

Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire "vellutata di zucca" con "fagiolini all'olio":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA | CELIACHIA |
|----------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| Lunedì – I settimana | g | g | g | Prodotti specifici |
| Fagiolini all'olio | 100 | 120 | 200 | |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | |

- Sostituire "riso con cavolo verza" / "pasta con zucca" con "pasta con zucchine":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA | CELIACHIA |
|---|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| Martedì – I settimana e Giovedì – II settimana | g | g | g | Prodotti specifici |
| Pasta con zucchine | | | | |
| Pasta di semola | 50 | 60 | 60 | Pasta senza glutine |
| Zucchine | 50 | 60 | 100 | |
| Parmigiano | 3 | 5 | 7 | |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | |

- Sostituire "pastina" / "riso con minestrone" con "pasta all'ortolana":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA | CELIACHIA |
|--|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| Venerdì – I settimana e Giovedì – III settimana | g | g | g | Prodotti specifici |
| Pasta all'ortolana | | | | |
| Pasta di semola | 50 | 60 | 60 | Pasta senza glutine |
| Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori | 50 | 60 | 100 | |
| Parmigiano | 3 | 5 | 7 | |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | |

- Sostituire "zucca in tocchetti al forno" con "zucchine all'olio":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA | CELIACHIA |
|---------------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| Mercoledì – III e IV settimana | g | g | g | Prodotti specifici |
| Zucchine all'olio | 100 | 120 | 200 | |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | |

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Laura Battiloro

L. Battiloro

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

T. Mastantuono

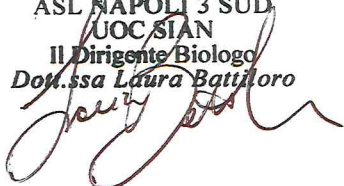
- Sostituire "pasta con broccoletti" con "pasta con pesto di basilico":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA | CELIACHIA |
|------------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| Mercoledì – III settimana | g | g | g | Prodotti specifici |
| Pasta con pesto di basilico | | | | |
| Pasta di semola | 60 | 70 | 80 | Pasta senza glutine |
| Pesto di basilico | 5 | 8 | 8 | |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | |

- Sostituire "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA | CELIACHIA |
|---|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| Mercoledì – II settimana e Lunedì – IV settimana | g | g | g | Prodotti specifici |
| Pomodori in insalata | 100 | 120 | 200 | |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | |

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Laura Battiloro



ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono



| Computo nutrizionale | | | |
|----------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
| Kcal | 574 | 733 | 837 |
| Proteine | g. 22; % 15 | g. 28; % 15 | g. 33; % 15 |
| Glucidi | g. 81 % 56 | g. 106; % 58 | g. 118; % 57 |
| Lipidi | g. 18; % 29 | g. 22; % 27 | g. 26 % 28 |
| Fibra | g. 9 | g.12 | g. 15 |
| Ferro | mg. 4 | mg. 5 | mg. 6,5 |
| Calcio | mg. 294 | mg. 350 | mg. 420 |

Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

Per la preparazione del minestrone, si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone, purché privo di patate e legumi.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Carni: le carni di bovino e quelle avicole, devono essere fresche e refrigerate.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

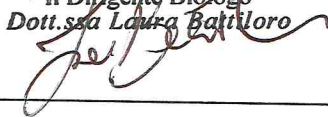
Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

Metodi di cottura utilizzabili Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, frittura in padella non in immersione, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Laura Battiloro



ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono





Dipartimento di Prevenzione

UOC SIAN

Direttore: Dott. Pierluigi Pecoraro

Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)

Tel. 081/8490160 - 0159

E-mail siaen@pec.aslnapoli3sud.it

Sito: www.aslnapoli3sud.it



Raccomandazioni Celiaci

Evitare in assoluto di utilizzare prodotti alimentari contenenti glutine, è opportuno controllare accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti (Regolamento comunitario UE 1169/2011 in materia di etichettatura dei prodotti alimentari).

Pane, pasta, farina, biscotti, utilizzare prodotti dietetici specifici privi di glutine.

Come previsto da normativa, Legge Reg. Campania n. 2 del 11/2003, DGRC n. 1211 del 23/9/2005 e n. 2163 del 14/12/2007, Dl.vo n. 112/92, Regolamento CE n. 41 del 20/1/99, la ditta deve attenersi scrupolosamente a tutte le raccomandazioni in essa contenute.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista.

Sostituzioni per dieta priva di carne suina (religione musulmana)

Sostituire il prosciutto cotto magro con bresaola di bovino o fesa di tacchino, rispettando variabilità.

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Laura Babiloro

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono