Comune di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

INDICAZIONI SULLE CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI DA UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEL MENU'

SALE: si ricorda che la quantità giornaliera non deve superare i 6 gr.a persona e che va utilizzato sale iodato. Si consiglia di far uso di aromi (origano, basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, aglio, cipolla, limone, ecc.) che insaporiscono i cibi permettendo di ridurre la quantità di sale.

PANE: preparato con farina di frumento tenero tipo"00', di produzione giornaliera (mai congelato), che all'analisi organolettica risulti: crosta dorata e croccante, mollica morbida ma non callosa, il gusto e l'aroma non devono presentare anomalie. OGNI GIORNO PANE FRESCO 1 panino (circa 50-70 gr)

PASTA: di pura semola di grano duro, non deve presentare difetti ed essere indenne da parassiti, larve o altri agenti infestanti, in perfetto stato di conservazione alla pressione deve rompersi con suono secco e frattura vitrea, non farinosa. Le confezioni devono essere pulite ed intatte. Cottura al dente non solo per la gradevolezza, ma per migliore la digeribilità.

RISO: ribe parboiled, indenne da parassiti o altri agenti infestanti, non deve presentare difetti tipici di striatura o vaiolatura interna.

CARNI BIANCHE E ROSSE di 1°taglio, disossata, priva di grasso di copertura; deve presentare il marchio della visita sanitaria e provenire da stabilimenti con marchio CEE; in condizioni igieniche ottime e prive di alterazioni microbiche o fungine. **Hamburger:** *di bovino adulto-vitellone* dato che la pezzatura viene effettuata a monte cioè in macelleria, vista l'impossibilità di stabilire al momento dell' ordinazione il numero di pasti per gli ordini di scuole si ritiene di uniformare la grammatura dell' hamburger 80 gr. **Carni avicunicole** provenienti da stabilimenti con marchio CEE, si ricorda che devono presentare l'etichettatura prevista dall' Ordinanza Ministeriale Ministero Salute 26 agosto 2005; prive di odori e sapori anomali; se congelate devono avere la pelle completamente spennata ed esente da residui di peli e da grumi di sangue.

AFFETTATI : di produzione nazionale e di qualità superiore, senza polifosfati aggiunti.

PESCE: fresco o surgelato, privo di pelle e di lische. Il peso del pesce surgelato si riferisce al netto della glassatura.

Comune di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO: contrassegnato dal marchio d'origine e convenientemente stagionato.

ALTRI FORMAGGI: (mozzarella, provola, ecc.) in confezione chiusa con riportata la data di produzione e di scadenza.

UOVA: di categoria "A.', gli imballi devono essere muniti di etichettatura leggibile recante il nome dell' azienda produttrice e confezionatrice, la data di imballaggio e di consumazione. Per la preparazione della frittata, oltre alla cottura al forno è ammessa la cottura in padella antiaderente, utilizzando una minima quantità di olio di oliva (Si ricorda che l'olio usato per la frittura non va mai riutilizzato).

SURGELATI: devono essere confezionati, mai sfusi, la confezione dovà riportare la data di confezionamento e quella di scadenza; i prodotti non devono presentare segni di parziale scongelamento nè ghiaccio in superficie; una volta scongelato il prodotto non può essere ricongelato e va consumato entro 24 ore.

OLIO: utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva, acidità max 1%.

LEGUMI: in confezione originale, mondati, privi di muffe, insetti o altri corpi estranei, uniformemente essiccati. Le dosi consigliate si riferiscono a legumi secchi.

SUGHI DI POMODORO: La preparazione dei sughi di pomodoro va fatta utilizzando preferibilmente pomodori pelati: peso del prodotto sgocciolato non inferiore al 60%; ottenuti da frutto fresco, sano, maturo e ben lavato; colore rosso, sapore ed odore caratteristici del pomodoro.

FRUTTA, VERDURA, **ORTAGGI**: possibilmente di stagione, giunti a naturale e compiuta maturazione fisiologica, privi di difetti visibili né trasudanti acqua di condensazione che è sempre indice di sbalzi termici repentini. Ridurre al minimo le quantità di acqua di immersione e preferire tempi di cottura brevi, aggiungere il sale a fine cottura.

Ogni giorno frutta fresca rispettando possibilmente la stagionalità 150 gr (1 mela, 1 pera, 1 banana, 1 arancio, 2 mandarini, 2 albicocche...) E' possibile, una volta a settimana, sostituire la frutta fresca con un succo di frutta in confezione monodose, di buona qualità, con stampigliata ben visibile la data di scadenza, senza conservanti né coloranti; o con uno yogurt, di buona qualità, con stampigliata ben visibile la data di scadenza, senza conservanti né coloranti, ed ogni 15 giorni introdurre solo per la scuola materna ed elementare l' utilizzo di polpa di frutta al 100%, in confezione monodose senza zuccheri aggiunti e senza conservanti, di buona qualità, con stampigliata ben visibile la data di scadenza e per i soggetti affetti da **celiachia consultare i prodotti presenti nel Prontuario dei prodotti in commercio Pubblicato dall' Associazione Italiana Celiachia.**

Comune di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

N.B. sarà cura dell'addetto agli acquisti scegliere di volta in volta i prodotti di stagione con le migliori caratteristiche.

LA CELIACHIA

I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'avena, nell'orzo e nella segale e farro ; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais. La chiave del corretto trattamento della celiachia si articola su due punti fondamentali:

- l'assoluta necessità della dieta senza glutine
- le corrette modalità per seguirla.

Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine, il cui elenco è scaricabile dal sito www.celiachia.it. Tali prodotti, privi di glutine, sono presenti numerosi in commercio e sono riconoscibili dal marchio "spiga sbarrata"

NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso,miglio, pastina aglutinata in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	utilizzare carne e pesce cucinati semplicemente senza impanatura oppure utilizzare pangrattato e farina aglutinati
Formaggi a fett e spalmabili (sottilette) formaggini e	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola che non contengano fonti di glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi
Contorni	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè previsto per celiaci
Frutta	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	Pane, grissini, fette biscottate confezionati con farine aglutinate e lieviti permessi

Comune di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto - margarine, olio di semi vari, olio di germe di grano - besciamella, maionese - ragù, sughi - dadi ed estratti di carne	- No sostituzioni - olio di oliva o extravergine di oliva - prodotti previsti per celiaci - prodotti previsti per celiaci - prodotti previsti per celiaci

Si consiglia di leggere attentamente l'etichetta dei prodotti utilizzati: la normativa attuale sull'etichettatura prevede che sino indicati in etichetta anche tutti i potenziali allergeni presenti non solo come ingredienti principali, ma anche in piccole quantità come contaminanti.

In caso di dubbio consultare il prontuario per celiaci (www.celiachia.it).

Sostanzialmente la dieta del celiaco, oltre a mantenere una rigorosa esclusione del glutine, deve essere anche bilanciata e corretta per quanto riguarda i principali nutrienti e l'apporto calorico. La dieta del celiaco da questo punto di vista non differisce affatto da quella di un soggetto non affetto da celiachia, infatti la persona celiaca ben compensata dal punto di vista della malattia, ha gli stessi fabbisogni nutrizionali, i quali variano a seconda di vari parametri, quali l'età, il peso, la struttura fisica, il sesso, l'attività fisica ed eventualmente condizioni fisiche particolari (malattia, stress, gravidanza, allattamento, etc.) Quindi, a parte l'esclusione di tutti gli alimenti contenenti glutine, il celiaco dovrà assumere e fare uso in modo variato degli alimenti consentiti (carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi, cereali permessi, frutta, verdura etc.) in modo tale da garantirsi un'alimentazione varia, equilibrata e soprattutto assicurarsi tutti i principi nutritivi di cui necessita. Si ritiene, per motivi facilmente intuibili, che la tabella dietetica degli scolari affetti da celiachia debba essere quanto più simile a quella degli altri bambini, pertanto si propone lo stesso menù ovviamente preparato utilizzando, dove necessario, prodotti specifici privi di glutine. Si indicano pertanto di seguito alcune regole da seguire nella preparazione dei pasti.

REGOLE PER UNA SANA CUCINA SENZA GLUTINE

- Quando possibile preparare gli alimenti senza glutine prima dei cibi comuni: questo riduce notevolmente il rischio di contaminazione dei cibi dietetici.
- Lavare accuratamente mani e superfici sporche di farina, stoviglie ed utensili serviti per la preparazione di altre pietanze contenenti il glutine (es. pasta)

Comune di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

- Usare fogli o teglie di alluminio o carta da forno su piastre e superfici che possono essere contaminate.
- Cucinare la pasta dietetica in un tegame pulito, con acqua non utilizzata per altre cotture, facendo attenzione a non mescolarla con lo stesso cucchiaio che si sta adoperando per la pasta normale e a lavare lo scolapasta od utilizzarne uno esclusivo per la pasta senza glutine.
- Non infarinare o impanare i cibi se non con farine consentite.
- Non addensare sughi o salse con farina o amido di frumento.
- Non maneggiare il cibo con le mani infarinate o con utensili non lavati.
- Conservare gli alimenti senza glutine in zona della dispensa ad essi riservata

- Evitare prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione e utilizzare solo ingredienti assolutamente sicuri e cioè:

  -Alimenti naturalmente privi di glutine (verdura, frutta, carne, pesce, uova, latte)

  -Prodotti alimentari presenti nel prontuario dei prodotti in commercio Pubblicato dall'Associazione Italiana Celiachia

  -Prodotti dietetici specifici (preparati da aziende autorizzate dal Ministero della Salute).

In riferimento al servizio mensa scolastica, in applicazione al Regolamento CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti presso le scuole.

"PER QUALSIASI INFORMAZIONE SU SOSTANZE ALLERGENI E' POSSIBILE CONSULTARE L'APPOSITA TABELLA FORNITA AL PERSONALE DI SERVIZIO PRESSO LE SCUOLE"

Come elencati nell'allegato II del Regolamento CE 1169/2011 le sostanze ed allergeni di cui si fa riferimento nella presente sono 14 tra quelli principali:



Comune di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

1. **Cereali e derivati**
   vengono considerati allergeni tutti i cereali contenenti glutine come grano, segale, orzo, avena, farro, kamut. L'elenco si estende anche ai loro ceppi ibridati e ai prodotti derivati.
2. **Crostacei**
   vengono considerati allergeni le proteine provenienti da gamberi, gamberetti, scampi, granchi, aragoste, astici. Ovviamente bisogna evitare anche i prodotti che contengono ingredienti derivati dai crostacei.
3. **Uova**
   considerate allergeni sia cotte che crude, ed anche se presenti in prodotti derivati come: pasta all'uovo, biscotti, torte, frittate, maionese, creme, cibi panati, sformati, ecc.
4. **Pesce**
   l'allergia si può manifestare per tutti i tipi di pesce e per i prodotti derivati, fatta eccezione per gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o come chiarificante nella birra e nel vino.
5. **Arachidi**
   le principali fonti di allergeni sono i prodotti derivati come l'olio di arachidi, il burro di arachidi, la farina di arachidi, il latte di arachide utilizzati come ingrediente per creme, snack, torroni ecc
6. **Soia**
   le proteine fonti di allergie sono presenti in tutti prodotti a base di soia, fatta eccezione per: olio e grasso di soia raffinato, tocoferoli misti naturali, tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia, oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia, estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.
7. **Latte**
   e i prodotti a base di latte o di lattosio, fatta eccezione siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici e il lattiolo.
8. **Frutta a guscio**
   ovvero mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e tutti i prodotti da essi derivati, fatta eccezione per quelli utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici.
9. **Sedano**
   che sia presente in pezzi o in prodotti derivati come preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali.
10. **Senape**
    allergene che si può ritrovare tra gli ingredienti principali di salse e condimenti e soprattutto nella mostarda
11. **Sesamo**
    spesso i semi interi sono usati per la preparazione del pane, ma spesso si riscontrano tracce di sesamo in alcuni tipi di farine;
12. **Anidride solforosa e solfiti**
    solo se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO2 (usati come conservanti) vengono riscontrati in conserve di prodotti ittici, cibi sott'aceto, cibi sott'olio e in salamoia, marmellate, aceto, funghi secchi, bibite analcoliche e succhi di frutta.

13. **Lupini**
    presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrosti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
14. **Molluschi**
    presenti in piatti a base di canestrello, cannolicchio, capasanta, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola, o nei derivati degli stessi.

Per bambini ed adulti affetti da intolleranze ed allergie (come pure per altre patologie o per motivazioni etico-religiose) il servizio mensa scolastica deve prevedere la predisposizione di **diete speciali** da richiedere ogni anno attraverso apposito modulo di domanda e allegando certificato medico in cui sia precisato la sostanza o l'allergene da escludere dalla dieta.

Corigliano Rossano 12/11/2026

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

La Dietista

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

Comune di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014