

TABELLA DIETETICA PER CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, proteina contenuta in frumento (grano), orzo, segale ed avena. Le manifestazioni cliniche più comuni della celiachia sono rappresentate da alvo irregolare, dolori addominali, scarsa crescita staturo-ponderale, intolleranza al lattosio. Possono essere presenti altri numerosi sintomi a carico della cute (dermatiti), dell'apparato ematopoietico (carezza di ferro), ecc...

Con l'esclusione del glutine dalla dieta si ottiene la scomparsa dei sintomi, ma l'esposizione continuata nel tempo anche con l'assunzione di piccole dosi è correlata alla persistenza di numerosi disturbi.

I celiaci devono quindi escludere dalla loro alimentazione tutti gli alimenti contenenti, seppur in minime tracce, frumento, orzo, segale kamut, farro e segale e tutti i loro derivati (pane, pasta, farina, prodotti da forno). Possono essere invece assunti alimenti quali riso, mais, patate, legumi, verdure, mentre per la pasta, il pane ed i prodotti da forno bisogna ricorrere a preparati industriali privi di glutine (prodotti dietetici). Oltre che nei cereali vietati, infatti, il glutine è presente in numerosi prodotti del commercio (insaccati, carni in scatola, salse, prodotti in scatola), ed è pertanto fondamentale conoscere le parole che possono indicare la presenza di glutine in un determinato prodotto (farina di grano duro, germe di grano, amido di frumento, glutine, amido di frumento, amido modificato, amido vegetale, amido gelatinizzato, gomma vegetale).

Si riporta inoltre quanto segnalato dalla circolare del Ministero della Salute – Direzione Generale Sanità Pubblica Veterinaria, Alimenti e Nutrizione – Ufficio XII (Ottobre 2003), con oggetto: Prodotti dietetici senza glutine e alimenti di uso corrente non contenente fonti di glutine: " È stato di recente riportato che fino al 6% dei prodotti teoricamente senza glutine (sulla base degli ingredienti riportati), contengono in realtà oltre 30 mg/100 g di gliadina, pari a 300 mg/kg = 300 parti per milione (300 ppm).... Considerata poi l'impossibilità di ottenere prodotti totalmente privi di glutine, in attesa di una definitiva presa di posizione del Codex o dell'UE è stato individuato in 20 ppm, in via transitoria, il valore massimo di tolleranza in fase di controllo analitico, considerato come il compromesso più garantista sul piano sanitario in base alla situazione attuale ed alle evidenze scientifiche disponibili".

La tabella dietetica priva di glutine è stata formulata in osservanza ai protocolli alimentari riferiti a "celiachia e dieta senza glutine" dell'Osservatorio Regionale Campania Assessorato alla Sanità Osservatorio Regionale L.R. 2 dell'11.02.2003, ed è stata guidata dalla necessità di proporre pietanze per quanto possibile non differenti da quelle offerte a tutti gli alunni, e pertanto impone l'utilizzo di molteplici prodotti dietetici speciali (pane, pasta, pangrattato, merendine, bastoncini di pesce, ecc...) e di prodotti commerciali il cui processo industriale non preveda l'aggiunta di glutine (formaggi, latticini, salumi, prodotti surgelati, salsicce ecc...); per i primi si fa riferimento alle ditte di primaria importanza in tale produzione, mentre per i secondi si acclude la guida stilata dalla Associazione Italiana Celiachia (AIC) ed aggiornata al 2003.

Si sottolinea pertanto l'importanza dell'attenzione alla preparazione di tali pasti, che dovrà essere effettuata con la scelta di alimenti dietetici speciali, e di prodotti del commercio permessi che sono sempre indicati nella guida su menzionata. Inoltre si dovrà evitare la possibile contaminazione da glutine nelle fasi di preparazione, manipolazione e cottura, individuando luogo, utensili e tempi di preparazione che dovranno essere differenziati dalla preparazione degli altri pasti, così come evidenziato dalle indicazioni generali per la preparazione dei pasti speciali, già fornite.

N.B * Per la preparazione dei pasti utilizzare prodotti speciali privi di glutine o prodotti naturalmente privi di glutine (Regolamento (UE) 1169/2011)

MENU INVERNALE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con zucca Frittata con spinaci	Riso al pomodoro Filetto di pesce alla mugnola* Tris di verdure	Pasta aglutinata con lenticchie Pomodori e mais	Pasta aglutinata con crema di carciofi Mozzarella Carote lesse	Pasta aglutinata con pesto* Polpette di bovino al forno* Patate al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con piselli Filetto di pesce impanato* Insalata di pomodori	Pasta aglutinata con cavolo Sovracoscia di pollo Patate al forno	Pasta aglutinata al pomodoro Frittata con zucchine	Pasta aglutinata con fagioli Spinaci al parmigiano	Riso con patate Prosciutto cotto* Insalata verde al limone
LUNEDI*	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto con spinaci Scaoppina di maiale al limone* Insalata verde al limone	Pasta aglutinata con legumi Mozzarella Insalata di pomodori	Riso con verza Polpette di bovino al forno* Piselli	Pasta aglutinata al pomodoro Filetto di pesce con patate Zucchine a tocchetti al forno	Pasta aglutinata con ceci Spinaci con ricotta
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con besciamella* Carciofi	Pasta aglutinata con passato di verdure Uova strapazzate con formaggio	Pasta aglutinata con piselli Salsiccia di tacchino* Broccoli batesi al limone	Pasta aglutinata con cavolo Prosciutto cotto* Spinaci al limone	Riso al pomodoro Bastoncini di pesce aglutinati Carote lesse
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata al pomodoro Sovracoscia di pollo Spinaci al limone	Pasta aglutinata con fagioli Zucchine a tocchetti al forno	Pasta aglutinata con cacio e uovo Bastoncini di pesce aglutinati Insalata verde al limone	Pasta aglutinata con broccoli batesi Arista di maiale Patate brasate	Riso con minestrone Mozzarella Pomodori e mais

Tutti i giorni sono previsti:

- ☐ Pane aglutinato
- ☐ tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, clementine, mele)

N.B * Per la preparazione dei pasti utilizzare prodotti speciali privi di glutine o prodotti naturalmente privi di glutine (Regolamento (UE) 1169\2011

MENU ESTIVO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata al pomodoro Scaloppina di maiale al limone* Fagiolini al limone	Pasta aglutinata con fagioli Spinaci al parmigiano	Pasta aglutinata con crema di zucchine Insalata di tonno e pomodori	Pizza aglutinata olio e pomodoro Mozzarella Insalata verde al limone	Riso con zucca Filetto di pesce con patate Tris di verdure
LUNEDI	MARTEDI*	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con legumi Bastoncini di pesce aglutinati Carote lesse	Pasta aglutinata con pesto* Sovracoscia di pollo Insalata verde al limone	Riso al pomodoro Frittata con zucchine	Pasta aglutinata con fagioli Formaggio spalmabile Bietoline	Pasta aglutinata con patate Prosciutto cotto* Carciofi
LUNEDI	*MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI*	VENERDI
Risotto con spinaci Arista di maiale Patate al forno	Pasta aglutinata con piselli Uova strapazzate con formaggio Bietoline	Riso con zucca Filetto di pesce alla mugnola* Fagiolini al limone	Pasta aglutinata con tonno Mozzarella Insalata di pomodori	Pasta aglutinata con ceci Spinaci con ricotta
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI*	VENERDI
Pasta aglutinata con pesto* Salsiccia di tacchino* Insalata verde al limone	Pasta aglutinata alla siciliana Formaggio spalmabile Zucchine a tocchetti al forno	Pasta aglutinata con lenticchie Scaloppina di maiale al limone* Carote lesse	Pasta aglutinata con zucca Bastoncini di pesce aglutinati Pomodori e mais	Riso al pomodoro Frittata con zucchine
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI*
Pasta aglutinata con zucca Mozzarella Pomodori e mais	Pasta aglutinata al pomodoro Filetto di pesce impanato* Insalata verde al limone	Pasta aglutinata con piselli Prosciutto cotto* Bietoline	Pasta aglutinata con crema di zucchine Polpette di bovino al forno* Fagiolini al pomodoro	Insalata di riso* Piselli al prosciutto*

Tutti i giorni sono previsti:

- ☐ Pane aglutinato
- ☐ tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, clementine, mele)

N.B. * Per la preparazione dei pasti utilizzare prodotti speciali privi di glutine o prodotti naturalmente privi di glutine (Regolamento (UE) 1169/2011

MENU FESTIVI

Le grammature vanno riferite a quelle indicate nei menu dei giorni comuni.

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
Gnocchi agglutinati di patate al ragù con mozzarella	Lasagna agglutinata Mozzarella	Tortellini agglutinati al ragù
Carne al ragù'	Dolcetto privo di glutine	Spezzatino di tacchino con patate e piselli
Patate al forno		Un uovo di cioccolato
Dolcetto privo di glutine		agglutinato con sorpresa

Tutti i giorni sono previsti:

- ☐ Pane agglutinato
- ☐ tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta iresca (banane, arance, clementine, mele)

N.B * Per la preparazione dei pasti utilizzare prodotti speciali privi di glutine o prodotti naturalmente privi di glutine (Regolamento (UE) 1169\2011

CESTINI

Scuole materne	Scuole elementari	Scuole medie
Due panini aglutinati da g. 50	Due panini aglutinati da g. 80	Due panini privi di glutine da g. 100
Prosciutto cotto privo di glutine g. 40	Prosciutto cotto privo di glutine g. 50	Prosciutto cotto privo di glutine g. 60
Formaggio fresco g. 25	Formaggio fresco g. 50	Formaggio fresco g. 75
Succo di frutta 200 mL (tetraBrik)	Succo di frutta 200 mL (tetraBrik)	Succo di frutta 200 mL (tetraBrik)
Acqua oligominerale da 0.5 l	Acqua oligominerale da 0.5 l	Acqua oligominerale da 0.5 l

Tutti i giorni sono previsti:

- ☐ Pane aglutinato
- ☐ tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, clementine, mele)