



MENU' CONVITTO NAZIONALE "B. TELESIO"

TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

MENU' AUTUNNO/INVERNO DA SETTEMBRE 2021 AD APRILE 2022

P R I M A S E T T I M A N A	LUNEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino con nutella** -Pasta al sugo -Hamburger di Vitello -Piselli* -Frutta fresca di stagione -Frutta**
	MARTEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino p. cotto** -Risotto al Parmigiano -Gateau di Patate* -Spinaci al limone* -Frutta fresca di stagione -Pizza**
	MERCOLEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino con formaggio** -Tagliatelle e ceci -Spiedini freschi -Insalata/ Finocchio -Frutta fresca di stagione -Dolce**
	GIOVEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino mortadella** -Gnocchi al pomodoro -Omelette p. cotto/formaggio -Bieta Saltata* -Frutta fresca di stagione -Yogurt**
	VENERI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino con philadelphia** -Risotto al forno -Branzino alla mediterranea -Cavolfiore gratinato -Dolce -Macedonia**

S E C O N D A S E T T I M A N A	LUNEDI	-Panino p. cotto** -Caserecce al pesto -Polpette di melanzane -Insalata mista -Frutta fresca di stagione -Dolce**
	MARTEDI	-Panino con nutella** -Pasta al Sugo -Cotoletta di tacchino -Patate al Forno -Frutta fresca di stagione -Frutta**
	MERCOLEDI	-Panino formaggio** -Penne al ragù -Omelette P. cotto/formaggio -Carotina intera* -Frutta fresca di stagione -Yogurt**
	GIOVEDI	-Panino Mortadella** -Pasta e lenticchie -Bocconcini di vitello -Fagiolini* -Frutta fresca di stagione -Pizza**
	VENERDI	-Panino philadelphia** -Farfalle al Salmone -Orata/platessa* al forno -Insalata mais/ice -Dolce -Macedonia**

T E R Z A S E T T I M A N A	LUNEDI	-Panino con nutella** -Pasta con Minestrone -Arista di maiale al Forno -Carote alla Julienne -Frutta fresca di stagione -Frutta**
	MARTEDI	-Panino p.cotto** -Pasta e fagioli -Coscia di pollo al forno -Insalata mista -Frutta fresca di stagione -Dolce**
	MERCOLEDI	-Panino formaggio** -Risotto alla Milanese -Tonno e Patate -Frutta fresca di stagione -Pizza**
	GIOVEDI	-Panino con Philadelphia** -Pasta alla Carbonara -Straccetti di tacchino al limone -Spinaci -Frutta fresca di stagione -Yogurt**
	VENERDI	-Panino Mortadella** -Pasta al Tonno e Pomodoro -Salmone al forno gratinato -Cavolfiori -Dolce -Macedonia**

Q U A R T A S E T T I M A N A	LUNEDI	-Panino con Nutella** - Orecchiette e broccolo nero - Salsiccia -Pure' di Patate* -Frutta fresca di stagione -Dolce**
	MARTEDI	-Panino P. cotto** -Pasta al Sugo -Polpette al sugo -Piselli* -Frutta fresca di stagione -Pizza**
	MERCOLEDI	-Panino formaggio** - Pasta e minestrone - Omelette/p. cotto/formaggio - Cavolfiore gratinato - Frutta fresca di stagione - Dolce**
	GIOVEDI	-Panino Mortadella** -Lasagna al Forno -Fior di latte Bocconcini -Insalata di Pomodoro -Frutta fresca di stagione -Yogurt**
	VENERDI	-Panino con philadelphia** -Penne Gamberi zucchine -Bastoncini di Merluzzo -Insalata Ice/Finocchio -Dolce -Macedonia**

** Merende mattutine e pomeridiane

*

Prodotto surgelato

DOLCE: Preferibilmente un dolce semplice e poco elaborato (es. ciambella classica/cacao, crostata con marmellata bio, muffin). Quantità servita una fetta (circa 60g).

N.B.: nel caso di indisponibilità nella fornitura di alcuni alimenti da parte dei grossisti, il menu potrebbe sporadicamente subire delle variazioni.

P R I M A S E T T I M A N A	LUNEDI	-Panino con formaggio** -Pasta al sugo con olive -Omelette con formaggio -Insalata verde -Frutta fresca di stagione -Frutta**
	MARTEDI	-Panino philadelphia** -Pasta con zucchine, carote e sedano -Hamburger di vitello -Patate al forno -Frutta fresca di stagione -Pizza**
	MERCOLEDI	-Panino con nutella** -Minestrone* di verdura passato con pasta -Petto di pollo -Carote julienne -Frutta fresca di stagione -Dolce**
	GIOVEDI	-Panino mortadella** -Pasta e pesto -Bocconcini di mozzarella fresca -Insalata di pomodori -Frutta fresca di stagione -Yogurt**
	VENERDI	-Panino con p. cotto** -Risotto allo zafferano -Platessa* impanata -Fagiolini lessi -Dolce -Macedonia**

S E C O N D A S E T T I M A N A	LUNEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino con nutella** -Pasta con sugo alle melanzane -Uovo sodo -Carote -Frutta fresca di stagione -Frutta**
	MARTEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino con formaggio** -Riso con piselli* -Cotoletta di pollo -Purè di patate -Frutta fresca di stagione -Dolce**
	MERCOLEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino mortadella** -Pasta al pomodoro -Ricotta -Fagiolini* -Frutta fresca di stagione -Pizza**
	GIOVEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino con philadelphia** -Pasta al forno -2 fette di prosciutto cotto -Insalata di pomodori -Frutta fresca di stagione -Yogurt**
	VENERDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino con p. cotto** -Pasta al tonno -Trancio di salmone* -Insalata verde -Dolce -Macedonia**

T E R Z A S E T T I M A N A	LUNEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino con nutella** -Pasta al sugo -Bastoncini di merluzzo* -Insalata verde -Frutta fresca di stagione -Frutta**
	MARTEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino p. cotto** -Pasta e lenticchie -Petto di pollo alla salvia -Fagiolini* -Frutta fresca di stagione -Pizza**
	MERCOLEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino con formaggio** -Riso con zucchine -Polpette di carne al sugo -Piselli* -Frutta fresca di stagione -Dolce**
	GIOVEDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino mortadella** -Pasta e pesto -Bocconcini di mozzarella fresca -Insalata di pomodori -Frutta fresca di stagione -Yogurt**
	VENERDI	<ul style="list-style-type: none"> -Panino con philadelphia** -Pasta e ricotta -Filetti di platessa* -Carote julienne -Dolce -Macedonia**

Q U A R T A S E T T I M A N A	LUNEDI	-Panino con nutella** -Insalata di farro -Vitello in umido -Carote -Frutta fresca di stagione -Frutta**
	MARTEDI	-Panino philadelphia** -Riso al parmigiano -Polpette di melanzane -Rucola/ insalata verde -Frutta fresca di stagione -Pizza**
	MERCOLEDI	-Panino con formaggio** -Pasta alla sorrentina -Bastoncini di merluzzo* -Cetrioli/lattuga -Frutta fresca di stagione -Yogurt**
	GIOVEDI	-Panino mortadella** -Pasta alla carbonara -2 fette di prosciutto crudo -Insalata mista -Frutta fresca di stagione -Macedonia**
	VENERDI	-Panino con p. cotto** -Gnocchi al sugo -Tonno -Spinaci* -Dolce -Frutta**

** Merende mattutine e pomeridiane

* Prodotto surgelato

DOLCE: Preferibilmente un dolce semplice e poco elaborato (es. ciambella classica/cacao, crostata con marmellata bio, muffin). Quantità servita una fetta (circa 60g).

N.B.: nel caso di indisponibilità nella fornitura di alcuni alimenti da parte dei grossisti, ma sempre nel rispetto dell'introito calorico giornaliero, il menu potrebbe sporadicamente subire delle variazioni.

Il presente piano alimentare è stato elaborato seguendo le linee guida e principi generali per la stesura del menù scolastico.

Si raccomanda un uso moderato del sale aggiunto, preferendo il sale iodato.

Il pasto che viene consumato a scuola deve soddisfare il 35/40% dell'introito calorico giornaliero. La quantità calorica è suddivisa in base alla fascia d'età. Scuola primaria 520/810 kcal e scuola secondaria 700/830 kcal, predisponendone una suddivisione del 15% in proteine, 30% in grassi, 55% in carboidrati.

Viene proposta un'adeguata distribuzione dei nutrienti garantendo una corretta frequenza di consumo degli alimenti nell'arco della settimana.

DIETE SPECIALI:

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, sono sostenibili all'interno dello specifico servizio di ristorazione e sono il più possibile uguali al menù giornaliero.

Gli alimenti esclusi dalla dieta speciale dovranno essere assolutamente evitati, sia come tali che come ingredienti di altre preparazioni.

E' necessario che il personale addetto alla preparazione e distribuzione, deve lavarsi accuratamente le mani, qualora abbia manipolato altri alimenti, inoltre che per i cibi delle diete speciali vengano seguiti in una linea di produzione separata, così da essere evitata le contaminazioni con gli alimenti proibiti attraverso utensili ed altre attrezzature.

Seguiranno delle indicazioni generali per impostare un regime dietetico alternativo nel caso delle situazioni più comuni avendo sempre l'obiettivo, di aderire quanto più possibile al menù in vigore.

Attenzione: leggere attentamente le etichette di merendine, prodotti dolciari e prodotti da forno, qualora contenessero qualche alimento da escludere.

- PASTI DIFFERENZIATI: ASPETTI INTERCULTURALI

Tra le identità culturali, peculiari appaiono le abitudini alimentari che sono proprie di ogni area del mondo.

Adottare la prospettiva interculturale, la promozione del dialogo e del confronto tra culture, significa non limitarsi soltanto a misure compensatorie quali le diete speciali, ma organizzare una strategia di reale crescita della qualità fondata anche su criteri di salute e prevenzione. Preparare in una prospettiva interculturale può voler dire assumere la varietà come paradigma dell'identità stessa della ristorazione, occasione privilegiata di apertura a tutte le differenze.

- DIETA PER DIABETE:

Predisporre l'utilizzo delle stesse tipologie di alimenti del menù della refezione scolastica, per cui risulta facilmente sovrapponibile al menù scolastico, applicando se necessario una riduzione delle grammature nel rispetto della scheda terapeutica del soggetto.

Per il bambino diabetico è importante porre attenzione al rispetto degli orari di consumazione dei pasti e al consumo dei carboidrati proposti.

E' consigliabile evitare i carboidrati a rapido assorbimento, come budino, gelato, dessert vari, succhi di frutta ecc e quando presenti le patate nel pasto evitare di associarle al pane e accompagnarle da una porzione di verdura.

Inoltre nel caso di: Primi piatti elaborati (lasagna, pasta al forno, timballo etc) sostituirli con primi piatti asciutti conditi con sughi semplici; Dolci, succhi di frutta e merende: sostituirli con frutta fresca di stagione.

- DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA:

Questo tipo di piano alimentare deve mirare alla riduzione dei livelli di colesterolo, pertanto è necessaria l'eliminazione o la riduzione di grassi di origine animale come burro, lardo, strutto e pancetta, oltre che salumi, carni rosse e alcuni formaggi, limitando dolci e uova. Non ci sono restrizioni per gli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, legumi e cereali. La dieta può essere facilmente sovrapponibile al menù scolastico, facendo particolare attenzione alla preparazione dei piatti elaborati. Le carni utilizzate dovranno essere private del grasso visibile e nel caso del pollo private della pelle. Utilizzare come condimento olio extra vergine di oliva.

- DIETA PER OBESITÀ/ SOVRAPPESO:

Trattandosi di una dieta per la riduzione del peso solitamente coincide con il menù scolastico riducendone le quantità. Non verranno somministrate porzioni aggiuntive e a fine pasto e/o merenda dolci, gelati, budini, succhi di frutta, che dovranno essere sostituiti con frutta di stagione.

- DIETA IPOSONDICA:

E' consigliabile la riduzione o, se necessario, la totale eliminazione del sale.

La maggior parte del sodio introdotto con l'alimentazione deriva dall'aggiunta del sale da cucina e del glutammato mono sodico utilizzato per le preparazioni culinarie. Si consiglia di evitare la loro aggiunta negli alimenti cercando di sostituirne il sapore, con un maggior utilizzo di spezie.

Esistono, tuttavia, alimenti che presentano un elevato tenore di sodio o che prevedono l'aggiunta di sodio in elevata quantità nei processi di conservazione: come i formaggi medio o molto - stagionati e gli insaccati.

Le raccomandazioni vogliono limitare le fonti che contengono maggiore concentrazione di sodio.

Evitare il sale e il parmigiano aggiunti, ricordarsi che la carne, il pesce fresco e il pollame hanno contenuto di sodio minore rispetto a quelli in scatola, conservati o pronti per cuocere, evitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio come il dado da brodo. Scegliere, quando possibile, le linee di prodotti a basso contenuto di sale.

- DIETA PER ALLERGIE O INTOLLERANZE:

L'*allergia alimentare* è una reazione del sistema immunitario che si manifesta in seguito all'ingestione di un alimento. Le reazioni più frequenti riguardano la cute, il cavo orale o il cavo digestivo, ma possono coinvolgere anche altri organi come l'apparato respiratorio, in alcuni casi può essere scatenata anche da quantità minime di alimento.

Le *intolleranze alimentari* comprendono la maggior parte delle reazioni indesiderate, dovute a differenti meccanismi come i deficit enzimatici, sia di enzimi digestivi che non digestivi e intolleranze di origine farmacologica.

Di seguito sono elencati gli schemi dietetici per le allergie/intolleranze più comuni, con delle indicazioni in quali prodotti è possibile trovare l'alimento da eliminare dalla dieta.

Viene escluso dalla dieta: l'alimento tal quale (uova, latte, arachidi); ed i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come ingrediente (uova nei biscotti, arachidi nell'olio di semi, ecc.);

- DIETA PER CELIACHIA:

La dieta senza glutine, osservata rigorosamente e per tutta la vita, è ad oggi l'unica terapia in grado di risolvere i sintomi legati al malassorbimento e di prevenire le possibili complicanze. Questo regime consentirà la regressione della sintomatologia.

In particolare rappresenta un'intolleranza ad alcune proteine, quali glutine e prolamine, contenute in alcuni cereali quali frumento, segale, orzo e avena, i quali devono essere eliminati dal piano alimentare.

Tale dieta, priva di glutine non ha effetti collaterali sull'organismo. La dieta senza glutine è un'alternativa possibile e gustosa.

ALIMENTI DA ESCLUDERE:

FRUMENTO: FARINA, AMIDO, SEMOLINO, FIOCCHI DI GRANO, ORZO, SEGALE, AVENA

ORZO: PASTA D'OGNI TIPO, PASTA RIPIENA (ES. RAVIOLI, TORTELLINI, GNOCCHI FATTI CON FARINA DI FRUMENTO ECC.)

PANE COMUNE E SPECIALE, PANGRATTATO

SEGALE: GRISSINI, CRACKER, FETTE BISCOTTATE, PAN CARRÉ, FOCACCE, PIZZA

FARRO: CRUSCA, MALTO (VIENE DALL'ORZO), MISCELE DI CEREALI

KAMUT: DOLCI CONTENENTI FARINA, BISCOTTI

ALIMENTI DA CONSUMARE:

RISO, FARINA DI RISO, CREMA E AMIDO DI

RISOMIGLIO, FARINA DI MIGLIO

MAIS, FARINA DI MAIS, POLENTA, MAIZENA (AMIDO DI MAIS),

POPCORNGRANO SARACENO, FECOLA DI PATATE

SESAMO, FARINA DI SOIA PURA E FARINA DI TAPIOCA

FIOCCHI DI RISO, MAIS, SOIA, TAPIOCA SENZA AGGIUNTA DI MALTO

UOVA, CARNE, PESCE

FRUTTA, VERDURA, PATATE E LEGUMI

LATTE E DERIVATI

- DIETA PER FAVISMO:

Questa tipologia di regime dietetico deve escludere completamente fave e piselli tal quali, come vengono per lo più utilizzati, e sotto qualsiasi altra forma in altri preparati quali minestrone, contorni misti, passati di verdure.

E' una patologia, su base genetica, dovuta ad un difetto enzimatico.

In preparazioni che contengono essi è sufficiente l'esclusione degli stessi dalla preparazione e la sostituzione con altro legume. (SEMPRE CHE NON SIA DIVERSAMENTE SPECIFICATO NELLA CERTIFICAZIONE MEDICA)

Secondi piatti di carne o pesce che contengono essi è sufficiente l'esclusione degli stessi dalla preparazione.

- DIETA PER ALLERGIA ALLE UOVA:

L'allergia solitamente è verso le proteine dell'albumina, anche se può verificarsi una sovrapposizione di reattività tra le proteine dell'albumina e del tuorlo.

Sono da escludere dalla dieta: Uova intere (sia albumina che tuorlo); Alimenti contenenti uova come ingrediente (pasta all'uovo, prodotti da forno, dolci, merendine, torte, budini, salse preparate, maionese, ecc.)

Alimenti contenenti derivati all'uovo quali: albumina, globulina, ovalbumina, livetina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, vitellina; Alimenti contenenti lecitina (E322), in etichetta deve essere specificato la provenienza

(lecitina da uova). Alimenti contenenti lisozima (E1105), sostanza presente nell'albume, additivo spesso usato nei formaggi stagionati.

- DIETA PER INTOLLERANZA ALLATTOSIO:

E' un'intolleranza dettata dalla scarsa produzione di un enzima ma questa intolleranza può essere ridotta attraverso la graduale reintroduzione nella dieta dei cibi contenenti lattosio.

La sintomatologia è dose-dipendente: maggiore è la quantità di lattosio ingerita, più evidenti sono i sintomi.

In caso di diagnosi di intolleranza al lattosio non è sempre necessario eliminare i prodotti.

Un'intolleranza lieve raccomanda l'assunzione di modeste quantità di latte insieme ai cibi in grado di rallentare il transito intestinale migliorandone la tollerabilità, così anche la sostituzione di prodotti freschi con quelli fermentati (es. yogurt), l'assunzione di latte povero di lattosio o il consumo di alcuni formaggi a bassissimo contenuto di lattosio (es. formaggi stagionati, parmigiano, grana).

Un'intolleranza grave è importante fare attenzione e leggere accuratamente le etichette degli alimenti: il lattosio, infatti, è utilizzato in molti cibi pronti come ingrediente o additivo alimentare.

La dieta per soggetti intolleranti al lattosio consta nell'eliminazione di tutti i prodotti contenenti latte o suoi derivati. A causa della sua transitorietà e sintomatologia dose-dipendente, però, è molto difficile stabilire una dieta uguale per tutti perciò si suggerisce massima attenzione e una valutazione caso per caso.

Il piano dovrà prevedere l'esclusione iniziale degli alimenti contenenti lattosio.

- DIETA PER ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI:

Allergia molto diffusa. Sono da escludere dalla dieta:

Latte in tutte le diverse preparazioni, fresco, a lunga conservazione, in polvere concentrato

Panna, burro e yogurt

Formaggi freschi e stagionati

Alimenti contenenti latte come ingrediente es: prodotti da forno, dolci, merendine, torte.

Caramelle e budini

Salse preparate, paste con ripieno

Prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame

Legumi e vegetali in scatola

Dadi per brodo ed estratti vegetali

Alimenti precotti.

- DIETA PER ALLERGIA AI LEGUMI:

Appartengono alla categoria dei legumi fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie, fagiolini e lupini. Anche se con utilizzo diverso, troviamo anche la soia, le arachidi e le carrube, queste ultime vengono utilizzate come farina usata come addensante nell'industria alimentare.

Dovranno essere evitati: minestre, passati di verdura surgelati, minestroni, contorni in cui tali alimenti possano essere presenti

- DIETA PER ALLERGIA ALLA SOIA:

Il più delle volte, non implica una reattività verso gli altri tipi di legumi che, se concessi dal Medico, possono essere consumati da questi soggetti.

Sono da escludere dalla dieta:

Soia, germogli di soia, olio di soia e gli alimenti contenenti soia come ingrediente.

- DIETA PER ALLERGIA AL MAIS O GRANOTURCO E DERIVATI:

Sono da escludere dalla dieta i seguenti alimenti:

Farina gialla; Polenta; Fioretto; Maizena; Flocchi di mais (spesso usati come cereali da prima colazione); Pop-corn; Mais inscatolato; Olio di semi di mais e di semi vari; Margarina; Grassi vegetali; Maionese; Prodotti di pasticceria e da forno che contengono esso o tracce; Prodotti per l'infanzia; Gelati e gelatine.

Escludendo anche dalla dieta alimenti contenenti derivati del mais quali: destrine e maltodestrine, zucchero fermentato, glutine di mais, amido di mais, colla alimentare, sciroppo di glucosio, destrosio.

Questi vengono usati come ingredienti dei prodotti di pasticceria, confetteria, gelateria, prodotti per l'infanzia, lieviti artificiali, salse, prodotti liofilizzati.

- DIETA PER ALLERGIE A SOSTANZE PRESENTI COME ADDITIVI O RESIDUI NEGLI ALIMENTI:

Le sostanze presenti come additivi o residui di lavorazioni tecnologiche negli alimenti sono molte.

E' importante leggere l'etichetta e conoscere i diversi modi con cui viene indicata la sostanza in questione.



Tra le più diffuse allergie agli additivi, ci sono quelle ai conservanti, quali i derivati della anidride solforosa, presente in molti alimenti di uso comune quali: succhi di frutta, confetture e marmellate, fiocchi di patate per purè, frutta secca e fruttacandita (come residuo), e quelli dell'acido benzoico.

Il nichel è un'altra sostanza a maggior rischio di provocare allergia. In questo caso dovranno essere eliminati dai menù i cibi in scatola o cotti in pentole che non siano "nichel free".

Gli alimenti che è preferibile evitare e che possono essere presenti nel menù sono gli asparagi, i fagioli, le cipolle, il mais, gli spinaci, i pomodori, i piselli, le farine integrali, le pere, il the, il cacao e la cioccolata.

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE:

ALIMENTO	CLASSI PRIMARIE	CLASSI SECONDARIE
Pane	50g	50g
Frutta	100g	150g
Pasta/riso	60/70g	80/100g
Gnocchi di patate	180g	200g
Sugo	q.b.	q.b.
Legumi	40g	60g
Carne magra pollo, tacchino, suino, coniglio, bovino, cavallo	70g	100g
Affettato magro	2 fette	3 fette
Carne macinata	30g	40g
Pesce fresco o congelato	90g	120g
Tonno sgocciolato	40g	60/80g
Salmone affumicato	20g	40g
Uova	1 pezzo	1 pezzo
verdura cruda tipo insalata, radicchio, rucola	30g	60g
verdura cruda tipo pomodori, finocchi, carote	50g	80g
verdura cotta a foglia	80g	120g
verdura cotta altri tipi cavolfiori, fagiolini, carote, piselli	100g	100g
Patate	100g	120/150g
Minestrone	80/100g	100/120g
Parmigiano	10g	20g
Ricotta	30g	50g
Mozzarella	50g	100g
olio extra vergine di oliva	20g	30g