



**Variazioni per il periodo primavera - estate**

- Sostituire contorno "riso con zucca" con "riso con zucchini":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
<b>Martedì – I settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Riso con zucchini</b>				
Riso parboiled	50	50	50	
Zucchini	50	70	100	
Parmigiano	3	5	6	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	

- Sostituire contorno "broccoletti" con "fagiolini al pomodoro":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
<b>Mercoledì – II settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Fagiolini al pomodoro</b>				
Fagiolini	100	120	200	
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
<b>Giovedì – II e IV settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

- Sostituire contorno "vellutata di zucca e patate" con "zucchini all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
<b>Mercoledì – I e III settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Zucchini all'olio</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

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

Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE
<b>Kcal</b>	559	703	803
<b>Proteine</b>	g. 21; % 15	g. 27; % 14	g. 31; % 15
<b>Glucidi</b>	g. 81; % 55	g. 106; % 59	g. 118; % 57
<b>Lipidi</b>	g. 19; % 30	g. 22; % 27	g. 26; % 28
<b>Fibra</b>	g. 8	g. 14	g. 14
<b>Ferro</b>	mg. 4	mg. 5	mg. 7
<b>Calcio</b>	mg. 283	mg. 343	mg. 409

### 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.

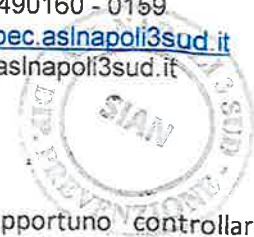
Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

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 Teresa Mastantuono



#### **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 Teresa Mastantuono*