

ALLEGATO 8  
DIETE SPECIALI

SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE D  
GRADO  
COMUNE DI REGGELLO

Dott.ssa Elisa Cardilicchia  
Biologa Nutrizionista  
cell. 328 1620552  
e-mail [elisa.cardilicchia@gmail.com](mailto:elisa.cardilicchia@gmail.com)

In casi particolari, per patologie specifiche, il concessionario, su richiesta corredata da relativa documentazione, fornire pasti che rispondano alle esigenze dietetiche individuali. Sono inoltre previsti menù alternativi nel rispetto delle esigenze degli utenti di diverse etnie e religioni, o con diverse condizioni etiche. In presenza di disturbi gastrointestinali dovrà essere servito un pasto in bianco.

La richiesta di dieta speciale per patologia deve essere regolamentata da certificazione medica, i genitori dei bambini necessitano, devono pertanto presentare certificato medico rilasciato dal pediatra di base in cui sia indicata la patologia, le esigenze di salute particolare del bambino, e gli alimenti che non possono essere somministrati. Sarà compito poi del concessionario elaborare per menù adeguati in caso di prescrizione medico specifica.

Di seguito sono riportati consigli e le principali esclusioni per le principali casistiche.

#### DIETA IN BIANCO E PER DISTURBI GASTROINTESTINALI

Saranno somministrati i seguenti piatti rispettando le grammature previste dai ricettari allegati al presente menù:

- pasta o riso all'olio (senza parmigiano);
- carne di pollo, o pesce lessi o in padella;
- patate lesse;
- pane e frutta.

#### DIETA PER CELIACI

La dieta per celiaci prevede lo stesso menù con utilizzo di prodotti specifici (compreso, pane grattato per impanatura, torte e preparazioni che la prevedono, paste ripiene, etc.) ed escludendo gli alimenti non permessi e contenenti glutine.

In natura il glutine si trova in alcuni cereali quali: frumento (grano), orzo, segale, farro, kamut, avena. Qualsiasi alimento contenente questi cereali non è consentito.

Il glutine non si trova nei seguenti cereali: riso, mais, grano saraceno, manioca, amaranto, quinoa, sorgo.

Il glutine non si trova nella frutta, nelle verdure e nei legumi, nelle carni, pesce, uova, latte e formaggi, nell'olio ed in molti altri alimenti naturalmente privi di glutine. E' importante tener presente che il glutine è ampiamente utilizzato come addensante nella preparazione di alimenti a livello artigianale ed industriale. Per avere la certezza che un alimento è realmente sicuro per i celiaci, è necessario consultare il Prontuario degli alimenti AIC (Associazione Italiana Celiaci Onlus). Questo documento riporta un elenco esaustivo ed aggiornato degli alimenti e prodotti alimentari consentiti.

Sarà inoltre necessario uno stoccaggio, mantenimento e maneggiamento delle materie prime adeguato.

#### DIETA PER INTOLLERANTI/ALLERGICI AL POMODORO

Tutte le preparazioni che prevedono il pomodoro saranno proposte in bianco (olio).

#### DIETA PER INTOLLERANTI/ALLERGICI AL PESCE

Tutte le proposte del menu a base di pesce saranno sostituite con formaggio tipo mozzarella, stracchino, pecorino, ricotta, pollo o tacchino, di manzo, prosciutto crudo o cotto secondo le grammature previste dai ricettari allegati al presente menù.

#### DIETA INTOLLERANTI/ALLERGICI AI LATTICINI

Si esclude dalla dieta il latte e i suoi derivati. Per le lasagne la besciamella sarà preparata con latte di soia. Tutte le proposte a base di formaggi saranno sostituite da carne di vitello o pollo, tacchino, pesce, uovo o legumi secondo le grammature previste dai ricettari allegati al presente menù.

#### DIETA INTOLLERANTI/ALLERGICI ALL'UOVO

Si esclude l'uovo dalle varie preparazioni (sformato, polpette, etc.). La frittata sarà sostituita con carne di manzo o pollo, prosciutto crudo o cotto, pesce o formaggio secondo le grammature previste dai ricettari allegati al presente menù. Le polpette saranno preparate con pasta senza uovo.

#### DIETA SPECIALE PER MOTIVI RELIGIOSI

I primi piatti a base di pasta ripiena tipo tortellini (carne e prosciutto) e le lasagne e paste al ragù di carne saranno sostituite con pasta/lasagne al pomodoro o all'olio. Il secondo piatto a base carne, di prosciutto crudo e cotto e di pesce saranno sostituiti con uova, frittata di solo uovo, polpette di patate e formaggi, formaggio tipo mozzarella, ricotta, parmigiano.

#### DIETA PER ALLERGIA AI LEGUMI

Rientrano in questa categoria: fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube. Saranno serviti in bianco menù:

- tutti gli alimenti contenenti come ingrediente fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi;
- alimenti contenenti derivati del lupino (indicazione obbligatoria ai sensi del D. Lgs. 114/2006 e sue modifiche e integrazioni), che viene utilizzato anche come emulsionante;
- alimenti che contengono o possono contenere legumi: minestre, passati di verdura, minestrone e contorni surgelati;
- alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati;
- alimenti che contengono o possono contenere lupino e derivati (farine e concentrati proteici mescolati con frumento o usati come emulsionanti): pane, pasta, crackers, insaccati, carne in scatola, prodotti gluten-free (per celiaci). Inoltre il lupino ha un impiego potenziale in: sostituti del latte, yogurt e formaggi, formule per neonati, allergie, gelati, creme spalmabili (es. maionese), bevande.

Sarà sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene nascosto in altri cibi.

#### DIETA PER ALLERGIA ALLE ARACHIDI

Saranno esclusi dal menù:

- alimenti contenenti come ingrediente le arachidi;
- alimenti contenenti derivati dell'arachide (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D. Lgs. n.114/2006);
- alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: arachidi, frutta secca, olio di arachide, olio di semi vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, burro di arachide, farina di arachide, margarina, dolci, torrone, marzapane, snacks, barrette ai cereali, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, cioccolato spalmabile, pesto, etc.

Sarà sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene nascosto in altri cibi.