatrica) – "Le diete a basso contenuto di nickel ",  
Pizzutelli, 2010.