



MENSA SCOLASTICA  
MENU' INVERNALE  
**DIETA SPECIALE PER CELIACHIA MODIFICATO**  
COMUNE DI CAMPANA  
A.S. 2023/2024

## Tabella Dietetica Priva di Glutine: Invernale

1^Settimana	2^Settimana	3^Settimana	4^Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pane s./ g. *	Pane s. /g.*	Pane s./ g.*	Pane s. /g.*
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pasta s.g.* alla bolognese	Risotto alla zucca	Pasta s.g.* al pomodoro	Pasta s.g.*. con carciofi
Frittata al forno	Polpette al sugo	Hamburger di pollo	Spezzatino di vitello al tegame
Piselli in umido	Bieta saltata/ogratinata	Fagiolini all'olio	Cavolfiore al forno
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pane s./ g.*	Pane s./ g.*	Pane s./ g.*	Pane s. /g.*
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pasta s.g.* con lenticchie	Lasagne s.g.* al forno <b>senza basciamella</b>	Pasta s.g. *e zucchine	Riso al burro e parmigiano
Scaloppe di vitello alla pizzaiola	Prosciutto cotto <b>senza glutine</b>	Polpette al sugo (pangrat.s./g.)	Coscia di di pollo al forno
Insalata di patate	Insalata verde	Carote stufate	Patate al forno
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pane s./ g.*	Pane s./ g.*	Pane s./ g.*	Pane s./ g.*
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pasta s.g.* con pomodoro	Pasta s.g.* al pomodoro	Lasagne s.g.* al forno <b>senza basciamella</b>	Pasta s.g. * al pomodoro
Mozzarella o ricotta	Cotoletta di petto di pollo al forno(con impanatura s.g.)	Prosciutto cotto senza glutine	Cotoletta di petto di pollo al forno(con impanatura s.g.)
Insalata mista	Purea di patate	Insalata mista	Fagiolini all'olio
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pane s./ g.*	Pane s./ g.*	Pane s. //g.*	Pane s. /g.*
Frutta di stagione	Succo di frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Minestra di verdure con Pasta s.g.*	Pasta s.g *.con patate	Pasta s. g.* e lenticchie	Past s.g.* al pomodoro
Coscia di pollo al forno	Scaloppina di tacchino ( <b>farina senza glutine</b> )	Coscia di pollo al forno	Frittata al forno
Purea di patate	Zucchine trifolate	Piselli in umido	Spinaci al burro
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pane s./ g.*	Pane s./ g.*	Pane s./ g.*	Pane s./ g.*
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pasta s.g.* <b>pasticciata</b>	Pasta s.g. *con minestrone	Pasta s.g. *al pomodoro	Pasta s.g. * al tonno
Filetti di merluzzo al forno (con impanatura s.g.)	Filetti di platessa panati al forno(pangrattato s.g.)	Polpette di tonno o merluzzo (pangrattato s.g.)	Cotoletta di sogliola al forno(pangrat.s.g.)
Fagiolini in umido	Carote lesse	Bieta saltata	Zucchine trifolate

- Per la scuola dell'infanzia straccetti di pollo
- s./g.= **senza glutine**

## 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 NON LO TROVIAMO IN

<b>RISO</b>	E QUINDI IN ...	FARINA DI RISO, CREMA E AMIDO DI RISO
<b>MIGLIO</b>		FARINA DI MIGLIO
<b>MAIS</b>		FARINA DI MAIS, POLENTA, MAIZENA (AMIDO DI MAIS), POPCORN
<b>GRANO SARACENO</b>		FECOLA DI PATATE
<b>SESAMO</b>		FARINA DI SOIA PURA E FARINA DI TAPIOCA
<b>LEGUMI</b>		FIOCCHI DI RISO, MAIS, SOIA, TAPIOCA SENZA AGGIUNTA DI MALTO

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 CAMELLATA CASTAGNE






MA DIVENTANO NON PERMESSI SE ...	
<b>CARNE E PESCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🚫 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...)</li> <li>🚫 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)</li> <li>🚫 RAGÙ DI CARNE COMMERCIALE CON AGGIUNTA DI FARINA O AMIDO</li> </ul>
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🚫 YOGURT AL MALTO O AI CEREALI</li> <li>🚫 PANNA CON AMIDO, FARINA O MALTO</li> <li>🚫 ALCUNI FORMAGGI FUSI O FORMAGGINI CON AMIDO I FARINA</li> </ul>
<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

GRASSI- CONDIMENTI-VARIE	
SI	NO
BURRO, LARDO, STRUTTO, OLIO DI MAIS, DI GIRASOLE, DI OLIVA, DI ARACHIDE E DI SOIA	SUGHI, SALSE E MAIONESE, SENAPE GIÀ PRONTI IN COMMERCIO CON FARINA O AMIDO
MAIONESE, SUGHI E SALSE PREPARATI IN CASA	CONDIMENTI A COMPOSIZIONE NON DEFINITA
LIEVITO CHIMICO	LIEVITO DI BIRRA

PRODOTTI SOTT'ACETO E SOTT'OLIO	PRODOTTI SOTT'OLIO CON OLIO DI SEMI VARI
PANNA FRESCA E MASCARPONE	
PEPE, ZAFFERANO E SPEZIE AROMATICHE	

LA CONTAMINAZIONE	
COSA NON FARE ...	
	<b>INFARINARE GLI ALIMENTI CON FARINE VIETATE</b>
	<b>AGGIUNGERE FARINE VIETATE IN SALSE E SUGHI DI COTTURA</b>
	<b>UTILIZZARE L'ACQUA DI COTTURA GIÀ USATA PER LA PASTA COMUNE</b>
	<b>INQUINARE IL CIBO CON MANI INFARINATE O CON UTENSILI SPORCHI DI FARINA</b>
	<b>APPOGGIARE IL CIBO DIRETTAMENTE SU SUPERFICI CONTAMINATE, UTILIZZARE CARTA DA FORNO O FOGLI DI ALLUMINIO SUI PIANI DI LAVORO, TEGLIE INFARINATE, EVENTUALI GRIGLIE DOVE SI ABBRUSTOLISCE IL PANE COMUNE. TAGLIERE, FORNI O PIASTRE DOVE SI CUOCIONO PIZZA O PRODOTTI DA FORNO CONFEZIONATI CON FARINA COMUNE.</b>

**ASP DI COSENZA**  
 Dipartimento di Prevenzione  
**ROSSANO**  
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
 Dietista: *Dr.ssa Cirrilli Francesca*

Il Responsabile Amb.Jonio- Distretti Nord/Sud  
 Dott.PERRI Pietro Leonardo

