



MENSA SCOLASTICA

MENU' PRIMAVERA/ESTATE  
**DIETA SPECIALE PER CELIACHIA**

**Scuola dell'Infanzia, Primaria Superiore 1° Grado**

COMUNE DI CAMPANA

A.S. 2023/2024

## Tabella Dietetica Priva di Glutine: Primavera/Estate

I SETTIMANA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	PASTA s./g. CON RAGÚ DIVERDURE	PASTA s./g CON PATATE	PASTA s./g PANNA E PROSCIUTTO	PASTA s./g CON POMODORO FRESCO	PASTA s./g /RISO CONLENTICCHIE
	HAMBURGER DI POLLO O SALSICCIA DI POLLO O TACCHINO	FORMAGGIO CREMOSO SPALMABILE O PROVOLA	COCCHETTE DI MELANZANE AL FORNO (pangratt. s./g.)	SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE	MERLUZZO ALL'ISOLANA O CROCCOLE DI MERLUZZO AL FORNO*
	INSALATA MISTA A JULIENNE	FAGIOLINI AL POMODORO		ZUCCHINE PREZZEMOLATE O CAROTE LESSE	INSALATA MISTA O CAROTE A JULIENNE
	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA
II SETTIMANA	PASTA s./g CON POMODORO	PASTA s./g /FARRO CONCECI	PASTA s./g PASTICCATA	PASTA s./g CON TONNO	RISO CON PISELLI E CAROTE O CON ZUCCHINE
	COTOLETTA DI POLLOAL FORNO(impanatura vedi indicazioni successive)	PROSCIUTTO COTTO SENZA POLIFOSFATI e GLUTINE	TORTINO DI UOVA E VERDURA	* MERLUZZO GRATINATO AL FORNO ( impanatura vedi indicazioni successive)	CAPRESE (MOZZARELLA E POMODORO)
	PATATE LESSE O AL FORNO O PURÈ	CETRIOLI AD INSALATA	INSALATA MISTA A JULIENNE	ZUCCHINE ALL'OLIO O GRATINATE	
	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA
III SETTIMANA	PASTA s./g.CON LE MELANZANE	PASTA s./g.CON POMODORO FRESCO	RISO AL FORNO CON POMODORO E PARMIGIANO O CON VERDURE DI STAGIONE	PASTA s./g. ALLA BOLOGNESE	PASTA s./g. CON CECI
	SCALOPPINA DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA (impanatura vedi indicazioni successive)	*FILETTI DI MERLUZZO IN UMDO	PETTO DI POLLO ARROSTO O COSCIADI POLLO	FRITTATINA CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO	CERTOSA O PROVOLA
	LATTUGA A JULIENNE	CETRIOLI AD INSALATA	PATATE LESSE O AL FORNO	FAGIOLINI ALL'OLIO	POMODORI AD INSALATA
	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA
IV SETTIMANA	PASTA s./g CON PESTO DI BASILICO	PASTA s./g /RISO CON POMODORO FRESCO	PASTA s./g CON MELANZANE E POMODORO	LASAGNA s./g	PASTA s./g CON TONNO
	POLPETTE DI VITELLO	MOZZARELLA /SCAMORZA FRESCA	HAMBURGER DI POLLO O SALSICCIA DI POLLO		*FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO AL FORNO(pangatt.s. /g.)
	INSALATA MISTA A JULIENNE	MELANZANE JULIENNE GRATINATE	PATATE AL FORNO	*TRIS DI VERDURE ALLA GRIGLIA	CETRIOLI AD INSALATA
	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA	PANE s./g E FRUTTA

\* s./g.= senza glutine

○ Per la scuola dell'infanzia straccetti di pollo

• **RIEPILOGO DELLE GRAMMATURE INDICATIVE, PER FASCE DI ETÀ**

<b>ALIMENTI</b>	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>PRIMI PIATTI ASCIUTTI</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta o riso	60	70	80
Gnocchi di patate	180	200	250
Ravioli	80	100	125
Pasta all'uovo	60	70	80
<b>PRIMI PIATTI CON VERDURA/LEGUMI O ELABORATI CON CARNE E/O FORMAGGIO</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Pasta o riso	50	60	70
Lasagne	50	60	70
Pasta o riso in brodo o minestra	50	60	70
<b>ALIMENTI PER I PRIMI CON PASTA O RISO</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Legumi secchi	25	30	40
Legumi freschi	50	60	70
Patate	30	35	40
Parmigiano reggiano	5	5	5
Burro	5	6	7
Verdura	40	45	50
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Carne tritata	15	20	25
Tonno sgocciolato	10	15	20
<b>SECONDI PIATTI</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Uova	1	1	1 e ½
Carne	60	70	80
Pesce	70	90	100
Tonno sgocciolato	40	50	60
Bastoncini	3	4	4
Prosciutto cotto	30	40	50
Formaggio (mozzarella, fontina, provola di latte)	40	50	60
<b>CONTORNI</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Verdura cruda in foglia	40/60	40/60	40/60
Verdura cruda	100	100	100
Verdura cotta	100	100	100
Patate	80	90	100
	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
<b>PANE</b>	50	70	70
<b>SUCCO DI FRUTTA</b>	200	200	200
<b>FRUTTA FRESCA</b>	150	200	200
<b>YOGURT ALLA FRUTTA</b>	125	125	125
<b>CONDIMENTI</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Grammi</b>
Olio extrav. di oliva nei cibi cotti	5	5	5

Burro nei cibi cotti	5	5	5
Panna /besciamella come unico condimento	10/15	15/20	20/25
Panna /besciamella aggiunta al sugo	5/10	5/10	5/10
Olio extraver. di oliva crudo	7	7	7/8

## DIETA PER CELIACHIA

La celiachia, conosciuta anche come morbo celiaco, sprue celiaca o enteropatia da glutine, è la più frequente causa di malassorbimento intestinale. È una condizione morbosa su base autoimmune scatenata, in soggetti geneticamente predisposti, dall'ingestione di glutine. In particolare è un'intolleranza ad alcune proteine, come gliadine e prolamine, contenute nei cereali quali frumento, segale, orzo, avena ecc.

L'ingestione di glutine, in tali soggetti, provoca lesioni morfostrutturali a carico dell'intestino tenue, le quali alterano i normali processi di assorbimento in particolare del ferro, del calcio e del lattosio.

Esistono in commercio numerosi alimenti naturalmente privi di glutine, ovvero non prodotti in laboratorio, che possono essere commercializzati e utilizzati nella loro alimentazione quotidiana sia tal quali sia come ingredienti per preparazioni complesse, sia prodotti dietetici senza glutine, preparati industrialmente in laboratori autorizzati, che possono costituire la base per l'elaborazione di preparazioni gastronomiche di vario tipo prive di glutine; esempio tipico sono pane, pasta, biscotti, basi per pizza, farine ecc..







Il trattamento dietetico, che dovrà protrarsi per tutta la vita, prevede la totale esclusione del glutine dalla dieta. Questo regime consentirà la regressione della sintomatologia e la ricostruzione delle cellule epiteliali intestinali. La dieta senza glutine è un'alternativa possibile e gustosa, non una rinuncia.





IL GLUTINE IN NATURA SI TROVA IN		
<b>FRUMENTO</b>	E QUINDI IN ...	FARINA, AMIDO, SEMOLINO, FIOCCHI DI GRANO, ORZO, SEGALE, AVENA
<b>ORZO</b>		PASTA D'OGNI TIPO, PASTA RIPIENA (ES. RAVIOLI, TORTELLINI, GNOCCHI FATTI CON FARINA DI FRUMENTO ECC...) PANE COMUNE E SPECIALE, PANGRATTATO
<b>SEGALE</b>		GRISSINI, CRACKER, FETTE BISCOTTATE, PAN CARRÉ, FOCACCE, PIZZA
<b>FARRO</b>		CRUSCA, MALTO (VIENE DALL'ORZO), MISCELE DI CEREALI
<b>KAMUT, SPELTA, TRITICALE</b>		DOLCI CONTENENTI FARINA, BISCOTTI

IL GLUTINE IN NATURA SI TROVA IN		
<b>FRUMENTO</b>		FARINA, AMIDO, SEMOLINO, FIOCCHI DI GRANO, ORZO, SEGALE, AVENA

<b>ORZO</b>	E QUINDI IN ...	PASTA D'OGNI TIPO, PASTA RIPIENA (ES. RAVIOLI, TORTELLINI, GNOCCHI FATTI CON FARINA DI FRUMENTO ECC... ) PANE COMUNE E SPECIALE, PANGRATTATO
<b>SEGALE</b>		GRISSINI, CRACKER, FETTE BISCOTTATE, PAN CARRÉ, FOCACCE, PIZZA
<b>FARRO</b>		CRUSCA, MALTO (VIENE DALL'ORZO), MISCELE DI CEREALI
<b>KAMUT, SPELTA, TRITICALE</b>		DOLCI CONTENENTI FARINA, BISCOTTI

VIA LIBERA PER ...		
<b>UOVA, CARNE E PESCE</b>	<b>QUINDI</b>	TUTTI I TIPI DI CARNE, POLLAME E PESCE PROSCIUTTO CRUDO, PROSCIUTTO COTTO, SPECK, BRESAOLA, COPPA, PANCETTA, MORTADELLA, SALAME, SALUME D'OGNI TIPO: CONSULTANDO IL "PRONTUARIO" DELL'AIC
<b>VERDURA E LEGUMI</b>		TUTTI I TIPI DI VERDURA FRESCA, CRUDA O COTTA TUTTI I LEGUMI FRESCHI E SECCHI
<b>LATTE E DERIVATI</b>		TUTTI I TIPI DI LATTE YOGURT NATURALE YOGURT ALLA FRUTTA PANNA FRESCA PANNA A LUNGA CONSERVAZIONE FORMAGGI FRESCHI E STAGIONATI LATTICINI D'OGNI TIPO
<b>FRUTTA</b>		TUTTI I TIPI DI FRUTTA FRESCA FRUTTA SCIROPATA FRUTTA CON GUSCIO: NOCI, NOCCIOLE, PISTACCHI, MANDORLE, ARACHIDI, O FRUTTA TOSTATA E CARAMELLATA CASTAGNE

MA DIVENTANO NON PERMESSI SE ...	
<b>CARNE E PESCE</b>	 CARNE O PESCE IMPANATI (ES. COTOLETTA, BASTONCINI, HAMBURGER PRECONFEZIONATI), O INFARINATI, O CUCINATI IN SUGHI E SALSE ADDENSATE CON FARINA (ARROSTI, BRASATI, OSSI BUCHI, ECC...)  PESCE SURGELATO PRECOTTO CON FARINA O AMIDO (ES. PAELLA, SURIMI, ECC...) O PRONTO DA CUOCERE O DA FRIGGERE INFARINATO O CON PASTELLE (ES. FRITTURA DI PESCE)  RAGÙ DI CARNE COMMERCIALE CON AGGIUNTA DI FARINA O AMIDO
<b>LATTE E DERIVATI</b>	 YOGURT AL MALTO O AI CEREALI  PANNA CON AMIDO, FARINA O MALTO  ALCUNI FORMAGGI FUSI O FORMAGGINI CON AMIDO I FARINA

<b>VERDURA E LEGUMI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> VERDURA IMPANATA O INFARINATA</li> <li> PIATTI PRONTI A BASE DI VERDURA SURGELATA PRECOTTA CONTENENTE FARINA O AMIDO</li> <li> MINESTRE O MINESTRONI SURGELATI CONTENENTI FARRO O ORZO O AMIDO O FARINA</li> <li> PURÈ Istantaneo se contiene farina o amido</li> </ul>
-------------------------	---

BEVANDE	
SI	NO
TÈ, TÈ DETEINATO, CAMOMILLA, CAFFÈ, CAFFÈ DECAFFEINATO, TISANE	CAFFÈ SOLUBILE O SURROGATI DI CAFFÈ CONTENENTI ORZO O MALTO
BEVANDE GASSATE	BIRRA
VINO BIANCO E ROSSO, SPUMANTE, ANALCOLICI, BEVANDE ALCOLICHE IN GENERE (TRANNE LE ECCEZIONI VIETATE)	WHISKY, VODKA, GIN, COCKTAIL PREPARATI CON QUESTE BEVANDE
SUCCHI DI FRUTTA	FRAPPÉ (MISCELE GIÀ PRONTE)

DOLCIUMI	
SI	NO
TORTE, BISCOTTI, DOLCI FATTI IN CASA CON FARINA DI RISO O DI MAIS, FARINA DI TAPIOCA O DI SOIA, FECOLA DI PATATE	CIOCCOLATA E PASTA DI CACAO CON AMIDO O FARINA
GELATI E SORBETTI: CONSULTARE IL "PRONTUARIO" DELL'AIC	GELATI CON BISCOTTO, CIALDA, PAN DI SPAGNA
MIELE, ZUCCHERO, MARMELLATE, CACAO PURISSIMO	CREME E BUDINI CHE CONTENGONO FARINA E MALTO
BUDINI DI RISO O TAPIOCA	MARZAPANE
ALTRO	CARAMELLE, CANDITI E GELATINE DEL COMMERCIO CON MALTO, CONFETTI CON FARINA