



RISTORAZIONE SCOLASTICA

LE DIETE SPECIALI

Indicazioni per la formulazione di menù sostitutivi

- ✓ Introduzione
- ✓ Indicazioni generali per l'applicazione delle diete speciali in caso di allergie
- ✓ Tipologia A - Allergia/intolleranza al latte vaccino e derivati
- ✓ Tipologia B - Allergia all'uovo e derivati
- ✓ Tipologia C - Intolleranza al glutine
- ✓ Tipologia D - Allergia al grano
- ✓ Tipologia E - Favismo
- ✓ Tipologia F - Allergia/intolleranza al pomodoro
- ✓ Tipologia G - Allergia/intolleranza ai legumi e/o soia
- ✓ Tipologia H - Allergia/intolleranza al pesce
- ✓ Tipologia I - Allergia alla frutta o alla verdure; allergia alla frutta secca a guscio
- ✓ Tipologia L - Allergia al nichel
- ✓ Tipologia M - Indicazioni dietetiche per- diabete
- ✓ Tipologia N - Indicazioni dietetiche per sovrappeso/obesità
- ✓ Tipologia O - Indicazioni dietetiche per ipercolesterolemia
- ✓ Tipologia P - Dieta "leggera"
- ✓ Tipologia Q - Allergia alle muffe
- ✓ Tipologia R - Allergia agli alimenti ricchi di istamina e istamino-liberatori

INDICAZIONI PER DIETE A CARATTERE ETICO E RELIGIOSO:

- alimentazione vegetariana/vegana
- alimentazione per musulmani

a.s. 2019/2020 ultima revisione – luglio 2016
--

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria -ATS di Pavia

V.le Indipendenza, 3 – 27100 PAVIA

☎ +39 (0382) 432451 Fax +39 (0382) 432461 PEC: protocollo@pec.ats-pavia.it

INTRODUZIONE

Le **Diete Speciali**, con sostituzione degli alimenti presenti in menù, sono possibili solo in risposta a particolari esigenze cliniche, **su precisa e giustificata indicazione medica**.

Particolare attenzione dovrà essere posta in tutte le fasi della preparazione: dalla scelta delle materie prime, alla stesura del menù alternativo, al tipo di confezionamento e alla corretta modalità di dispensazione (vedi **Indicazioni generali per l'applicazione delle diete speciali in caso di allergia - pagina 3**).

Di seguito si allegano le schede, approntate dall'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, suddivise per **TIPOLOGIA DI DIETA**, con le indicazioni per la formulazione di menù alternativi da effettuarsi da parte dei centri cottura.

- ☞ **Allergia/intolleranza al latte vaccino e derivati** – Tipologia A
- ☞ **Allergia all'uovo e derivati** – Tipologia B
- ☞ **Intolleranza al glutine** – Tipologia C
- ☞ **Intolleranza al grano** – Tipologia D
- ☞ **Favismo** - Tipologia E
- ☞ **Allergia/intolleranza al pomodoro** – Tipologia F
- ☞ **Allergia/intolleranza ai legumi e/o soia**– Tipologia G
- ☞ **Allergia/intolleranza al pesce** – Tipologia H
- ☞ **Allergia alla frutta o alla frutta secca**- Tipologia I
- ☞ **Allergia al nichel** - Tipologia L
- ☞ **Indicazioni dietetiche per :** - **diabete** - Tipologia M
 - **sovrappeso/obesità** - Tipologia N
 - **ipercolesterolemia** - Tipologia O
- ☞ **Dieta "leggera"**- Tipologia P
- ☞ **Allergia alle muffe** - tipologia Q
- ☞ **Allergia agli alimenti ricchi di istamina e istamino-liberatori** - tipologia R

Si allega, inoltre, la documentazione per la preparazione di menù alternativi per richieste di carattere etico e religioso: **Alimentazione vegetariana/vegana** e **Alimentazione musulmana**.

INDICAZIONI GENERALI PER L'APPLICAZIONE DELLE DIETE IN CASO DI ALLERGIA

COME MANIPOLARE IL CIBO

La manipolazione del cibo di un bambino allergico richiede particolari attenzioni e la necessità di adottare scrupolose misure di precauzione:

1. Fare attenzione alle contaminazioni involontarie durante la preparazione del pasto. Sarebbe opportuno adibire, ove possibile, una parte della cucina alla preparazione delle diete speciali;
 2. Fare attenzione alle salse, condimenti e altri prodotti preconfezionati perché possono contenere tra gli ingredienti l'alimento che causa allergia (come latte, uovo, ecc.) (Vedi schede tipologie diete nelle pagine seguenti).
 3. È sempre preferibile preparare per primo il pasto per allergici, soprattutto nel caso in cui non sia possibile allestire una parte della cucina alla preparazione di pasti speciali e sicuri.
 4. Lavare sempre accuratamente le mani e le superfici di lavoro; usare stoviglie ed utensili puliti (anche taglieri) per evitare contaminazioni involontarie. Sarebbe meglio utilizzare un set di stoviglie/utensili esclusivamente dedicato alla preparazione dei pasti speciali (ad esempio: se si cucina la pasta, usare una pentola pulita con acqua non usata per altre pietanze; lavare lo scolapasta oppure usarne uno apposito per i pasti per allergici; utilizzare posate pulite e non utilizzate per altre preparazioni per mescolare le pietanze per allergici, ecc.).
 5. Cucinare i cibi separatamente (specialmente nei casi, per esempio il forno, nei quali potrebbero verificarsi contaminazioni crociate).
 6. Prima di usare prodotti o semilavorati preconfezionati, leggere attentamente l'etichetta ed escludere quelli in cui l'alimento allergenico o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento. Questo in considerazione del fatto che la dose necessaria per scatenare una reazione allergica può essere, in alcuni casi, estremamente ridotta
- Il Decreto Legge 114/06 (a seguito della Direttiva CE 2003/89) prevede l'indicazione obbligatoria in etichetta di un elenco di allergeni in modo da tutelare maggiormente il soggetto allergico.
7. Per le cotture non utilizzare olio già usato per altri cibi infarinati od impanati; evitare l'olio di semi vari e quello di arachide; preferire sempre l'olio extravergine d'oliva oppure di mais o di girasole;
 8. Per la preparazione del menù giornaliero programmare gli acquisti e decidere settimanalmente le variazioni per i bambini allergici (vedi Allegati- Indicazioni per la formulazione di menù sostitutivi) in modo da garantire la variabilità delle proposte alternative al menù e, soprattutto, per evitare errori nella somministrazione;
 9. Analizzare le ricette e sostituire gli ingredienti non consentiti nella dieta del bambino allergico con altri sicuri o cambiare con ricette più semplici che riduca il rischio di errori.
 10. Sigillare e separare i pasti speciali sino al momento del consumo (anche in frigorifero e durante il trasporto in mensa).

COME SERVIRE IL PASTO

Anche durante la dispensazione e il consumo del pasto nel refettorio, è necessario mettere in atto una serie di precauzioni per evitare situazioni rischiose per il bambino allergico:

1. Evitare di far transitare il bambino allergico davanti al banco dove si distribuisce cibo per lui rischioso;
2. Servire il pasto della dieta per primo usando guanti puliti;

3. Fornire posate, tovagliolo, bicchiere, pane e acqua in confezioni sigillate. Se alla scuola dell'infanzia viene utilizzata la bavaglia, tenere quella del bambino allergico ben separata dalle altre.
4. Far sedere il bambino in un posto ben aerato e ad una distanza di sicurezza, anche se non eccessivamente discriminante, dai compagni;
5. Far lavare sempre mani e bocca anche ai compagni dopo la fine del pasto.

COME SERVIRE LA MERENDA

- Se non è possibile effettuarla in un posto diverso dall'aula, è bene evitare che i bambini si muovano nella classe durante la merenda. E' consigliabile, invece, farla consumare al proprio posto ed usare una salvietta di carta sul banco per contenere il più possibile le briciole;
- Pulire o spazzare nel miglior modo possibile il pavimento dell'aula;
- Fare lavare sempre le mani e la bocca dopo la merenda a tutti i bambini;

In caso di necessità pulire eventuali tracce di sporco dai banchi usando preferibilmente le salviette umidificate concesse all'allergico.

(modificato da: Food Allergy Italia - Associazione Italiana allergie alimentari : "Vivere con allergia alimentare")

**TIPOLOGIA A:
 ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTE VACCINO
 E DERIVATI**

P R I M I	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
	Latte fresco, a lunga conservazione, in polvere o concentrato. Formaggio grattugiato	- Non utilizzare latte e derivati (formaggi, besciamella, panna, burro) nella preparazione (es: risotti, creme di verdure, ecc.); - Non aggiungere formaggio grattugiato
P I A T T I	Pizza	- Sostituire con focaccia al pomodoro o pasta al pomodoro
	Sughi pronti (es. pesto)	- Sostituire con olio extravergine d'oliva o sugo al pomodoro.
S E C O N D I	Latte e formaggio come ingredienti	- Evitare l'aggiunta di latte (es: lonza al latte, tacchino al latte, ecc.). - Non aggiungere formaggio grattugiato nelle preparazioni (frittate, polpette, ecc.)
	Formaggio come secondo piatto	- Sostituire con carne bianca o rossa o pesce o uova o legumi o formaggi di soia o di riso (controllare sull'etichetta l'assenza di derivati del latte vaccino)
P I A T T I	Prodotti confezionati contenenti <i>latte o derivati</i> : lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), caseinati di sodio di calcio o di magnesio; siero di latte, panna, crema di latte, burro.	- Evitare l'utilizzo di dadi da brodo, prosciutto cotto o altri salumi, gnocchi, hamburger, salse, basi pronte per pizza/focaccia, ecc. se contenenti latte e derivati <u>Leggere sempre le etichette dei prodotti confezionati (vedi elenco pagina seguente)</u>
	Yogurt	- Se previsto a termine del pasto, sostituire con frutta fresca
M E R E N D A	Latte, yogurt, gelati e prodotti dolciari confezionati contenenti <i>latte o derivati</i> : lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), siero di latte, caseinati di sodio di calcio o di magnesio; panna, burro.	- Alternare, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: • Crackers con succo di frutta o frutta fresca • Pane* con miele/marmellata • Fette biscottate* con miele/marmellata • Succo di frutta*/Frutta • Pane con cioccolato fondente*
	ATTENZIONE evitare i prodotti dolciari contenenti caramello (E150) e aromi naturali .	*verificare in etichetta l'assenza di derivati del latte

- Il latte vaccino può essere sostituito con latte di soia o di riso o di avena o di mandorle.
- Il latte di capra e i formaggi di capra possono **NON** essere tollerati dai soggetti allergici al latte vaccino.
- per gli **intolleranti al lattosio**: è possibile utilizzare yogurt e latte H.D., formaggi stagionati a pasta dura ed extradura come il parmigiano reggiano stagionato oltre 36 mesi.

Pagina 1 di 2



Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia/intolleranza a latte e derivati**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Aroma artificiale di burro
- Aroma di caramello
- Aromi e aromi naturali
- Besciamella
- Burro, burro anidro
- Caglio
- Caseina, caseina idrolizzata
- Caseinati (di ammonio, calcio, magnesio, potassio, sodio)
- Colorante caramello, E 150 (caramello)
- Concentrato di proteine del siero
- Crema
- Derivati del latte
- Formaggio
- Grasso animale, grasso del burro o grassi animali
- Latte
- Latte acido
- Latte in polvere, liofilizzato, condensato, solido
- Latte pastorizzato
- Lattoalbumina, Lattoalbumina-fosfato
- Lattoglobulina
- Lattosio
- Margarina (alcuni tipi)
- Panna/crema, panna/crema acida
- Polvere di latte intero, Polvere di latte scremato
- Proteine del latte
- Siero, Polvere di siero
- Siero di latte delattosato
- Siero di latte demineralizzato
- Yogurt

Alimenti che possono contenere latte o derivati come ingrediente o contaminante

-  Caramelle
-  Cereali per colazione (alcuni tipi), Muesli (alcuni tipi)
-  Cioccolato al latte, snack a base di cioccolato
-  Cioccolato fondente (tracce)
-  Creme vegetali, Preparati per zuppe
-  Budini/dessert, creme per dolci
-  Formaggio di soia/tofu (alcuni tipi)
-  Pane (alcuni tipi), grissini e cracker (alcuni tipi)
-  Preparati base per pizza
-  Puré istantanei
-  Prodotti precotti e prodotti pronti surgelati (es. pesce/carne impanati)
-  Prosciutto cotto, mortadella e altri salumi.
-  Torte, biscotti, merendine, fette biscottate
-  Dadi per brodo ed estratti vegetali
-  Succhi di frutta (alcuni tipi)

TIPOLOGIA B : ALLERGIA ALL'UOVO E DERIVATI

P	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
P R I M P I A T T I	Pasta all'uovo (lasagne, tagliatelle, ravioli, cannelloni, ecc)	- Sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola
	Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente	- Non utilizzare uova nelle preparazioni di sughi e leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati.
	Grana padano grattugiato o altro formaggio grattugiato contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago).	- Non utilizzare. Se possibile utilizzare un formaggio grattugiato senza lisozima.
S E C O N D I	Frittata, uova strapazzate, uova sode, tortini a base di uova, omelette	- Sostituire con carne bianca o rossa o pesce o formaggio o legumi.
	Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente	- Non utilizzare uova nelle preparazioni (come polpette, tortini di verdure, ecc.). - Non utilizzare uova nelle impanature di carne o filetti di pesce.
	Prodotti confezionati contenenti uova o derivati :albumina, globuline, tuorlo, albume. Grana padano o altro formaggio contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago).	- Evitare gli alimenti pronti (es: hamburger, filetto di pesce impanato, ecc.) contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente). - Sostituire con un formaggio non contenente lisozima
M E R E N D A	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (<u>vedi elenco pagina seguente</u>)	- Alternare nel corso della settimana le seguenti tipologie di merenda: • Crackers con succo di frutta o frutta fresca • Pane con miele/marmellata. • Succo di frutta. • Frullato di frutta. • Frutta fresca. • Frutta secca. • Pane con cioccolato. • Fette biscottate con miele/marmellata.

Attenzione: alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con carne di pollo.

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia all'uovo e derivati**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Albume, Bianco d'uovo
- Albumina d'uovo
- Coagulanti
- E1105 lisozima
- E322 lecitine (possono essere di soia e di uovo, se non specificato meglio evitare)
- Emulsionanti
- Livetina
- Ovoalbumina
- Ovomucina
- Ovomucoide
- Ovovitellina
- Globulina
- Polvere d'uovo
- Rosso d'uovo
- Tuorlo
- Uovo in polvere
- Uovo intero
- Uovo sodo
- Vitellina

Alimenti che possono contenere proteine delle uova

-  Bevande a base di cacao maltato
-  Biscotti, torte dolci e salate
-  Budini
-  Caramelle (in particolare le gelatine)
-  Cereali per la prima colazione (alcuni tipi)
-  Crema, crema al limone, farcitura di crema
-  Dolci
-  Farine per dolci
-  Formaggio grana padano
-  Formaggio Provolone, Montasio, Asiago (alcuni tipi; verificare nella lista degli ingredienti la presenza del lisozima)
-  Gelati
-  Hamburger preconfezionati e altri prodotti di trasformazione della carne
-  Maionese
-  Meringa
-  Miscele per prodotti da forno (alcuni tipi)
-  Sorbetti
-  Salse in genere

TIPOLOGIA C : INTOLLERANZA AL GLUTINE

E' un'intolleranza permanente al glutine presente nel **FRUMENTO (GRANO), GRANO KHORASAN O KAMUT, ORZO, SEGALE, FARRO, FARRO SPELTA, TRITICALE**. L'**AVENA** sembrerebbe ben tollerata dai celiaci, tuttavia **L'AIC (ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA)** attende una più accurata definizione delle caratteristiche delle tipologie di avena per consigliarne il consumo.

CEREALI, FARINE E DERIVATI PERMESSI: riso, mais, grano saraceno, amaranto, miglio, manioca, quinoa, sorgo, teff.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
P R I M I P I A T T I	Pasta di frumento o di farro o di kamut, semolino, farro, orzo, avena, cous-cous, bulgur, gnocchi di patate	- <u>Primi piatti asciutti</u> a base di pasta senza glutine o altri cereali permessi conditi con olio extravergine d'oliva e grana o con zafferano o con sughi preparati senza l'aggiunta di ingredienti vietati (farina, amido, pangrattato). <u>Evitare sempre ragù o sughi confezionati.</u>
	Pizza	- <u>Minestre</u> con pasta senza glutine o altri cereali permessi in brodo di verdure o in minestrone preparati con ingredienti permessi. Si polenta e minestre con miglio, se presenti in menù.
	Sughi pronti del commercio (es. pesto)	- Utilizzare base per pizza senza glutine oppure sostituire con pasta senza glutine o riso al pomodoro
	Crostini di pane per zuppe	- Sostituire con sugo di pomodoro lo con olio extravergine d'oliva oppure con pesto preparato con prodotti senza glutine.
	Pane grattugiato, farina, amido di frumento	- Utilizzare crostini di pane senza glutine o sostituirli con riso o pasta aglutinata.
S E C O N D I P I A T T I	Ingredienti per cucinare carne, pesce o uova: pane grattugiato, farina, amido di frumento	- Utilizzare farine e amidi senza glutine per addensare minestre o sughi.
	Formaggi spalmabili o fusi o formaggi a crosta fiorita o erborinati (es. brie, Roquefort, Folepi) <u>possono contenere addensanti, gelificanti o aromi vietati</u>	- Utilizzare farina o pangrattato senza glutine nella preparazione dei secondi piatti (es. filetto di pesce o carne impanati, frittate, polpette, polpettoni, ecc.) - Verificare l'etichetta di formaggi spalmabili, formaggi fusi, formaggi a crosta fiorita o erborinati: utilizzare solo i prodotti riportati nel prontuario dei prodotti senza glutine - Formaggi freschi e stagionati italiani (compreso il gorgonzola) <u>non contengono glutine e sono quindi sicuri.</u>



Tipologia C : Intolleranza al glutine (segue)		
	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
C O N T O R N I	Verdure impanate o infarinate con farine non consentite, patate surgelate, contorni misti già confezionati	- Verdure fresche o surgelate senza aggiunta di altri ingredienti. - Patate fresche o surgelate (senza grassi aggiunti) comprese nel Prontuario dei prodotti senza glutine.
P A N E	Pane di frumento o multicereale	- Somministrare esclusivamente pane o grissini o fette biscottate senza glutine .
V A R I E	Oli di semi vari Salse di ogni tipo Yogurt al malto, ai cereali. Yogurt alla frutta non consentiti Yogurt al naturale con addensanti Dadi, estratti di carne, preparati per brodo Prodotti pronti del commercio contenenti farine di cereali vietate, prodotti confezionati (es. carne/pesce surgelato, tonno sott'olio, ecc.), marmellata, cioccolato, gelati, budini.	- Utilizzare esclusivamente olio extravergine d'oliva . Per aromatizzare le preparazioni sono consentiti: aceto, sale, erbe aromatiche e spezie, zafferano. - Se previsti al posto della frutta o come merenda: utilizzare yogurt alla frutta di marche previste nel prontuario dei prodotti senza glutine o yogurt bianco. - Utilizzare dadi da brodo, brodi ecc. previsti nel prontuario dei prodotti senza glutine . - Verificare che le marche dei prodotti confezionati siano previste nel prontuario dei prodotti senza glutine . Sono da verificare nel prontuario le seguenti categorie di alimenti: - salumi se previsto in menù (tranne il prosciutto crudo che è privo di rischio) - carne o pesce impanati o preparati con farina (es. hamburger surgelati). - formaggi fusi, spalmabili o formaggi a crosta fiorita o erborinati (es. brie, Roquefort, Folepi). - funghi /patate surgelati (leggere gli ingredienti) - puré istantaneo - marmellate - cioccolato (in tavolette, da spalmare) - gelati - budini e creme - prodotti sott'olio senza specifica dell'olio (utilizzare tonno in olio di oliva)

Tipologia C : Intolleranza al glutine (segue)		
MERENDA	Cracker, fette biscottate, biscotti, merende confezionate, torte prodotte nel centro cottura con farine vietate	- Utilizzare cracker, fette biscottate, biscotti, merende confezionate senza glutine. Alternare nel corso della settimana le seguenti tipologie di merenda: • Crackers senza glutine con succo di frutta o frutta fresca • Pane senza glutine e miele/marmellata*/cioccolato* • Succo di frutta • Frutta fresca • Fette biscottate senza glutine con succo di frutta • Yogurt (marche previste nel prontuario dei prodotti senza glutine)

***EVITARE L'USO DI PRODOTTI DI CUI NON SI CONOSCE L'ESATTA COMPOSIZIONE** (consultare il PRONTUARIO DEGLI ALIMENTI SENZA GLUTINE edito da Associazione Italiana Celiachia).

PREPARAZIONE DEI PASTI SENZA GLUTINE

Si riporta quanto indicato nel sito dell'**AIC** (Associazione Italiana Celiachia) in merito alla gestione della preparazione dei pasti in ristoranti, pizzerie, hotel per evitare la contaminazione dei pasti per celiaci

SUPERFICI DI LAVORAZIONE PULITE O AD USO ESCLUSIVO: è necessario che le pietanze siano preparate in modo che sia escluso il contatto con alimenti con glutine. Le superfici di lavorazione degli alimenti senza glutine dovranno essere pulite da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine, meglio se ad uso esclusivo delle preparazioni senza glutine.

DIVISA PULITA O CAMICE MONOUSO: il personale, che si occupa della lavorazione del senza glutine, deve indossare divise pulite e non contaminate (soprattutto non infarinate), oppure dovrà essere indossato, sopra la divisa in uso, un camice o grembiule monouso conservati in un armadietto pulito.

LAVARE LE MANI: dopo qualsiasi lavorazione con alimenti che contengono glutine il personale dovrà sempre lavarsi accuratamente le mani.

ATTREZZI PULITI O DEDICATI: i macchinari, le attrezzature (es. padelle, teglia, griglia, friggitrice, piastra, impastatrice), le minuterie (es. spatole, coltelli, cucchiari, mestoli, apriscatole), i contenitori non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima di utilizzarli per "il senza glutine" devono essere lavati accuratamente; se dedicati in modo esclusivo devono essere conservati in luoghi puliti o chiusi.-

NO ACQUA DI COTTURA PROMISCUA: la cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per gli altri cibi: non devono essere cucinati in pentole non lavate utilizzate per preparazioni precedenti e nell'acqua dove è cotta la pasta con glutine. Non utilizzare l'acqua di cottura, già usata per la pasta con glutine, per allungare risotti, sughi o altre preparazioni, non lessare verdura o riso destinati al celiaco.



NO OLIO UTILIZZATO PER ALIMENTI CON GLUTINE: l'olio per la frittura deve essere dedicato esclusivamente per la cottura di alimenti senza glutine, non deve quindi essere utilizzato anche per la frittura di alimenti con glutine.

NO CESTELLI MULTICOTTURA: non cucinare in cestelli multicottura se utilizzati per la cottura di alimenti con glutine.

SEGNO IDENTIFICATIVO PER PIATTO SENZA GLUTINE: i sacchetti e i contenitori a chiusura ermetica utilizzati per la conservazione (anche in frigorifero o freezer) dovranno essere contrassegnati da etichetta oppure potranno essere utilizzati contenitori di colore diverso, ben identificabili.

EVITARE L'USO DEL FORNO CON PROMISCUITÀ: si consiglia di utilizzare il forno per la cottura dei cibi con e senza glutine in tempi diversi, facendo cuocere gli alimenti senza glutine sui ripiani più alti del forno e quelli con glutine su quelli più bassi. In casi particolari è possibile utilizzare lo stesso forno per la cottura contemporanea di alimenti con glutine e senza, prestando attenzione nel maneggiare le teglie, per evitare di far ricadere residui con glutine negli alimenti senza. La contaminazione da glutine si ha, infatti, essenzialmente per contatto con superfici contaminate (ripiani, posate, piatti o pentole sporchi, utilizzati per alimenti contenenti glutine) o, direttamente, per contatto con alimenti contenenti glutine.

PER LA COTTURA DELLA PIZZA:

UTILIZZARE LA PIZZA SENZA GLUTINE conservandola nella sua teglia.

NO USO DEL FORNO CON PROMISCUITÀ (PREFERIRE IL DOPPIO FORNO): questa soluzione permette di non interrompere la produzione di pizze con glutine.-

USO DI TEGLIE CON BORDI RIALZATI: nell'eventualità di un forno unico sarà necessario sospendere la cottura di pizze con glutine, non appoggiare direttamente sul piano del forno la pizza senza glutine, ma isolarla utilizzando teglie con bordi rialzati; evitare inoltre manovre a rischio come passare con utensili infarinati sopra pizza senza glutine.

NORME PER LA DISTRIBUZIONE

LAVARE LE MANI: dopo qualsiasi contatto con alimenti che contengono glutine il personale dovrà sempre lavarsi accuratamente le mani.

ATTENZIONE ALLE BRICIOLE E AL PANE: accertatevi che la tovaglia non abbia residui di briciole.

TIPOLOGIA D: ALLERGIA AL GRANO O FRUMENTO

ALIMENTI VIETATI: grano o frumento, farro, kamut e derivati (farine, pasta, ecc.)

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
P R I M I P I A T T I	Pasta di frumento o farro o kamut Gnocchi di patate Gnocchi di semolino Pasta all'uovo ripiena Pizza Cous-cous Bulgur	- Pasta di mais o di riso, riso , orzo* ,polenta, miglio, avena*, quinoa. * alcuni soggetti allergici al grano possono sviluppare reazioni anche con cereali simili come orzo, segale e, raramente, avena.
S E C O N D I P I A T T I	Secondi a base di carne o pesce passati nella farina o nel pangrattato (scaloppine, sogliola dorata, ecc.) Sformati o tortini con aggiunta di farina o pane grattugiato o con basi pronte (pasta di pane, brisée, sfoglia, ecc.)	- Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi o al pomodoro - Frittata semplice
P A N E	Pane di frumento o multicereale	- Sostituire con pane/galette/crackers di mais o riso. Evitare di somministrare pane o grissini o cracker se non indicato nella prescrizione medica
C O N T O R N O	Patate surgelate (<u>leggere l'etichetta</u>) Verdure impastellate o gratinate	- Patate fresche. Patate surgelate o sottovuote prive di derivati del grano (<u>vedi elenco nella pagina seguente</u>) Verdura cruda o cotta di stagione. - Non utilizzare farina o pangrattato nella preparazione delle verdure.
V A R I E	Yogurt al malto, ai cereali (se previsto al posto della frutta) Dadi da brodo e altri prodotti confezionati	- Yogurt alla frutta - Evitare dadi per brodo, hamburger surgelati, sughi pronti e altri prodotti confezionati se contenenti derivati del grano (<u>vedi elenco nella pagina seguente</u>)

M E R E N D A	Prodotti da forno a base di farina di frumento, farro o kamut (biscotti, crackers, pane, dolci, ecc.) Yogurt al malto, ai cereali	- Alternare nel corso della settimana le seguenti tipologie di merenda: • Succo di frutta • Frullato di frutta • Frutta fresca • Frutta secca • crackers di mais o riso • pane di mais o riso con marmellata • Yogurt alla frutta
--	--	---

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia al grano**

Alcuni prodotti confezionati contengono il grano come ingrediente “nascosto”, attenzione quindi ai seguenti alimenti/voci che si possono trovare tra gli ingredienti:

- addensanti
- amido di grano, amido
- caramelle
- cereali da colazione
- crusca
- dadi per brodo
- farine arricchite
- gelati (alcuni tipi)
- germe di grano
- glutine
- liquirizia
- ketchup (alcuni tipi)
- malto, malto di frumento
- MSG (glutammato monosodico)
- prodotti della carne industriali (hamburger, polpette, salumi, affettati, carne in scatola)
- salse
- salsa di soia
- salse dolci e salate (crema, besciamella)
- senape (alcuni tipi)
- spezie e condimenti (alcuni tipi)
- verdura/carne/pesce impastellati o impanati
- zuppe (alcuni tipi)

TIPOLOGIA E: FAVISMO

E' una intolleranza permanente a **FAVE** e **PISELLI**.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
P R I M I P I A T T I	Passati/minestroni /crema di verdure, crema di piselli Primi piatti asciutti al sugo di piselli, al sugo di verdura (<u>se contenenti piselli o fave</u>)	- Primi piatti in brodo vegetale senza fave né piselli. - Primi piatti al pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto
S E C O N D I P I A T T I	Secondi piatti a base di carne o pesce in umido contenenti fave o piselli (es. spezzatino con piselli) Sformati o tortini a base di uova e verdura se contengono fave o piselli	- Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi o al pomodoro - Frittata semplice
C O N T O R N O	No piselli o fave	- Verdura cruda o cotta di stagione. Non utilizzare contorni misti surgelati se contenenti fave o piselli

N.B. Sono concessi ceci, fagioli, lenticchie, fagiolini e altre verdure e ortaggi se non espressamente indicato nel certificato medico attestante la patologia dell'alunno/insegnante.

**TIPOLOGIA F:
 ALLERGIA/INTOLLERANZA AL
 POMODORO**

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
P R I M I	Primi piatti asciutti conditi con sughi al pomodoro (es. pasta/riso al pomodoro, al sugo di verdure, al ragù, ecc.)	- Primi piatti asciutti all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto o al ragù senza pomodoro.
P I A T T I	Minestre/passati di verdura/creme di verdure contenenti pomodoro Pizza	- Primi piatti in brodo vegetale. Verificare che il dado/preparato per brodo non contenga pomodoro. - Focaccia al formaggio o pasta/riso all'olio extravergine di oliva e grana
S E C O N D I	Secondi piatti a base di carne o pesce o uova conditi con sugo al pomodoro (es. spezzatino di carne in umido; merluzzo al pomodoro, ecc-)	- Carne bianca o rossa o pesce o uova cucinati senza l'aggiunta di pomodoro.
P I A T T I		
C O N T O R N O	Pomodori in insalata/insalata mista con pomodori	- Verdura cruda di stagione.

TIPOLOGIA G: ALLERGIA/INTOLLERANZA AI LEGUMI E/O SOIA

EVITARE I LEGUMI: piselli, lenticchie, fave, ceci, fagioli, fagiolini, cicerchia, lupini, soia*

P R I M I P I A T T I S E C O N D I P I A T T I C O N T O R N O V A R I E	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
	Passati/minestrone di verdure, primi in brodo con legumi, creme di verdure contenente legumi	- Primi piatti in brodo vegetale senza legumi
	Primi piatti asciutti al sugo di legumi (es. risotto con piselli ecc.)	- Primi piatti asciutti al pomodoro o all'olio extravergine d'oliva e grana o al pesto.
	Secondi piatti a base di legumi (es: polpettine di legumi) o sformati/tortini di verdura contenenti legumi Spezzatino con piselli	- Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi, al limone. - Uova strapazzate o frittata - Formaggio
	Contorni di legumi (fagiolini, piselli, fagioli, lenticchie, germogli di soia).	- Verdura cotta o crudo a piacere.
	Dadi da brodo o preparati per brodo contenenti glutammato di sodio (si ottiene dai semi di soia) o proteine della soia (<u>vedi elenco pagina seguente</u>)	- Utilizzare prodotti in cui in etichetta non sono presenti legumi
	Prodotti utilizzati durante la preparazione degli alimenti e prodotti per le merende che possono contenere legumi: <u>lecitina, proteine idrolizzate di soia, oli di semi vari, margarine.</u> (<u>vedi elenco pag. seguente</u>)	- Alternare nel corso della settimana le seguenti tipologie di merenda: • Pane con miele/marmellata • Succo di frutta • Frutta fresca

* è preferibile evitare anche altre leguminose come **ARACHIDI** (vedi pagina 3 di 3) e **CARRUBE** (la cui farina viene utilizzata come addensante), a meno che non siano espressamente concesse nel certificato medico attestante la patologia.

Pagina 1 di 3

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia alla SOIA E/O LEGUMI**.

Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:

- Proteine della soia
- Proteine della soia isolate o concentrate
- Proteine vegetali
- E 322 (lecitina)
- Farina di soia
- Granelli di soia
- Olio di soia
- Salsa di soia
- Addensanti (con farina di carrube)
- Agenti di carica
- Amido
- Amido vegetale

Alimenti che possono contenere PROTEINE DELLA SOIA

-  Alimenti per l'infanzia
-  Alimenti pronti a base di carne (es. hamburger)
-  Biscotti, merendine, prodotti da forno (cracker, grissini)
-  Pane
-  Caramelle
-  Carne o pesce in scatola
-  Cereali per la colazione, muesli
-  Dadi da brodo
-  Dessert (es. gelati, budini)
-  Salse pronte
-  Margarine
-  Oli vegetali
-  Tofu, yogurt di soia, miso, salsa di soia, tempeh

TIPOLOGIA G: ALLERGIA ALLE ARACHIDI

Le arachidi appartengono alla famiglia delle Leguminose .

Tuttavia , se viene certificata un' allergia alle arachidi, gli altri legumi **NON** sono da eliminare a meno che lo specialista non lo indichi espressamente nel certificato medico.

È più comune che chi è allergico alle arachidi sia allergico alla FRUTTA SECCA CON GUSCIO (vedi Dieta Tipologia I) che sarà quindi da evitare.

Controllare le etichette degli alimenti ed eliminare i prodotti che contengono le ARACHIDI come ingrediente o come ingrediente “nascosto”:



Olio di arachide



Burro/crema/farina di arachide



Frutta secca a guscio (noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc)



Pesto



Dadi da brodo (alcuni tipi)



Olio vegetale



Dolci e biscotti (alcuni tipi)



Margarine



Marzapane



Muesli



Alcuni tipi di corn flakes



Proteine vegetali idrolizzate



Salse pronte (alcuni tipi)



Pizza (alcuni panettieri utilizzano per l'impasto /teglia margarine o olio di semi di arachide o di semi vari)

TIPOLOGIA H: ALLERGIA/INTOLLERANZA AL PESCE

L'allergia si sviluppa verso una determinata proteine del pesce, pertanto fin quando non si conoscerà l'esatta proteina a cui il soggetto è allergico si consiglia di evitare tutti i tipi di pesce.

P R I M I P I A T T I	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
	Condimento del primo piatto contenente pesce (es. pasta al tonno)	- Pasta al pomodoro o all'olio extravergine d'oliva
S E C O N D I P I A T T I	Pesce fresco o surgelato o in scatola come secondo piatto.	- Carne bianca o rossa o formaggio o uova o legumi.
	Prodotti per la merenda (es. budini) contenenti colla di pesce.	- Leggere le etichette dei prodotti confezionati per escludere quelli contenenti pesce o derivati
V A R I		

Nota: allergia ai crostacei (gamberi, gamberetti, scampi, granchi, aragoste) e ai molluschi (cozze, vongole, seppie, calamaro, polpo) sono meno frequenti. In genere questi prodotti non sono presenti nella ristorazione scolastica, in caso contrario prevedere una sostituzione per i soggetti allergici (vedi schema intolleranza al pesce)

TIPOLOGIA I: ALLERGIA ALLA FRUTTA O VERDURA -ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA CON GUSCIO

ALLERGIA ALLA FRUTTA o VERDURA: i frutti che più comunemente sviluppano allergie sono mela, pera, banana, kiwi. Le verdure che più frequentemente sono responsabili dell'insorgenza di reazioni allergiche, oltre al pomodoro (vedi tipologi dieta F - allergia al pomodoro) sono: peperone, sedano, carota.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
P R A N Z O	Frutta fresca Verdura fresca o surgelata PRODOTTI VARI: sughi pronti, dadi da brodo, prodotti pronti Yogurt alla frutta a fine pasto	- Sostituire la FRUTTA a cui il soggetto è allergico con altro tipo di frutta fresca. - Sostituire la VERDURA a cui il soggetto è allergico con altro tipo di verdura. Evitare minestrone/passati/creme di verdura in cui sono presenti verdure non consentite : sostituire con primi in brodo senza le verdure non consentite. - Evitare i sughi , i dadi e altri prodotti pronti tra i cui ingredienti sono presenti le verdure non consentite (leggere le etichette). - Sostituire lo yogurt, se contenente la frutta a cui il soggetto è allergico, con altro tipo di yogurt.
S P U N T I N O / M E R E N D A	FRUTTA o prodotti contenenti frutta: yogurt alla frutta, succhi di frutta, merendine confezionate con marmellata, frullati di frutta, pane e marmellata	- Sostituire il prodotto, se contenente la frutta a cui il soggetto è allergico, con altro tipo di frutta.



ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA CON GUSCIO: noci, mandorle, nocciole, pinoli, noci brasiliane, anacardi, pistacchi e **ARACHIDI (vedi tipologia dieta G – allergia ai legumi e/o soia – pagina 3 di 3)**

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
P R I M I P I A T T I	Pesto come condimento dei primi piatti	- Primi piatti asciutti all'olio extravergine d'oliva e grana o al pomodoro. Utilizzare olio extravergine d'oliva.
P R O D O T T I V A R I	Oli di semi vari, olio di arachide Prodotti confezionati, utilizzati per le merende (es. cioccolato, gelati, merendine confezionate) o sughi pronti che possono contenere <u>frutta secca o arachidi</u>	- Olio extravergine d'oliva - Verificare attentamente in <u>etichetta</u> che non siano presenti i seguenti ingredienti: mandorle, arachidi (anche olio di arachidi), noci, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi, olio di girasole, margarina, olio vegetale, oli di semi vari, crema al cioccolato con nocciole, crema gianduia, olio di mandorle, burro, olio di noce, marzapane, pasta di mandorle, olio di mandorle e di noci, alcuni tipi di corn flakes.

TIPOLOGIA L: ALLERGIA AL NICKEL

Utilizzo di padelle e altri utensili da cucina in acciaio inossidabile: a tutt'oggi non ci sono indicazioni chiare sull'evitare o meno questo tipo di materiale per il possibile rilascio di nickel negli alimenti. Potrebbe essere utile evitare di usare padelle in acciaio inossidabile per cuocere alimenti acidi quali pomodori, aceto, limone, soprattutto se si tratta di materiali nuovi e di primo utilizzo.

Di seguito vengono riportati gli alimenti che vengono considerati ad elevato contenuto di nickel dalla maggior parte delle fonti di letteratura scientifica (elaborato da Pizzutelli, 2010)

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
<u>TUTTI GLI ALIMENTI IN SCATOLA</u>	- Alimenti freschi o surgelati.
FRUTTA SECCA E SEMI: nocciole, arachidi, mandorle, noci, ecc. Semi di girasole.	- Evitare prodotti pronti (es. pesto) o prodotti da forno contenenti frutta secca.
LEGUMI: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia e prodotti derivati, ecc.	- Evitare minestre contenenti legumi e sostituire con verdure concesse i contorni a base di legumi (es. spezzatino con piselli).
VERDURA: le indicazioni in letteratura NON sono univoche. Alcune verdure sono proibite da alcuni e concessi da altri. Di seguito vengono indicati le verdure che vengono escluse dalla maggior parte delle fonti. Attenersi a quanto scritto dal medico allergologo sul certificato medico cavolo verde, carote, cipolle, lattuga, mais, pomodori, spinaci.	- Tutte le altre verdure, se non espressamente vietate nel certificato medico.
Frutta: pere	- Tutti gli altri tipi di frutta, se non espressamente vietate nel certificato medico.
Cereali e derivati: Farina e derivati di grano integrale, riso integrale, avena, grano saraceno, mais.	- Pane e pasta non integrale. Riso brillato o parboiled.
Carne, pesci, uova, legumi: crostacei, molluschi, aringhe, salmone, sgombero, tonno	- Tutti i tipi di pesce, se non espressamente vietati nel certificato medico
Prodotti vari: cioccolato, cacao, tè, liquirizia, lievito artificiale in polvere. Frutta essiccata.	- Prodotti da forno senza gli alimenti vietati. Prodotti da forno con lievito naturale

Controllare le etichette dei prodotti confezionati per verificare l'assenza degli alimenti vietati.

**TIPOLOGIA M:
indicazioni dietetiche in caso di
DIABETE**

DIABETE	- Può seguire il <u>menù scolastico</u>. Attenersi alle grammature previste per la preparazione dei pasti e alle tecniche di cottura raccomandate (scaricabili dal sito dell'ATS: www.ats-pavia.it). - Evitare prodotti precotti surgelati (es. filetti di pesce impanati). - Non somministrare il bis di primo piatto o pane o frutta. - Per la merenda attenersi alle grammature indicate.
---------	--

**TIPOLOGIA N:
indicazioni dietetiche in caso di SOVRAPPESO/OBESITÀ**

SOVRAPPESO	- Può seguire il <u>menù scolastico</u>. Attenersi alle grammature previste per la preparazione dei pasti e alle tecniche di cottura raccomandate (scaricabili dal sito dell'ATS: www.ats-pavia.it). - Evitare prodotti precotti surgelati (es. filetti di pesce impanati). - Non somministrare seconda porzione - Fornire una sola porzione di pane - Per la merenda attenersi alle grammature indicate.
------------	---

**TIPOLOGIA O:
indicazioni dietetiche in caso di IPERCOLESTEROLEMIA**

IPERCOLESTEROLEMIA	- Può seguire il <u>menù scolastico</u>. Attenersi alle grammature previste per la preparazione dei pasti e alle tecniche di cottura consigliate (scaricabili dal sito dell'ATS: www.ats-pavia.it). - Evitare prodotti precotti e surgelati (es. filetti di pesce impanati).
--------------------	--

TIPOLOGIA P: DIETA "LEGGERA"

Per *dieta leggera* si intende una dieta per una situazione transitoria o prolungata che preveda il consumo di piatti semplici a seguito di: gastriti o gastroduodeniti, dispepsie, enteriti in via di risoluzione, stati di chetosi secondari a disordini alimentari, sindromi post-influenzali che richiedono cautela nella ripresa della abituale alimentazione (es. nella reintroduzione del latte).

TIPO DI PREPARAZIONE	INDICAZIONI
PRIMI PIATTI:	- Riso o pasta, asciutti o in brodo vegetale, conditi con olio extravergine d'oliva crudo o sugo di pomodoro con aggiunta a crudo di olio extravergine d'oliva. Poco parmigiano/grana padano ben stagionati. - Polenta o gnocchi conditi con salsa di pomodoro e parmigiano (se presenti in menù)
SECONDI PIATTI	- Carne magra (manzo o lonza di maiale, o pollo o tacchino) al vapore, alla piastra, lessata, al forno. - Pesce al vapore, alla piastra, lessato, al forno - Formaggi tipo ricotta, mozzarella, crescenza.
CONTORNI	- Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio extravergine d'oliva crudo, poco sale ed, eventualmente, limone.
FRUTTA	- Di tutti i tipi
CONDIMENTI	- Deve essere utilizzato esclusivamente olio extravergine d'oliva <u>a crudo</u> (sia per la preparazione del sugo di pomodoro che per condire secondi piatti e contorni), in quanto la cottura altera la digeribilità dei grassi.
MERENDA	- Alternare le seguenti tipologie di merenda: • Crackers con succo di frutta o frutta fresca • Pane o fette biscottate con miele/marmellata • Succo di frutta • Frutta fresca

Le grammature delle porzioni rimangono invariate.

TIPOLOGIA Q: ALLERGIA ALLE MUFFE

Eliminare: tutti gli alimenti in scatola e conserve (pelati, passata di pomodoro, legumi, tonno, ecc.); funghi; frutta secca e prodotti che contengono frutta secca; formaggi fermentati.

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
P R I M I P I A T T I	Pasta/riso con sughi a base di pomodoro in scatola. Pasta al tonno, pasta al pesto, pasta o risotto con i funghi. Minestre contenenti legumi in scatola Parmigiano o grana grattugiato	- Sughi con pomodoro fresco (quando è possibile) - Sughi a base di verdure fresche o surgelate; riso o pasta all'olio. - Minestre con legumi freschi o surgelati - Evitare di aggiungere parmigiano o grana grattugiato nella preparazione dei primi ed evitare di aggiungerlo sul piatto pronto
S E C O N D I P I A T T I	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, fontina, emmenthal, ecc.) Formaggio grattugiato nelle preparazioni	- Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, crescenza) e ricotta - Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
F R U T T A	Prodotti pronti (sughi, prodotti da forno per le merende) contenenti frutta secca	- Sostituire con sughi/prodotti da forno privi di frutta secca.

**TIPOLOGIA R: ALLERGIA AGLI
 ALIMENTI RICCHI IN ISTAMINA E
 ISTAMINO-LIBERATORI**

Evitare alimenti ricchi in ISTAMINA o ISTAMINO-LIBERATORI:

fragole, agrumi, banane, ananas, lamponi, avocado; pomodori, spinaci, fecola di patate;
 arachidi, noci, nocciole, mandorle;
 fave, piselli, ceci, lenticchie, fagioli;
 albume;
 formaggi fermentati, yogurt, lievito di birra;
 crostacei, frutti mare, pesce conservato (aringhe, alici, sardine, salmone, tonno);
 cioccolato;
 insaccati, alimenti in scatola;
 dadi per brodo;
 bevande fermentate, caffè

	CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
P R I M I P I A T T I	Pasta/Riso con sughi a base di pomodoro, spinaci, legumi. Pasta al tonno o con altri pesci conservati o crostacei, pasta al pesto Minestre contenenti legumi, pomodori, spinaci, patate Parmigiano o grana grattugiato	- Riso o pasta all'olio extravergine d'oliva - Pastina o riso in brodo vegetale senza legumi, pomodori, spinaci, patate - Evitare di aggiungere grana o parmigiano grattugiato sui primi piatti
S E C O N D I P I A T T I	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc.) e mozzarella Formaggio grattugiato nelle preparazioni Molluschi, pesce in scatola (tonno, acciughe, sardine, ecc.) Albume Insaccati	- Formaggi freschi (primo sale, crescenza) e ricotta - Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc. - Sostituire con pesci consentiti, se non espressamente vietati nel certificato medico - No uovo come secondo piatto (seguire le indicazioni dell'Allegato B - allergia all'uovo e derivati) - Carni fresche o surgelate
C O N T O R N O	Pomodoro, spinaci, legumi, patate	- Verdure consentite

TIPOLOGIA R: allergia agli alimenti ricchi di istamina e istamino-liberatori (segue)

F R U T T A	Fragola, ananas, agrumi, banane, lamponi Frutta secca se presente come ingrediente di prodotti pronti	- Frutta consentita - Evitare prodotti contenenti frutta secca (es. pesto)
V A R I E	Cibi in scatola Cioccolato/cacao Yogurt Olio di arachide Evitare dadi da brodo se contenenti le verdure vietate Lievito di birra	- Prodotti freschi o surgelati - Verificare nell'etichetta dei prodotti pronti e altri ingredienti l'assenza degli alimenti vietati. - Frutta consentita - Olio extravergine d'oliva

Pagina 2 di 2

ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
Carne di manzo, vitellone, pollo, tacchino, maiale e pesce	
PRIMI PIATTI: Primi piatti contenenti carne o pesce (es: pasta al ragù, pasta al tonno, gnocchi al ragù)	- Primi piatti al sugo di pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto o al sugo di verdure
SECONDI PIATTI: Secondi a base di carne o pesce	- Alternare, nel corso della settimana, i seguenti tipi di alimenti: Uova o Formaggio o Legumi (es. polpettine di legumi, legumi in umido, insalata di legumi, ecc).
VARIE: Dado da brodo a base di carne o pesce Pane senza strutto.	- Dadi a base di verdure - Pane senza grassi aggiunti

ALIMENTAZIONE VEGANA

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
Carne di manzo, vitellone, pollo, tacchino, maiale, pesce, latte e derivati, uova e miele	
PRIMI PIATTI: primi piatti contenenti carne, pesce, formaggio o salse con latte (es: pasta al ragù, pasta al tonno, gnocchi al ragù, pasta ai formaggi, pesto, ecc.)	- Primi piatti al sugo di pomodoro o all'olio extravergine di oliva e lievito alimentare a scaglie o al sugo di verdure/legumi (es.: se il primo piatto è condito con legumi è possibile farlo seguire da una porzione abbondante di verdura con pane e frutta) - Il formaggio grattugiato può essere sostituito con lievito alimentare in scaglie.
Evitare il formaggio grattugiato.	
SECONDI PIATTI: secondi a base di carne, pesce, uova e formaggi	Alternare, nel corso della settimana, i seguenti tipi di alimenti: ✓ Legumi (es., polpettine di legumi, legumi in umido, insalata di legumi, ecc) o derivati della soia (tofu, tempeh) o derivati del grano (seitan)
VARIE Latte vaccino utilizzato come ingrediente Yogurt (a fine pasto o come merenda) o gelato (come merenda) Miele come merenda (es. pane e miele)	- Eliminare o sostituire con latte di soia, riso o avena. - Sostituire con yogurt o gelato a base di latte di soia - Sostituire con marmellata
	MERENDA: Alternare, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: • Crackers con succo di frutta o frutta fresca • Pane *con marmellata • Fette biscottate*con marmellata • Frutta fresca /Succo di frutta* • Pane con cioccolato fondente* • Frutta secca o frutta disidratata
Dado da brodo a base di carne o pesce Pane senza strutto	- Dadi a base di verdure - Pane senza grassi aggiunti

***verificare in etichetta l'assenza di derivati animali**

Pagina 1 di 1

ALIMENTAZIONE per religione musulmana (per tutti i tipi di carne)

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
No carne di manzo, vitellone, pollo, tacchino, maiale PRIMI PIATTI: Primi piatti contenenti carne (es: pasta o gnocchi al ragù) SECONDI PIATTI: Secondi a base di carne di manzo, vitellone, pollo, tacchino, maiale	- Primi piatti al sugo di pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto o al sugo di verdure - Alternare, nel corso della settimana, i seguenti tipi di alimenti: • Uova strapazzate o frittata • Formaggio • Filetto di pesce al forno • Tonno in scatola • Legumi

Se presente in menù, sostituire il **prosciutto cotto** con formaggio.

ALIMENTAZIONE per religione musulmana (per carne di maiale)

CIBI DA EVITARE	SOSTITUZIONI
No carne di maiale e derivati PRIMI PIATTI: Primi piatti contenenti carne di maiale (es: pasta o gnocchi al ragù se preparato anche con carne di maiale) SECONDI PIATTI: Secondi a base di carne di maiale	- Primi piatti al sugo di pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto o al sugo di verdure - Carne di manzo o pollo o tacchino

Se presente in menù, sostituire il **prosciutto cotto** con formaggio.



BIBLIOGRAFIA E SITI WEB CONSULTATI:

- “Vivere con allergia alimentare “ FOOD ALLERGY ITALIA
- www.allergie-intolleranze.it
- www.celiachia.it
- www.allergyverona.it
- www.foodallergens.info
- www.siaip.it (società di allergologia e immunologia pediatrica) – “Le diete a basso contenuto di nickel “, Pizzutelli, 2010.