

Allegato 3

LINEE GUIDA TECNICO-OPERATIVE PER DIETE SPECIALI

PREMESSA

Offrire un pasto sicuro è una garanzia e una risposta ai bisogni individuali del bambino e dei suoi genitori.

Il bambino avrà così l'opportunità di vivere e crescere serenamente in un contesto accogliente e sensibile, sviluppando la propria personalità senza sentirsi diverso. Nelle intolleranze e nelle allergie alimentari, la dieta svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia e per questo motivo è necessario che il medico curante, dopo un iter diagnostico rigoroso, compili un certificato con "la diagnosi certa" e prescriva una terapia dietetica appropriata.

In caso di diagnosi ancora da definire è possibile un certificato temporaneo in attesa della conclusione degli accertamenti.

Il piano nutrizionale del menù vigente deve rappresentare la base su cui elaborare le "diete personalizzate" partendo da materie prime appropriate, adattando le tecniche di preparazione, l'entità delle porzioni, rispettando l'alternanza delle frequenze settimanali delle preparazioni alimentari per evitare la monotonia e, per quanto possibile, promuovendo varietà e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

Il bambino che deve seguire una dieta speciale ha il "diritto" di consumare un pasto "sicuro" a scuola anche in considerazione della valenza educativa che tale momento riveste nella crescita e nello sviluppo delle relazioni. Le istituzioni coinvolte hanno pertanto il "dovere" di garantire le migliori condizioni ambientali perché ciò avvenga.

I menù speciali devono essere formulati perciò in modo da discostarsi il meno possibile dai menù in uso per evitare di "stigmatizzare" il bambino con necessità di regime dietetico particolare.

La tutela della privacy, nel caso dei soggetti con diete speciali per patologia è subordinata alla sicurezza della salute degli stessi e quindi dovrebbero essere adottate tutte le precauzioni che identifichino il reale destinatario del pasto, anche se ciò potrebbe significare l'assegnazione di nome e cognome al pasto sia perché la popolazione infantile è la più soggetta a reazioni gravi o sistemiche sia per garantire alle famiglie la fiducia nell'affidare il proprio figlio alla ristorazione scolastica.

La scelta circa la modalità da utilizzare per rendere edotto tutto il personale che dovrà supervisionare nelle varie fasi compresa la somministrazione rientra tra i compiti del gestore del servizio di ristorazione e dell'istituto scolastico che sceglierà la soluzione più idonea a seconda della propria organizzazione e dimensione.

Accanto alle diete speciali per motivi clinici, è sempre più frequente la richiesta di diete speciali dettate da convinzioni religiose e culturali, che pur non essendo oggetto della procedura sanitaria vengono riportate in queste schede per praticità e conoscenza.

Le seguenti schede sono state redatte a supporto della Procedura Diete Speciali nella Ristorazione Scolastica in AV 1.

La preparazione e distribuzione dei pasti speciali richiede che siano osservati oltre ai principi generali dell'HACCP, anche una serie di requisiti specifici che devono dare luogo a precise procedure operative.

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale. L'etichettatura infatti è oggetto del Regolamento UE n. 1169/2011 e nel suo allegato II sono compresi tutti gli allergeni che devono essere dichiarati per legge sull'etichetta dei prodotti alimentari.

Le grammature delle singole portate, relative ad ogni fascia d'età, non dovranno subire variazioni di nessun genere rispetto al menù in vigore, tranne nella necessità di somministrazione di dieta speciale personalizzata. Alcuni alimenti riportati nelle schede (es. maionese, margarina, carne in scatola, ecc..) di norma non sono presenti nel menù scolastico ma sono indicati per completezza.

INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI PER PATOLOGIA

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere sostenibili all'interno del servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero: per offrire al bambino a dieta, un menù variato e simile a quello dei compagni, negli schemi dietetici proposti vengono sostituiti, quando possibile, il piatto e/o l'alimento critico e non tutto il pasto.

Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base, anche dal punto di vista nutrizionale: è necessario quindi promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

N °	DIETE per PATOLOGIE	Pagina
1	ALLERGIA ALLE PROTEINE DELLE UOVA	3-5 (TAB.1)
2	INTOLLERANZA AL LATTOSIO	6-8 (TAB.2 e 3)
3	ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO	6-8 (TAB.2 e 3)
4	ALLERGIA AI LEGUMI	9-11(TAB.4)
5	ALLERGIA AI LUPINI	12-13 (TAB.5)
6	ALLERGIA ALLA SOIA	14 (TAB.6)
7	FAVISMO e ALLERGIA/INTOLLERANZA a FAVE e PISELLI	15 (TAB.7)
8	ALLERGIA ALLE ARACHIDI	16 (TAB.8)
9	ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO	17-18 (TAB.9)
10	CELIACHIA e ALTRI DISTURBI GLUTINE-DIPENDENTI	19-23 (TAB.10)
11	ALLERGIA AL GRANO	24-25 (TAB.11)
12	ALLERGIA/INTOLLERANZA AL MAIS O GRANOTURCO	26-28 (TAB.12)
13	ALLERGIA/INTOLLERANZA AL SESAMO	29 (TAB.13)
14	ALLERGIA/INTOLLERANZA ALLA SENAPE	30 (TAB.14)
15	ALLERGIA/INTOLLERANZA AI PRODOTTI ITTICI	31-32 (TAB.15)
16	ALLERGIA/INTOLLERANZA AI VEGETALI	33 (TAB.16)
17	ALLERGIE/INTOLLERANZA A SOSTANZE PRESENTI COME ADDITIVI O RESIDUI NEGLI ALIMENTI	34
18	SENSIBILITA' ALL'ISTAMINA	35
19	DIETE SPECIALI PERSONALIZZATE	36
20	DIETA LEGGERA	36-37 (TAB.17)
	DIETE PER SCELTE ETICO-RELIGIOSE - CULTURALI	
21	DIETA VEGETARIANA	38
22	DIETA VEGANA	39
23	DIETA SPECIALE CON ESCLUSIONE DI CARNE DI MAIALE E DERIVATI	40
24	DIETA SPECIALE CON ESCLUSIONE DI CARNE DI BOVINO E DERIVATI	40
25	DIETA SPECIALE CON ESCLUSIONE TOTALE DI CARNE E DERIVATI	41

1. ALLERGIA ALLE PROTEINE DELLE UOVA

Si tratta di un'allergia che può essere diretta alle proteine dell'albume o del tuorlo dell'uovo.

L'albume ha un maggiore potere allergizzante rispetto al tuorlo, nonostante ciò sono stati osservati anche soggetti con reazioni avverse al tuorlo.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi: per esempio, gli emulsionanti (lecitine) possono derivare dall'uovo oltre che dalla soia, così come il lisozima che viene utilizzato come coadiuvante tecnologico nella produzione del grana padano e altri formaggi.

Alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

Diventa necessario escludere dalla dieta:

- Uova intere (sia albume che tuorlo)
- Alimenti contenenti uova come ingrediente
- Alimenti contenenti derivati dell'uovo (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti che contengono o possono contenere uova o derivati: pasta all'uovo, pasta fresca, gnocchi, sfornati, prodotti da forno, dolci, biscotti, merendine, torte, budini, pasta frolla, pasta sfoglia, maionese, salse, polpette, salsicce, carni in scatola, hamburger pronti, impanature, meringa, cereali per la prima colazione, cono gelato, sorbetti, cacao al malto, gelatine, caramelle, zuppe, soufflé, cialde, panini dolci, pancarrè, ecc.

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di uova: albumina, lisozima (E1105) da uovo, lecitina (E322) da uovo, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, polvere d'uovo, uovo (tuorlo e albume inclusi), vitellina.

TABELLA N. 1 - ALLERGIA ALLE PROTEINE DELLE UOVA

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI UOVA IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti (olio extravergine di oliva, burro, olio monoseme di soia, mais o arachide)		Non serve sostituzione
Primo piatto asciutto	Pasta di semola, riso	Non serve sostituzione
	Pasta all'uovo	Pasta di semola
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. riso in sfornato)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano
	Ricetta con grana padano	Parmigiano Reggiano
	Gnocchi di patate	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta o riso con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti, ecc)	Ricetta senza uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	Non serve sostituzione
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	Pasta o riso con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano
Pasta al forno o pasticciata	Pasta di semola	Non serve sostituzione
	Pasta all'uovo	Pasta di semola
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. gnocchi alla romana)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola/riso al sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e Parmigiano
Primo piatto in brodo	Pasta di semola	Non serve sostituzione
	Pasta all'uovo	Pasta di semola
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. stracciatella)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola/riso in brodo/passato di Verdure
Pizza	Pizza al pomodoro o margherita	Non serve sostituzione
	Ricetta con grana Padano	Sostituire con parmigiano Reggiano

**VA ESCLUSA LA PRESENZA DI UOVA IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO.
DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI**

QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Secondi piatti a base di carne	Vitello, manzo, maiale, tacchino, coniglio	Non serve sostituzione
	Pollo	Vitello, manzo, maiale, tacchino, coniglio solo per soggetti con allergia crociata con carne di pollo
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. Cotoletta, polpette)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con carne cotta al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti a base di pesce	Ricetta senza uova o contenenti derivati delle uova	Non serve sostituzione
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. crocchette di pesce)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pesce cotto al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti a base di affettati o formaggi	Prosciutto cotto, crudo, bresaola, arrosto di tacchino	Non serve sostituzione
	Formaggi senza derivati delle uova	Non serve sostituzione
	Formaggi con derivati delle uova (es. grana padano)	Formaggi senza derivati delle uova (es. parmigiano)
Secondi piatti a base di uova (frittate, omelette)		Carne o pesce al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Contorni	Ricetta senza uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	Non serve sostituzione
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. polpette di cavolfiori/spinaci)	Ricetta senza uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con verdure crude o cotte
Pane	Ricetta senza uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. pane comune)	Non serve sostituzione
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. pancarrè)	Ricetta senza uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova (es. pane comune)
Frutta		Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato		Frutta fresca di stagione, yogurt

2. INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio colpisce circa il 5% della popolazione europea ed è determinata dall'incapacità dell'organismo di metabolizzare il lattosio (uno zucchero presente nel latte).

Normalmente, l'enzima chiamato lattasi, presente nell'intestino tenue, scompone il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio) che entrano poi in circolo nel sangue. Quando l'attività enzimatica è ridotta, il lattosio non viene scomposto ed è così trasportato nell'intestino crasso dove viene fermentato dai batteri presenti in quella parte del corpo. Questo può determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale, gonfiore e diarrea. Diversamente dalle allergie, l'intolleranza è dose dipendente: maggiore è la quantità di lattosio ingerita, più evidenti sono i sintomi. La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile. Molti soggetti che hanno una ridotta attività intestinale della lattasi possono bere un bicchiere di latte senza alcun problema. Analogamente, i formaggi stagionati, che hanno un basso contenuto di lattosio, e i prodotti a base di latte fermentato, come lo yogurt, sono in genere ben tollerati. Lo schema dietetico per l'intolleranza al lattosio, che prevede l'esclusione di latte, alimenti contenenti latte come ingrediente, alimenti contenenti derivati del latte, è pertanto quello predisposto per l'allergia alle proteine del latte con l'aggiunta della possibilità di consumare yogurt e formaggi stagionati, salvo diversa prescrizione medica.

3. ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO

L'allergia alle proteine del latte vaccino (APLV) è un'allergia piuttosto diffusa, che può manifestarsi in reazioni anche gravi, sebbene generalmente le reazioni allergiche al latte vaccino siano moderate.

L'allergene più importante è la caseina insieme a α -lattoalbumina e β -lattoglobulina.

Diventa necessario escludere dalla dieta:

- Latte (fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato, ecc)
- Alimenti contenenti latte come ingrediente
- Alimenti contenenti derivati del latte (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti che contengono o possono contenere latte o derivati: panna, yogurt, formaggi freschi e stagionati, burro, crema, margarina, prodotti da forno, biscotti, dolci, merendine, torte e preparati per torte, cialde, caramelle, gomme da masticare, budini, salse preparate, besciamella, maionese, paste ripiene e paste fresche, gnocchi, prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola, legumi e vegetali/zuppe in scatola, dadi per brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, coni gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappé, pane, pancarrè, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, tofu, puré istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione, cioccolato al latte, alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si usa il lattosio per la produzione di caramello), ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

Alcuni soggetti con spiccata allergia al latte possono avere reazione crociata con le carni bovine (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di latte: latte, latte in polvere, latte condensato, yogurt, burro, margarina, panna, formaggio, siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato), lattosio, caseina e derivati come caseinati di sodio, caseinati di calcio, caseinati di magnesio, caseinati di potassio, caramello (E150), caglio, proteine del latte o vaccine, lattoalbumina, lattoalbumina fosfato, lattoglobulina, aromi artificiali del burro, aromi naturali.

TABELLA N. 2 e 3 – INTOLLERANZA AL LATTOSIO E ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE VACCINO IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI

QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva, Olio monoseme di soia, mais o Arachide	Non serve sostituzione
	Burro	Olio extra vergine di oliva
Primo piatto asciutto	Pasta di semola, all'uovo, riso	Non serve sostituzione
	Pasta fresca	Pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extra vergine di oliva
	Gnocchi di patate	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (se confezionati: controllare l'etichetta). Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva
	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. pasta al pomodoro e ricotta)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti, ...)		Pasta di semola condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva
Pasta al forno o pasticciata	Pasta di semola, all'uovo	Non serve sostituzione
	Pasta fresca	Pasta di semola, pasta all'uovo
	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. lasagne al forno)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva
Primo piatto in brodo	Pasta di semola, all'uovo, riso	Non serve sostituzione
	Pasta fresca	Pasta di semola, pasta all'uovo, riso
	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Pasta di semola, pasta all'uovo o riso in brodo. Brodo preparato con acqua, verdure o carne e olio extravergine di oliva crudo
Pizza	Base per pizza	Verificare che non contenga lattosio. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva abbinata a secondo piatto a base di prosciutto crudo/bresaola e contorno

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE VACCINO IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI

QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Pizza	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, mozzarella dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva abbinata a secondo piatto a base di prosciutto crudo/bresaola e contorno
Secondi piatti a base di carne	Carni bovine	Pollo, tacchino, coniglio, maiale (solo per soggetti con allergia crociata con carni bovine)
	Wurstel, carne in scatola	Pollo, tacchino, coniglio, maiale
	Ricetta senza latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Non serve sostituzione
	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es.arista di maiale al forno , polpette..)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con carne cotta al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti a base di pesce	Ricetta senza latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Non serve sostituzione
	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. merluzzo al forno alla vicentina)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pesce cotto al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti a base di affettati o formaggi	Prosciutto crudo, bresaola	Non serve sostituzione
	Prosciutto cotto, mortadella, salame, formaggi	Prosciutto crudo, bresaola
Contorni	Vegetali e legumi freschi o surgelati	Non serve sostituzione
	Vegetali e legumi in scatola	Vegetali e legumi freschi o surgelati
	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. spinaci saltati, purè di patate)	Eliminare latte, prodotti a base di latte / contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con verdure/ortaggi conditi con olio extravergine di oliva
Pane	Pane comune	Non serve sostituzione
	Pane al latte, pancarrè, ecc	Pane comune
Frutta		Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt		Frutta fresca di stagione

4. ALLERGIA AI LEGUMI

Nella categoria dei legumi sono compresi: fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie, lupini e fagiolini (che nutrizionalmente sono più simili alle verdure); appartengono inoltre alla famiglia dei legumi, anche se hanno un utilizzo diverso, la soia, le arachidi e le carrube. Queste ultime vengono utilizzate come farina usata come addensante nell'industria alimentare. Le allergie alla soia e alle arachidi saranno trattate successivamente.

Diventa necessario escludere dalla dieta:

- Fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube
- Alimenti contenenti come ingrediente fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube.
- Alimenti contenenti derivati del lupino (indicazione obbligatoria ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011 sue modifiche ed integrazioni), che viene utilizzato anche come emulsionante
- Alimenti che contengono o possono contenere legumi: minestre, passati di verdura, minestrone e contorni pronti o surgelati.
- Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: vedasi paragrafo "Allergia alle arachidi".
- Alimenti che contengono o possono contenere lupino e derivati (farine e concentrati proteici mescolati a farina di frumento o usati come emulsionanti): pane, pasta, crackers, insaccati, carne in scatola, prodotti *gluten-free* (prodotti per celiaci). Inoltre il lupino ha un impiego potenziale in: sostituti del latte, yogurt e formaggi, formule per neonati con allergie, gelati, creme spalmabili (es: maionese), bevande.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di legumi: fagioli, lupini, fave, lenticchie, ceci, fagiolini, soia e carrube, farine di lupino ecc, concentrati proteici di lupino ecc, proteine vegetali, ecc.

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di arachidi: vedasi paragrafo "Allergia alle arachidi".

TABELLA N. 4 – ALLERGIA AI LEGUMI

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI LEGUMI IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva	Non serve sostituzione
	Burro	Non serve sostituzione
	Olio monoseme di mais	Non serve sostituzione
	Olio monoseme di soia e di arachide	Olio monoseme di mais
Primo piatto asciutto	Ricetta senza legumi	Non serve sostituzione Verificare che la pasta non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
	Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. risotto con piselli, pasta e fagioli)	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi/contenenti derivati dei legumi. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta o riso al pomodoro o all'olio o ragù di carne o pesce.
Pasta al forno o pasticciata	Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione Verificare che la pasta non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
	Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. pasticcio alle verdure)	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi/contenenti derivati dei legumi. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta o riso al pomodoro o con ragù di carne o pesce.
Primo piatto in brodo	Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione Verificare che la pasta non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
	Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. minestra di legumi con riso)	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi/contenenti derivati dei legumi per mantenere il piatto in brodo. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con passato di solà verdura con pasta all'uovo.
Pizza		Non serve sostituzione; Verificare che la base per pizza non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
Secondi piatti a base di carne	Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione
	Carne in scatola	Pollo, tacchino, coniglio, maiale, manzo
	Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. hamburger con piselli)	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi/contenenti derivati dei legumi.

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI LEGUMI IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI

QUANDO IL MENU PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Secondi piatti a base di pesce	Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione
	Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. seppioline con piselli)	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi/contenenti derivati dei legumi
Secondi piatti a base di affettati o formaggi	Insaccati	Verificare che non contengano legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
	Formaggi, prosciutto cotto, crudo e bresaola	Non serve sostituzione
Contorni	Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione
	Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. fagiolini trifolati)	Verdura di stagione esclusi i legumi
Pane		Non serve sostituzione Verificare che non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
Frutta		Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt		Non serve sostituzione Verificare che non contengano legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi

5. ALLERGIA AI LUPINI

L'allergia al lupino di solito si associa all' allergia alle arachidi. Può presentarsi per la prima volta in età adulta.

Il lupino è un legume la cui farina è presente in molti prodotti alimentari, in particolare è un ingrediente utilizzato in alimenti senza glutine destinati a soggetti affetti da celiachia.

I prodotti che più frequentemente possono contenere lupini o farina di lupini sono:

- prodotti a base di soia, burger vegetali, affettati vegetali,
- prodotti per alimentazione vegana
- prodotti proteici con proteine di lupini
- preparati per pane speciale o per prodotti da forno
- snack energetici e biscotti
- surrogati del caffè (la polvere di lupino ha un sapore amaro e spesso viene mescolata a polvere di orzo o frumento per addolcirne l'aroma ed ottenere una bevanda simile al caffè)
- minestre e brodi pronti
- prodotti senza glutine destinate a persone affette da Celiachia.

TABELLA N. 5 – ALLERGIA AI LUPINI

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI LUPINI IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano lupini. In questo caso sostituire con pasta al pomodoro o all'olio
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano lupini In questo caso sostituire con pasta al pomodoro
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano lupini Non utilizzare per la preparazione delle minestre e dei passati di verdure surgelati o pronti all'uso che possano contenere lupini e derivati. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con pasta al pomodoro o pasta all'olio
Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano lupini In questo caso somministrare pasta o riso al pomodoro, secondo piatto e contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano lupini In questo caso somministrare carne arrosto o al pomodoro o in padella
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di lupini
Secondi piatti a base di affettati	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione
Frutta	Non serve sostituzione
Pane, grissini, cracker, biscotti, prodotti da forno	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di lupini e derivati
Condimenti	Non serve sostituzione
Yogurt, budini, gelato	Non serve sostituzione
Merende e dessert (dolci)	Non serve sostituzione
Prodotti a base di soia, burger vegetali, affettati vegetali, prodotti per alimentazione vegana, prodotti proteici con proteine di lupini, snack energetici e prodotti per celiaci	Evitare l'utilizzo di prodotti che prevedono l'utilizzo di lupini e derivati

6. ALLERGIA ALLA SOIA

L'allergia alla soia è una reazione immunitaria avversa alla soia. Spesso i soggetti affetti da allergia alla soia sono intolleranti anche verso altri cibi, soprattutto altri legumi, come i piselli, le lenticchie e i fagioli. L'allergia alla soia, nei bambini, è inoltre associata spesso all'allergia alle proteine del latte vaccino (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica). È necessario escludere dalla dieta:

- Soia
- Alimenti contenenti come ingrediente la soia
- Alimenti contenenti derivati della soia (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti che contengono o possono contenere soia e derivati: soia, germogli di soia, olio di soia, miso (semi di soia miscelati con riso od orzo), farina, burro e latte di soia, formaggio di soia e tofu, salsa di soia, semi di soia, yogurt di soia, gelato di soia, olio di semi vari, margarina, dadi da brodo e preparato per brodo, bibite a base di soia, cereali per la colazione, pane, salsicce e carni trattate, sorbetti e gelati alla frutta, focacce, biscotti, torte, pasticcini, dolci di frutta, legumi in scatola, prodotti vegetariani, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di soia: soia, amido, gomma vegetale, aromi naturali, aromi di soia, gelatina vegetale, lecitina di soia, proteine idrolisate di soia, addensanti a base di proteine di soia, caglio di germogli di soia, proteine e grassi vegetali idrogenati, margarina, olio di semi vari, olio di soia, germogli di soia, farina, burro e latte di soia, ecc.

TABELLA N. 6 – ALLERGIA ALLA SOIA

VA ESCLUSA LA PRESENZA DELLA SOIA IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva	Non serve sostituzione
	Burro	Non serve sostituzione
	Olio monoseme di soia	Olio monoseme di arachide o di mais
	Olio monoseme di arachide o di mais	Non serve sostituzione
Pane e Merende	Frutta fresca di stagione	Non serve sostituzione
	Pane, biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt	Verificare che non contengano soia, prodotti a base di soia o contenenti derivati della soia. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con frutta fresca di stagione

7. FAVISMO e ALLERGIA/INTOLLERANZA A FAVE E PISELLI

ATTENZIONE

Il favismo è una patologia, su base genetica, dovuta ad un difetto dell'enzima glucosio -6- fosfato deidrogenasi o G6PD e che ha per conseguenza lo scatenamento di crisi emolitiche anche gravissime. Il difetto di glucosio-6-fosfato-deidrogenasi consente una vita perfettamente normale e non comporta in genere alcun disturbo, purché il soggetto colpito non ingerisca fave o determinati farmaci che possono provocare la crisi emolitica acuta. È perciò indispensabile che la condizione di carenza sia nota per prevenire questi rischi. **Il favismo in fase acuta è invece una condizione piuttosto pericolosa, in quanto l'anemizzazione può essere rapida (poche ore) e drammatica, mettendo in serio pericolo la sopravvivenza del bambino.**

Spesso nei soggetti affetti da favismo si evita la somministrazione di piselli a scopo precauzionale, avendo questi analogie con le fave.

TABELLA N. 7 - DIETA PRIVA DI FAVE E PISELLI

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI FAVE E PISELLI IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano fave e piselli
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano fave e piselli. In questo caso pasta al pomodoro
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano fave e piselli
	Non utilizzare per la preparazione delle minestre e dei passati di verdure surgelati o pronti all'uso che possano contenere fave e piselli
Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano fave e piselli. In questo caso somministrare pasta o riso al pomodoro, secondo piatto e contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano fave e piselli (es. spezzatino ai piselli). In questo caso somministrare carne arrosto o al pomodoro o in padella
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di fave o piselli
Secondi piatti a base di affettati	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione se non in caso di contorni contenenti fave e piselli.
Frutta	Non serve sostituzione
Pane	Non serve sostituzione
Yogurt, budini, gelato	Non serve sostituzione
Merende e dessert (dolci)	Non serve sostituzione

8. ALLERGIA ALLE ARACHIDI

È una fra le allergie più diffuse e può manifestarsi con reazioni gravi. Per le persone allergiche ingerire o entrare in contatto con piccole quantità di prodotto anche per inalazione, può causare shock anafilattici. Il più delle volte l'allergia alle arachidi non implica una reattività verso gli altri tipi di legumi che quindi, se concessi dal Medico, possono essere consumati da questi soggetti.

Le arachidi, dette anche noccioline americane, possono essere utilizzate come ingredienti oppure consumate come frutta secca, salate o tostate.

È necessario escludere dalla dieta:

- Arachidi
- Alimenti contenenti come ingrediente le arachidi
- Alimenti contenenti derivati dell'arachide (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: arachidi, frutta secca, olio di arachide, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, burro di arachide, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, torrone, marzapane, snacks, barrette ai cereali, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, caramelle, cioccolata spalmabile, pesto, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di arachidi: arachidi, frutta secca, olio di arachide, olio di semi vari tra cui olio di arachide, oli e grassi vegetali tra cui olio di arachide, burro di arachide, proteine vegetali, farina di arachide, margarina, grassi vegetali idrogenati tra cui olio di arachide, "può contenere tracce di arachidi" o "di frutta a guscio", "prodotto in uno stabilimento dove si utilizzano anche ingredienti a base di arachidi" o "di frutta a guscio".

TABELLA N. 8 – ALLERGIA ALLE ARACHIDI

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI ARACHIDI IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva	Non serve sostituzione
	Burro	Non serve sostituzione
	Olio monoseme di soia e di mais	Non serve sostituzione
	Olio monoseme di arachide	Olio monoseme di soia, mais
Primo piatto asciutto	Ricetta senza arachidi, prodotti a base di arachidi o contenenti derivati delle arachidi	Non serve sostituzione
	Ricetta con arachidi, prodotti a base di arachidi o contenenti derivati delle arachidi (es. pasta al pesto confezionato)	Eliminare le arachidi, prodotti a base di arachidi/contenenti derivati delle arachidi. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta al pomodoro o all'olio e parmigiano)
Merende:	Frutta fresca di stagione	Non serve sostituzione
	Biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt	Verificare che non contengano arachidi, prodotti a base di arachidi o contenenti derivati delle arachidi. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con frutta fresca di stagione

9. ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO

È un'allergia molto diffusa. Come per l'allergia alle arachidi, è possibile il manifestarsi di gravi reazioni allergiche fino allo shock anafilattico anche per la semplice inalazione di piccole quantità di frutta secca. Quest'ultima comprende mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi.

È necessario escludere dalla dieta:

- Frutta a guscio
- Alimenti contenenti come ingrediente la frutta a guscio
- Alimenti contenenti derivati della frutta a guscio (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti che contengono o possono contenere frutta a guscio e derivati: frutta secca (mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi), olio di arachide, burro di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, latte di mandorla, burro, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, snacks, barrette ai cereali, cereali per la colazione, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, salsa di noci, caramelle, cioccolata spalmabile, preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di frutta a guscio (frutta secca): mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi, frutta secca, olio di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli e grassi vegetali, burro di arachide, proteine vegetali, farina di arachide, farina di mandorle, margarina, grassi vegetali idrogenati, "può contenere tracce di arachidi" o "di frutta a guscio", "prodotto in uno stabilimento dove si utilizzano anche ingredienti a base di arachidi" o "di frutta a guscio".

TABELLA N. 9 – ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI FRUTTA A GUSCIO TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Primo piatto asciutto	Ricetta senza frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio	Non serve sostituzione
	Ricetta con frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio (es. pasta al pesto delicato)	Eliminare la frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con sugo al pomodoro o all'olio e parmigiano
Secondi piatti a base di affettati o formaggi	Insaccati (es. mortadella con pistacchi)	Prosciutto cotto, crudo o bresaola
	Formaggi, prosciutto cotto, crudo e bresaola	Non serve sostituzione
Frutta	Frutta fresca di stagione Macedonia di frutta mista	Non serve sostituzione Eliminare la frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio.
Merende: Biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt		Verificare che non contengano frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio. Se l'eliminazione non è possibile sostituire con frutta fresca di stagione.

10. CELIACHIA E ALTRI DISTURBI GLUTINE-DIPENDENTI

La celiachia, o malattia celiaca, è una patologia di tipo autoimmunitario, primariamente localizzata nell'intestino tenue, ma di natura sistemica, scatenata dall'ingestione di glutine nei soggetti geneticamente predisposti. Il glutine è un complesso proteico contenuto in alcuni cereali quali frumento, orzo, segale, farro, grano Khorasan (kamut), spelta, triticale e avena.

L'unica terapia, al momento, è rappresentata dalla dieta priva di glutine, osservata rigorosamente e per tutta la vita.

È necessario escludere dalla dieta:

- alimenti contenenti glutine.

Qualsiasi alimento preparato con questi cereali NON è consentito.

Il glutine non si trova nei seguenti cereali: riso, mais, grano saraceno, manioca, amaranto, quinoa, sorgo. La sicurezza si ha però solo sul prodotto in chicchi, in quanto successive lavorazioni potrebbero aver determinato la contaminazione da glutine. (Vedere punto n.1 "Approvvigionamento delle materie prime" paragrafo successivo).

Il glutine non si trova nella frutta, nelle verdure e nei legumi, nelle carni, pesce, uova, latte e formaggi, nel miele, nel burro e nell'olio ed in molti altri alimenti naturalmente privi di glutine.

IMPORTANTE: occorre tener presente che il glutine è ampiamente utilizzato come addensante nella preparazione di alimenti a livello artigianale ed industriale. (vedere punto n.1 "Approvvigionamento delle materie prime" paragrafo successivo).

Esistono anche altre forme di disturbi glutine-dipendenti (oltre all'allergia al grano, qui trattata a parte) che, pur diversi dalla celiachia, necessitano delle stesse precauzioni a livello di dieta, ovviamente previa diagnosi documentata.

ISTRUZIONI PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI UN PASTO SENZA GLUTINE

1) Approvvigionamento delle materie prime

Escludere dalla dieta tutti gli alimenti a base di cereali contenenti glutine (grano, orzo, farro, grano khorasan (kamut), segale, spelta, triticale, avena).

Utilizzare solo:

- Alimenti non prelaborati naturalmente privi di glutine (vedi sopra).
- Alimenti notificati al Ministero della Salute (es. farine, pasta, pane, pangrattato, crackers, biscotti, dolci, pizza, ecc.) presenti nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine.
- Prodotti a marchio spiga barrata: il marchio spiga barrata è di proprietà dell'AIC e la sua licenza d'uso è concessa alle aziende che ne facciano richiesta e che su verifica risultino conformi a produrre alimenti idonei al consumatore celiaco.
- Prodotti che riportano la dicitura "Senza glutine" (Reg. UE 828/2014)

Il Reg. UE 828/2014 permette di identificare i prodotti adatti ai celiaci attraverso la dicitura in etichetta:

- **SENZA GLUTINE** (non superiore a 20 mg/Kg)
- **CON CONTENUTO DI GLUTINE MOLTO BASSO** (non superiore a 100 mg/Kg) **RIVOLTO ESCLUSIVAMENTE ALLE PERSONE CON GLUTEN-SENSITIVITY**

2) Stoccaggio

Le scorte di magazzino dei prodotti approvvigionati per un pasto senza glutine devono essere conservate in luogo esclusivamente destinato ad esse.

La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire utilizzando sacchetti e/o contenitori dotati di

chiusura ermetica anche nel caso di conservazione in frigo/freezer.

Si consiglia l'utilizzo di etichette o segnali distintivi per contrassegnare le confezioni e/o i contenitori al fine di evitare grossolani errori.

3) Comportamento degli operatori addetti alla preparazione

Il personale incaricato della preparazione di pasti senza glutine deve indossare divise pulite e non contaminate (in particolare non infarinate) o indossare un camice monouso sopra la divisa in uso.

Lo stesso, prima di accingersi all'allestimento dei pasti senza glutine, è rigorosamente tenuto a lavarsi accuratamente le mani al fine di eliminare qualsiasi traccia di possibili residui.

Il responsabile di cucina, così come eventuali altri operatori addetti, dovranno essere adeguatamente informati/formati in merito alla necessità di rigorosa applicazione delle indicazioni fornite, al fine di assicurare la produzione di pasti senza glutine "sicuri".

4) In cucina

È necessario che i cibi siano preparati in modo che non sia consentito il contatto con alimenti con glutine.

Il **luogo della lavorazione** degli alimenti senza glutine dovrà prevedere:

- uno spazio ben identificato nella cucina e separato dal resto della stessa, in alternativa, per mancanza di spazi dedicati, le preparazioni degli alimenti privi di glutine dovranno avvenire prima o dopo le altre lavorazioni, ma solo dopo aver compiuto attente e rigorose procedure di sanificazione del locale e delle attrezzature.

Tutti i **macchinari**, le **attrezzature**, i **prodotti accessori** e gli **ingredienti** necessari alla produzione di alimenti senza glutine devono essere assolutamente distinti e separati (se necessario coperti) per garantire la non contaminazione degli stessi.

La **cottura degli alimenti** senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per altri cibi: **mai** nella stessa acqua dove è cotta la pasta con glutine, **mai** nei cestelli multi cottura che ospitano alimenti con glutine. Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per pasta normale, né utilizzarla per allungare risotti, sughi o altre preparazioni. Mai utilizzare forni ventilati; utilizzare il forno per la cottura dei cibi con e senza glutine in tempi diversi sempre con preliminare sanificazione del caso.

L'olio di cottura deve essere destinato in modo esclusivo per la cottura degli alimenti senza glutine. Qualsiasi alimento senza glutine non deve essere addensato né infarinato con farina non consentita. Qualsiasi padella, teglia, griglia, piastra nonché qualsiasi contenitore, non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima dell'utilizzo per il senza glutine devono essere lavati accuratamente.

Ogni strumento che serve per grattugiare, scolare, tagliare, ecc, deve essere adeguatamente lavato prima di essere usato per il senza glutine. Per alcune attrezzature di cui è difficoltosa la pulizia (ad es: affettatrice, friggitrice) è necessario dotarsi di apparecchi dedicati al senza glutine.

La **conservazione** dei cibi senza glutine dovrà avvenire in sacchetti e/o contenitori con chiusura ermetica, anche nel caso di conservazione in frigo o in freezer.

5) Nella mensa

Il trasferimento del pasto senza glutine dalla cucina alla sede di somministrazione dovrà avvenire in modo tale da evitare qualsiasi contaminazione.

Il pasto senza glutine dovrà essere confezionato in monoporzione sigillata e idoneamente identificato, scrivendo nome e cognome del bambino a cui è destinato il pasto.

Chi apparecchia i tavoli dovrà avere l'avvertenza di lavarsi le mani e di indossare guanti monouso nuovi quando prepara il tavolo dove pranza il bambino celiaco.

Il pasto del bambino celiaco dovrà arrivare nella mensa direttamente dalla cucina di produzione al bambino stesso (in caso di pasto trasportato, quello del bambino celiaco sarà consegnato in contenitore apposito opportunamente contrassegnato da nome e cognome del bambino).

TABELLA N. 10 – CELIACHIA e ALTRI DISTURBI GLUTINE-DIPENDENTI

VA ESCLUSA LA PRESENZA DEL GLUTINE IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENÙ PREVEDE:		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine d'oliva, oli monoseme vegetale Aceto balsamico sale, pepe, erbe aromatiche, spezie	Non serve sostituzione Per l'aceto, se non DOP o IGP, verificare la dichiarazione in etichetta "senza glutine" Usare kit di spezie dedicato
Primo piatto asciutto	Pasta di semola e pasta all'uovo	Pasta sostitutiva con dicitura senza glutine o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...)
	Riso	Non serve sostituzione
	Sughi pronti (es. pesto) o sughi e salse addensati con farine non consentite (es. besciamella)	Sostituire con olio o sugo di pomodoro e parmigiano, o altri sughi (non addensati con farine non consentite, né allungati con acqua di cottura in cui è stata cotta pasta di semola) Per i sughi pronti (es. pesto) verificare la dichiarazione in etichetta "senza glutine"
	Pasta ripiena (es. tortellini, cannelloni, ravioli, agnolotti)	Pasta sostitutiva con dicitura "senza glutine" o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...)
	Pasta al forno o pasticciata	Pasta sostitutiva con dicitura "senza glutine" o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...), con olio extra vergine d'oliva e pomodoro
	Gnocchi di patate	Pasta/gnocchi sostitutivi con dicitura "senza glutine" o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...), con olio extra vergine d'oliva e pomodoro

VA ESCLUSA LA PRESENZA DEL GLUTINE IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENÙ PREVEDE:		SOSTITUIRE CON:
Primo piatto in brodo	Pastina in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassato	Pasta sostitutiva con dicitura “senza glutine” o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...)
	Zuppe, passati o minestre di verdure (cucinate esclusivamente con verdura fresca/surgelata) con pastina	Pasta sostitutiva con dicitura “senza glutine” o diciture alternative* o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...); verificare etichetta per i vegetali confezionati (presenza dicitura “senza glutine”)
	Riso in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassato	Non serve sostituzione
Pizza	Pizza al pomodoro o margherita	Pizza o base per pizza con dicitura “senza glutine”
Secondi piatti a base di carne, pesce, uova		Non serve sostituzione purché non pre-lavorati, cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati. Vietati i prodotti impanati e/o infarinati o gratinati con besciamella; se prelaborati, verificare dicitura “senza glutine”
Secondi piatti a base di formaggi		Non serve sostituzione (se fusi, grattugiati, a fette, spalmabili, dessert di formaggio... verificare dicitura “senza glutine” o diciture alternative*)
Secondi piatti a base di affettati	Prosciutto crudo	Non serve sostituzione
	Altri salumi	Salumi che riportino in etichetta dicitura “senza glutine” o diciture alternative

VA ESCLUSA LA PRESENZA DEL GLUTINE IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENÙ PREVEDE:		SOSTITUIRE CON:
Contorni	Verdura e legumi (freschi surgelati o secchi)	Non serve sostituzione purché cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati Per i prodotti confezionati (ad es mix di legumi+cereali) verificare in etichetta dicitura “senza glutine” o diciture alternative
	Purè fresco di patate	Non serve sostituzione Per i preparati per purè, verificare in etichetta dicitura “senza glutine” o diciture alternative*
Pane, grissini, fette biscottate, ecc.		Pane/grissini/fette biscottate con in etichetta dicitura senza glutine o alternative
Frutta		Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato	Latte	Non serve sostituzione
	Yogurt al naturale	Non serve sostituzione
	Yogurt cremosi o alla frutta	Verificare in etichetta dicitura senza glutine o alternative
	Yogurt al malto, cereali o ai biscotti	Yogurt al naturale, oppure verificare in etichetta dicitura “senza glutine”
	Budini, panna cotta	Verificare in etichetta dicitura “senza glutine”
	Biscotti	Verificare in etichetta dicitura “senza glutine”
	Merende	Yogurt al naturale, frutta fresca di stagione
Zucchero	Semolato	Non serve sostituzione
	A velo	Verificare in etichetta dicitura “senza glutine”

* Reg. UE 828/2014 : relativo alla fornitura di informazioni ai consumatori sull’assenza di glutine o sulla sua presenza in misura ridotta negli alimenti. In base ad art.3

- le informazioni sugli alimenti possono essere corredate dalle diciture “*adatto alle persone intolleranti al glutine*” o “*adatto ai celiaci*”;

- le informazioni sugli alimenti possono essere corredate dalle diciture “*specificamente formulato per persone intolleranti al glutine*” o “*specificamente formulato per celiaci*” qualora l’alimento sia stato espressamente prodotto, preparato e/o lavorato al fine di

a) ridurre il tenore di glutine di uno o più ingredienti contenenti glutine

b) sostituire gli ingredienti contenenti glutine con altri ingredienti che ne sono naturalmente privi.

11. ALLERGIA AL GRANO

L'allergia al grano/frumento può manifestarsi sia sulla base di un meccanismo immunologico IgE mediato, sia con meccanismo non-IgE mediato. La reazione è in genere innescata dal consumo di alimenti contenenti frumento, tuttavia, in alcuni casi è sufficiente l'inalazione della farina per suscitare la comparsa dei sintomi.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre l'allergene, che può essere presente in altri cibi.

Il soggetto allergico non può assumere prodotti del commercio a base di frumento deglutinato.

Laboratori didattici: fare attenzione all'utilizzo di paste a base di farina (pasta di sale), o farine.

CEREALI PERMESSI: riso, mais, amaranto, grano saraceno, miglio e quinoa

TABELLA N. 11 – ALLERGIA AL GRANO

VA ESCLUSA LA PRESENZA DEL GRANO IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI			
QUANDO IL MENU PREVEDE			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extra vergine di oliva Burro Olio monoseme di soia, mais o arachide	Non serve sostituzione
Primo piatto asciutto		Pasta di semola, pasta di semola all'uovo Pasta fresca	Pasta di mais, pasta di riso
		Gnocchi di patate	Se negli ingredienti è presente farina di grano frumento/kamut/farro e prodotti a base di farina di grano, sostituire con farina di mais o di riso. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con riso o pasta di mais.
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti,...)		Utilizzabili solo se la pasta è di riso o di mais	Pasta di mais o riso
Primo piatto in brodo		Pasta di semola	Pasta di mais o di riso
		Pasta fresca	Pasta di mais o di riso
Pizza		Base per pizza	Pizza o base per pizza senza grano Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di mais o riso

VA ESCLUSA LA PRESENZA DEL GRANO IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI

QUANDO IL MENU PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Secondi piatti a base di carne, pesce, uova		Non serve sostituzione purché non pre-lavorati, cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati
Secondi piatti a base di formaggi		Non serve sostituzione (se fusi, a fette, spalmabili, dessert di formaggio, verificare la lista degli ingredienti che non deve contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati).
Secondi piatti a base di affettati	Prosciutto crudo	Non serve sostituzione
	Altri salumi	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati.
Contorni	Verdura e legumi (freschi o secchi)	Non serve sostituzione
	purè fresco di patate	Non serve sostituzione
Pane, grissini, fette biscottate, ecc		Sostituire con prodotti a base di mais o riso
Frutta		Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato	Latte	Non serve sostituzione
	Yogurt al naturale	Non serve sostituzione
	Yogurt cremosi o alla frutta	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati.
	Budini, panna cotta	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina- amido di: grano/frumento/farro/ grano khorasan(kamut) e derivati.
	Biscotti	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina-amido di: grano/frumento/farro/kamut e derivati.
	Merende	Yogurt al naturale, frutta fresca di stagione
Zucchero	Semolato	Non serve sostituzione
	A velo	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina-amido di grano/frumento/farro/ grano khorasan(kamut) e derivati.

12. ALLERGIA/INTOLLERANZA AL MAIS O GRANOTURCO

Sono da escludere:

- Farina gialla, Polenta, Fioretto
- Maizena
- Fiocchi di mais (spesso usati come cereali da prima colazione)
- Pop-corn
- Mais in scatola
- Alimenti contenenti mais come ingrediente, quali:
 - olio di semi di mais, olio di semi vari, margarina, grassi vegetali,
 - maionese
 - prodotti di pasticceria e da forno,
 - prodotti per l'infanzia
 - gelati, gelatine.
- Alimenti contenenti derivati del mais quali:
 - destrine e maltodestrine,
 - zucchero fermentato,
 - glutine di mais, amido di mais, colla alimentare, sciroppo di glucosio, destrosio. Questi prodotti vengono usati come ingredienti di molti prodotti di pasticceria, di confetteria, di gelateria, nei prodotti per l'infanzia, nei lieviti artificiali, in salse e prodotti liofilizzati.

TABELLA N. 12 – ALLERGIA/INTOLLERANZA AL MAIS O GRANOTURCO

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI MAIS O GRANOTURCO IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENU PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva	Non serve sostituzione
	Burro	Non serve sostituzione
	Margarina, grassi vegetali e maionese	Sostituire con burro o olio extra vergine d'oliva
	Olio monoseme di mais e olio di semi vari	Sostituire con olio extra vergine d'oliva
Primo piatto asciutto e in brodo	Pasta di mais	Pasta di semola, pasta di riso, pasta di semola all'uovo Pasta fresca
	Gnocchi di patate	Se negli ingredienti è presente farina di mais, sostituire con farina frumento/ grano khorasan (kamut) /farro e prodotti a base di farina di grano o riso Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con riso o pasta di semola
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti,...)		Se negli ingredienti è presente farina di mais, sostituire con farina frumento/k grano khorasan (kamut)/farro e prodotti a base di farina di grano o riso Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con riso o pasta di semola
Pizza	Base per pizza	Pizza o base per pizza senza mais Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola o riso
Secondi piatti a base di carne, pesce, uova		Non serve sostituzione purché non pre-lavorati, cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati
Secondi piatti a base di formaggi		Non serve sostituzione (se fusi, a fette, spalmabili, dessert di formaggio, verificare la lista degli ingredienti che non deve contenere: farina di mais e derivati).
Secondi piatti a base di affettati	Prosciutto crudo	Non serve sostituzione
	Altri salumi	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina di mais e derivati.

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI MAIS O GRANOTURCO IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI			
QUANDO IL MENU PREVEDE		SOSTITUIRE CON:	
Contorni	Verdura e legumi (freschi o secchi)	NON aggiungere mais in scatola	
	purè fresco di patate	Non utilizzare addensanti come maizena e amido	
Pane, grissini, fette biscottate, ecc		Sostituire con prodotti a base di frumento o riso	
Frutta		Non serve sostituzione	
Merende: dolci, gelato	biscotti,	Latte	Non serve sostituzione
	budini,	Yogurt al naturale	Non serve sostituzione
		Yogurt cremosi o alla frutta	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina e amido di mais e derivati (destrine e maltodestrine).
		Budini, panna cotta	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina- amido di mais e derivati (destrine e maltodestrine).
		Biscotti	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina-amido di mais e derivati (destrine e maltodestrine).
	Merende	Yogurt al naturale, frutta fresca di stagione	
Zucchero	Semolato	Non serve sostituzione	
	A velo	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina-amido di mais e derivati (destrine e maltodestrine).	

N.B. i derivati del mais vengono usati come ingredienti di molti prodotti di pasticceria, confetteria, gelateria, nei prodotti per l'infanzia, nei lieviti artificiali, salse e prodotti liofilizzati.

13. ALLERGIA/INTOLLERANZA AL SESAMO

Sono da escludere:

- Pane, grissini e crackers al sesamo,
- Olio di sesamo, burro di sesamo (tahin), gomasio

Controllare tutte le etichette dei prodotti di panetteria e dolciumi che possono essere stati prodotti in stabilimenti che utilizzano il sesamo come ingrediente.

TABELLA N. 13 – ALLERGIA/ INTOLLERANZA AL SESAMO

VA ESCLUSA LA PRESENZA DEL SESAMO IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano sesamo, in questo caso sostituire con pasta al pomodoro o all'olio
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano sesamo, in questo caso sostituire con pasta al pomodoro o all'olio
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano sesamo Non utilizzare per la preparazione delle minestre e dei passati di verdure surgelati o pronti all'uso che possano contenere sesamo Se la modifica non è attuabile sostituire con pasta al pomodoro o pasta all'olio
Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano sesamo In questo caso somministrare pasta o riso al pomodoro, secondo piatto e contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano sesamo In questo caso somministrare carne arrosto o al pomodoro o in padella
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di sesamo, in questo caso sostituire con pesce al forno o al pomodoro o al vapore
Secondi piatti a base di affettati	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione se non in caso di contorni contenenti sesamo (es. Semi)
Frutta	Non serve sostituzione
Pane, grissini, cracker	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la preparazione preveda l'utilizzo di sesamo
Condimenti	Non utilizzare olio di sesamo, burro di sesamo (tahin) e gomasio
Yogurt, budini, gelato	Non serve sostituzione
Merende e dessert (dolci)	Non serve sostituzione

14. ALLERGIA/INTOLLERANZA ALLA SENAPE

Sono da escludere:

- Senape in tutte le sue forme (in polvere, liquida, in semi)
- Salsa al Curry
- Miscele di spezie contenenti senape.
- Condimenti pronti per insalate contenenti senape

TABELLA N. 14 – ALLERGIA / INTOLLERANZA ALLA SENAPE

VA ESCLUSA LA PRESENZA DELLA SENAPE IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano senape e curry
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano senape e curry
	In questo caso pasta al pomodoro
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano senape e curry
	Non utilizzare per la preparazione delle minestre e dei passati di verdure surgelati o pronti all'uso che possano contenere senape e miscele di spezie contenenti senape e curry
Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano senape e curry In questo caso somministrare pasta o riso al pomodoro, secondo piatto e contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano senape e salsa al curry e miscele di spezie contenenti senape o curry In questo caso somministrare carne arrosto o al pomodoro o in padella
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di senape e curry
Secondi piatti a base di affettati	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione se non in caso di contorni contenenti senape, curry e condiment pronti contenenti senape
Frutta	Non serve sostituzione
Pane, grissini, cracker	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la preparazione preveda l'utilizzo di senape e curry
Condimenti	Non utilizzare miscele di spezie e condimenti pronti continenti senape e curry
Yogurt, budini, gelato	Non serve sostituzione
Merende e dessert (dolci)	Non serve sostituzione

15. ALLERGIA/INTOLLERANZA AI PRODOTTI ITTICI

Appartengono a questa categoria merceologica: pesci, crostacei (gamberi, gamberetti, scampi, granchi, aragosta), molluschi (cozze, vongole, ostriche, capesante), cefalopodi (seppia, calamaro, totani, polpo). Al fine di evitare inutili restrizioni dietetiche, sul certificato medico dovrà essere specificata la tipologia merceologica da escludere.

TABELLA N. 15 – ALLERGIA / INTOLLERANZA AI PRODOTTI ITTICI

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI PRODOTTI ITTICI IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENÙ PREVEDE:		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	olio extravergine di oliva, burro, olio monoseme di soia, mais o arachide	Non serve sostituzione
Primo piatto asciutto	Pasta di semola, riso	Non serve sostituzione
	Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti,...)	Verificare che non contengano derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi
	Gnocchi di patate	Verificare che non contengano derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi (polpi, seppie, calamari)
	Ricetta con sugo di pesce (es con tonno, salmone , sgombro ecc.), molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati	Eliminare il sugo di pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi o derivati. Sostituire con olio extra vergine di oliva, pomodoro o sugo di verdure, di legumi o di carne.
Primo piatto in brodo	Pasta di semola	Non serve sostituzione.
	Pasta all'uovo	Verificare che non contenga derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi
Pizza	Base per pizza	Verificare che non contenga derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi.
	Ricetta con pesce, (es pizza con tonno, salmone ecc.), molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati	Eliminare pesce, molluschi, crostacei e/o derivati e cefalopodi. Sostituire con formaggi, affettati (prosciutto crudo, bresaola)
Secondi piatti a base di carne	Carni bianche o rosse	Non serve sostituzione
	Carni bianche o rosse condite con salsa a base di pesce (es. vitello tonnato)	Sostituire con carni bianche o rosse senza aggiunta di pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI PRODOTTI ITTICI IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENÙ PREVEDE:		SOSTITUIRE CON:
Secondi piatti a base di pesce	Ricetta con pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati (es merluzzo alla vicentina, seppie in umido, tonno in scatola, crocchette di pesce, bastoncini di pesce, burger di pesce, morbidelle al salmone, ecc.)	Sostituire con secondi a base di carne, affettati (prosciutto crudo, bresaola), uova, legumi, formaggi.
Secondi piatti a base di affettati o formaggi	Prosciutto crudo, bresaola, formaggi	Non serve sostituzione
	Prosciutto cotto, mortadella, salame,	Verificare che non contengano derivati del pesce, molluschi, crostacei
Contorni	Vegetali e legumi freschi o surgelati o in scatola	Non serve sostituzione
Pane	Pane comune	Non serve sostituzione
	Pane speciale	Verificare che non contenga derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi
Frutta		Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato		Verificare che non contengano derivati del pesce (gelatina di pesce).

16. ALLERGIA/INTOLLERANZA AI VEGETALI (frutta e verdura)

Sono allergie particolari che riguardano uno o più prodotti vegetali. Quelli che più frequentemente scatenano relazioni allergiche sono: pomodori, sedano, melanzane, finocchi, carote, mela, pera, kiwi, ananas, pesche.

ALLERGIA/INTOLLERANZA A:

Pomodori

Questa intolleranza /allergia abbastanza diffusa comporta una notevole attenzione in fase di preparazione del pasto in quanto il pomodoro costituisce un ingrediente fondamentale in molte preparazioni culinarie.

TABELLA N. 16 – ALLERGIA / INTOLLERANZA AI VEGETALI

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI VEGETALI IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non in caso di preparazioni che contengono pomodoro; in questo caso sostituire con pasta o riso all'olio extra vergine di oliva, pasta al pesto, risotto: allo zafferano, alla parmigiana, ai piselli.
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non in caso di preparazioni che contengano pomodoro; in questo caso sostituire con: pasta o riso all'olio extra vergine di oliva, pasta al pesto, risotto allo zafferano, alla parmigiana, ai piselli.
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non in caso di preparazioni che contengano pomodori (attenzione alle minestre preparate con verdure miste nei quali possono essere presenti i pomodori)
Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non in caso di utilizzo nelle preparazioni di pomodori. In questo caso sostituire con: pasta o riso all'olio extra vergine di oliva, pasta al pesto, risotto allo zafferano, alla parmigiana, ai piselli
Secondi piatti a base di carne e pesce	Non serve sostituzione purché le carni o il pesce vengano cucinate senza aggiunta di pomodori
Secondi piatti a base di prosciutto o formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione se non in caso di utilizzo di pomodori che dovranno essere sostituiti con altro tipo di verdure
Frutta	Non serve sostituzione
Pane	Non serve sostituzione
Dolci, yogurt, budini, gelato, merende	Non serve sostituzione

SEDANO:

Sono da escludere:

- Sedano (gambo, foglie e semi), Sedano rapa
 - Tutte le preparazioni che lo contengono come ad esempio dadi ed estratti per brodo, vegetali e di carne
- Queste raccomandazioni sono valide anche per tutti gli altri vegetali suddetti.**

17. ALLERGIE/INTOLLERANZA A SOSTANZE PRESENTI COME ADDITIVI O RESIDUI NEGLI ALIMENTI

Le sostanze presenti come additivi o residui di lavorazioni tecnologiche negli alimenti sono molte; ne indichiamo alcune tra quelle che più frequentemente hanno provocato reazioni allergiche.

In ogni caso è importante leggere l'etichetta e conoscere i diversi modi con cui viene indicata la sostanza in questione (categoria di appartenenza, nome chimico o sigla di riferimento E.....)

Tra le più diffuse allergie agli additivi, ci sono quelle ai conservanti, quali:

- a) derivati **della anidride solforosa**, presente in molti alimenti di uso comune come succhi di frutta, confetture e marmellate, fiocchi di patate per purè, frutta secca e frutta candita (come residuo).

Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

Sono da escludere dalla dieta:

- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostruiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
 - Frutta secca contenente anidride solforosa/solfiti
 - Frutta disidratata contenente anidride solforosa/solfiti
 - Muesli, cereali per la prima colazione.
 - Frutta/verdura surgelata contenente anidride solforosa/solfiti
 - Confetture/marmellate/mousse di frutta, contenente anidride solforosa/solfiti.
 - Vino, birra (non utilizzare per la cottura dei cibi)
 - Baccalà contenenti anidride solforosa/solfiti
 - Gamberi/altri crostacei, contenenti anidride solforosa/solfiti
 - Funghi secchi contenenti anidride solforosa/solfiti
 - Hamburger di carne contenenti anidride solforosa/solfiti
- b) Derivati dell'**acido benzoico**: rientra tra i conservanti antimicrobici o antimuffa, con proprietà fungostatiche e batteriostatiche (sodio benzoato E211).
Si può trovare in alcune bevande gassate, nei succhi di frutta, nella pasta di olive, maionese e caviale. La dose giornaliera accettabile è pari a 5mg/kg.

Tra le sostanze presenti come residui negli alimenti o presenti in minima quantità, **il nichel** è quella che evidenzia maggior rischio di provocare allergia.

È necessario escludere dalla dieta:

- cibi in scatola o cotti in pentole di acciaio inossidabile
- gli asparagi, le cipolle, gli spinaci, i pomodori, le pere
- fagioli, piselli
- farine integrali, mais
- the, cacao e cioccolata.

18. SENSIBILITA' ALL'ISTAMINA

L'istamina è un composto azotato di origine naturale che fa parte della famiglia delle ammine biogene. È prodotta anche dal nostro organismo ed è coinvolta nelle risposte infiammatorie e allergiche, nella secrezione gastrica e in alcune attività cerebrali. È quindi una sostanza molto importante per i processi fisiologici del corpo umano ma che, se presente a elevati livelli, può essere pericolosa. Oltre che dall'uomo, l'istamina può essere prodotta anche da altri organismi. L'istamina infatti si può accumulare in alcuni alimenti, come il pesce mal conservato o conservato troppo a lungo che può essere causa di intossicazioni alimentari (soprattutto: tonno, sgombro, sardina, aringa, acciuga). L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) riporta come l'intossicazione da istamina sia una delle malattie più comuni causate da una gestione non corretta del pesce e dai prodotti ittici.

Esistono anche alcuni cibi che sono naturalmente ricchi di istamina come alcuni formaggi, i pomodori, gli spinaci, l'estratto di lievito, i cibi fermentati (anche vegetali come i crauti), il vino rosso, la birra. Altri alimenti vengono definiti istamino-liberatori, poiché favoriscono il rilascio di istamina da parte dell'organismo (alcuni di questi, sono potenzialmente già di per sé veicolo di istamina). Esempi tipici di alimenti istamino-liberatori sono: l'alcol, le banane, il cioccolato, le uova, il pesce, il latte, la papaya, i frutti di mare, le fragole, i pomodori, fave e lenticchie, salumi e insaccati, alimenti in scatola. La certificazione medica attestante una sensibilità all'istamina, vista la variabilità individuale di tale tipo di patologia, va contestualizzata e individualizzata e dovrà riportare gli alimenti da escludere,

In relazione alla situazione individuale è necessaria l'esclusione di alimenti quali ad esempio:

- frutta: ananas, banana, agrumi, fragole, uva, ribes, lamponi
- frutta secca
- verdure: pomodoro, spinaci, funghi, crauti
- legumi: lenticchie e fave
- formaggi stagionati e/o fermentati (parmigiano, pecorino, emmenthal, roquefort, gorgonzola, fontina, robiola)
- albume d'uovo
- salumi e insaccati
- tonno, sgombro, sardine, frutti di mare, molluschi e crostacei
- carne e pesce in scatola
- alimenti in scatola
- aceto
- cioccolato
- bibite gasate e zuccherate (es. coca-cola...)
- estratti di carne
- lievito di birra
- fecola di patate

In merito alle sostituzioni si precisa quanto segue:

- relativamente ai formaggi è consentito l'utilizzo esclusivo di ricotta fresca, crescenza, mozzarella
- relativamente al pesce è possibile l'utilizzo di pesce fresco o surgelato come merluzzo, sogliola, platessa, evitando pesce azzurro.

19. DIETE SPECIALI PERSONALIZZATE

Relativamente ad alcune diete speciali per patologie (fenilchetonuria, diabete tipo 1, tipo 2, nefropatia, fibrosi cistica, gastrite, gastroduodenite, sindrome colon irritabile, morbo di Crohn, ecc.) la certificazione dovrà riportare indicazioni dettagliate e dovrà comprendere uno schema dietetico specifico con precise indicazioni qualitative e quantitative.

Riguardo a situazioni di diete speciali per dislipidemie, ipercolesterolemia o patologie che necessitano di apporto ridotto di grassi saturi e/o di grassi in genere (dieta ipolipidica) il certificato dovrà riportare le restrizioni di tipo qualitativo e quantitativo.

20. DIETA LEGGERA

Per quanto riguarda la richiesta di diete leggere, definite comunemente, anche se in modo non corretto, diete “in bianco”, dovrebbe essere prevista soltanto per situazioni di malesseri transitori del bambino e va richiesta da parte dei genitori per un breve periodo (massimo 2-3 giorni).

Si tratta in ogni caso di confezionare una dieta povera di grassi animali, con condimenti usati prevalentemente a crudo. Potrà essere ad esempio composta da pasta o riso, conditi con olio o salsa di pomodoro oppure in brodo, carne magra o pesce al vapore, alla piastra o bolliti accompagnati da verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio crudo e poco sale.

TABELLA N. 17 – DIETA LEGGERA

VA ESCLUSA LA PRESENZA DI PREPARAZIONI ALIMENTARI ELABORATE IN TUTTO IL PASTO SOMMINISTRATO. DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
Primo piatto asciutto o pasta pasticciata o pizza o sformati diversi	Riso o pasta conditi con olio extra vergine di oliva con grana padano o parmigiano Reggiano
	Riso o pasta con sugo di pomodoro (se indicato in specifico nel certificato) con aggiunta a crudo di olio extra vergine di oliva con grana padano o parmigiano Reggiano
Primo piatto in brodo	Riso o pasta in brodo vegetale con grana padano o parmigiano Reggiano
	Riso in brodo con patate e prezzemolo con grana padano o parmigiano Reggiano
Nel caso in cui la pizza risulta come piatto Unico	Somministrare secondo piatto a base di carne o pesce e contorno
Secondi piatti a base di carne	Carne magra di vitello, vitellone, pollo, tacchino al vapore, bollita, ai ferri con aggiunta di olio crudo a fine cottura
Secondi piatti a base di pesce	Nasello, sogliola, platessa al vapore, bollito, con aggiunta di olio crudo a fine cottura
Secondi piatti a base di affettati o uova o formaggi	Sostituire con secondo piatto a base di carne o pesce (vedere sopra) oppure prosciutto cotto o mozzarella o ricotta (se indicato nel certificato)
Contorni e legumi	Patate lessate e/o carote crude o lessate condite con olio extra vergine di oliva o altra verdura cotta (se indicato in specifico nel certificato)
Frutta	Mela e/o banana o altra frutta fresca (se indicato in specifico nel certificato)
Pane integrale	Pane comune
Merende e dessert (dolci, yogurt, budini, gelato)	Mela o banana o cracker o fette biscottate

DIETA SPECIALI PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI

21. DIETA VEGETARIANA

Esistono diverse varianti della dieta vegetariana, che differiscono l'una dall'altra per l'approccio ideologico e per i generi alimentari che possono o non possono essere consumati. D'altra parte esse possono associarsi, almeno in alcuni casi, ad apporti non soddisfacenti di alcuni nutrienti.

La variante **latto-ovo-vegetariana (LOV)** esclude alimenti animali come carne, pesce, molluschi, crostacei e loro derivati ma ammette il consumo di latte, latticini e formaggi, uova, miele.

La variante **ovo-vegetariana** esclude latte, latticini e formaggi ma non l'uovo, la variante **latto-vegetariana** esclude l'uovo ma ammette latte, latticini e formaggi.

L'assunzione di tali alimenti garantisce l'apporto di proteine animali e di altri principi nutritivi indispensabili per la crescita, quali vitamina B12, Calcio e Ferro.

Le proteine vegetali sono meno biodisponibili di quelle di origine animale prevalentemente per la presenza di fibra, cellulosa, fitati, tannini etc. I LARN, riportano che "i fabbisogni proteici dovrebbero ragionevolmente essere aumentati del 5-10%" soprattutto quando sono poco presenti le proteine di origine animale. Fonti vegetali di proteine sono i legumi, la frutta secca, gli pseudo cereali (grano saraceno, amaranto, quinoa) e i cereali minori (farro, avena, kamut, segale, orzo).

I carboidrati sono fortemente rappresentati nelle diete vegetariane. La presenza di fibra può leggermente diminuire la disponibilità nell'assorbimento, ma non tanto da doverne essere variata la quantità di assunzione. In realtà la fibra costituisce un fattore positivo in quanto diminuisce la velocità di assorbimento degli amidi contenuti e quindi l'indice glicemico.

Anche l'assorbimento del calcio dipende dal contenuto degli alimenti e dalla presenza di altre sostanze che ne alterano la biodisponibilità come acido ossalico, fitico etc

Vi è tutta una serie di altri alimenti da cui può essere prelevato il calcio oltre al latte e derivati, come l'acqua, i legumi e alcune verdure povere di ossalati come la rucola, la cicoria, il tarassaco, il cavolo riccio, il radicchio verde o la frutta secca o essiccata, noci, fichi o mandorle.

Il ferro nei vegetali è totalmente sotto forma di ferro non eme assorbibile massimo per un 10% di quello che si introduce, diversamente dal ferro eme presente negli alimenti di origine animale che viene assorbito anche fino al 30%. Il ferro è contenuto nei legumi, verdura, nella frutta secca o disidratata, nei semi, nei cereali etc. Inoltre anche per il ferro vi sono, negli alimenti vegetali, fattori che ne inibiscono l'assorbimento quali i fitati, gli ossalati, calcio e fosforo, alcuni polifenoli e le fibre mentre la vit C e gli acidi malico, citrico e lattico hanno effetto opposto. Si consiglia, ad esempio di condire questi vegetali con il succo di limone.

Un minerale critico per le diete vegetariane è lo zinco. I LARN sottolineano che il fabbisogno con la dieta quando queste si basano prevalentemente su cereali integrali e legumi potrebbero aumentare i valori di assunzione raccomandati fino al 50% rispetto alle diete onnivore. Questo per via di componenti che ne inibiscono parzialmente l'assorbimento come fitati, calcio, ossalati, etc.

Per quanto riguarda le vitamine, facilmente reperibili negli alimenti vegetali ad eccezione della vit. B12, molto viene determinato dal tipo di trattamenti che i cibi subiscono.

La vitamina B12 si trova sostanzialmente negli alimenti di origine animale ed è indispensabile per la funzionalità del Sistema Nervoso, centrale e periferico e per l'eritropoiesi. Mentre nella alimentazione latto-ovo-vegetariana adeguatamente bilanciata non si incorre nel rischio di insufficiente assunzione, in diete che escludono completamente alimenti di origine animale questa vitamina va assunta mediante alimenti fortificati o ancora più mediante integratori derivanti solitamente da sintesi chimica o batterica.

22. DIETA VEGANA

La Dieta vegana comprende l'assunzione esclusivamente di alimenti di origine vegetale e dunque esclude completamente gli alimenti di origine animale. Si possono consumare cereali, legumi, verdura e frutta sia fresca che secca, olii vegetali, bevande vegetali, semi, cacao.

L'apporto energetico spesso è insufficiente a coprire il fabbisogno calorico giornaliero poiché gli alimenti vegetali sono, per la maggior parte, fonti a scarsa densità calorica. L'apporto proteico fornisce proteine di valore biologico scarso o non eccellente e se non vengono fatti i giusti abbinamenti tra i vari cibi vegetali, che sono poveri di uno o più aminoacidi essenziali, si verifica una carenza aminoacidica che impedisce il regolare e sufficiente svolgimento delle sintesi proteiche. Un vantaggio della dieta vegana è relativo all'apporto lipidico che fa rilevare l'assenza di colesterolo e un ridotto contenuto di acidi grassi saturi (che se assunti in eccesso possono favorire l'insorgenza dell'aterosclerosi, delle dislipidemie e delle malattie cardiovascolari). Tuttavia nel mondo vegetale vi sono alcuni tipi di olii come quello di palma e di cocco che hanno un alto potere aterogeno e quindi è necessario considerare anche questo eventuale tipo di apporto. Tale tipologia di dieta fornisce zuccheri semplici e complessi contenuti nei cereali, nei legumi, nei tuberi, nella frutta fresca e secca, nelle bevande vegetali, nel cacao ed in piccola quantità nelle verdure; la maggior parte dei carboidrati tuttavia sono non digeribili. La dieta vegana è ricca di acido folico, vitamina C, vitamina E, potassio e magnesio ma carente di vitamine del gruppo B, ferro, calcio, vitamina D, zinco. E' ricca inoltre di fibra alimentare, la cui assunzione è un importante fattore protettivo per le principali patologie cronico-degenerative. Per cercare di limitare le carenze di questo stile alimentare si rimanda alle raccomandazioni della dieta vegetariana soprariportate.

DIETE SPECIALI PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI

23. DIETA SPECIALE CON ESCLUSIONE DI CARNE DI MAIALE E DERIVATI

È necessaria l'esclusione dal menù della carne di maiale e dei prodotti derivati, sia in qualità di ingredienti del primo piatto che come secondo piatto.

Le sostituzioni previste per il secondo piatto sono:

- prosciutto crudo/cotto: bresaola o fesa di tacchino,
- arista di maiale: pollo/tacchino/coniglio,
- carne macinata: usare esclusivamente carne macinata di vitellone.

La lettura delle etichette degli alimenti preconfezionati diviene prerequisito obbligatorio per il personale addetto alla preparazione della dieta speciale.

24 DIETA SPECIALE PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI CON ESCLUSIONE DI CARNE DI BOVINO E DERIVATI

È necessaria l'esclusione dal menù della carne di bovino e dei prodotti derivati, sia in qualità di ingredienti del primo piatto che come secondo piatto.

Le sostituzioni previste per il secondo piatto sono:

- bresaola: se presente, da sostituire con prosciutto crudo/cotto o fesa di tacchino,
- carne di bovino: pollo/tacchino/coniglio/maiale.

In alternativa è possibile prevedere la sostituzione della carne rossa con:

- uova
- pesce o tonno
- formaggio

Se previsti tortellini di carne, garantire tortellini senza carne di bovino.

Se prevista pasta con ragù di carne o pasta al forno garantire in sostituzione un primo piatto senza carne di bovino.

DIETE SPECIALI PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI

25. DIETA SPECIALE PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI CON ESCLUSIONE TOTALE DI CARNE E DERIVATI

È necessaria l'esclusione totale dal menù della carne in genere e dei prodotti derivati, sia in qualità di ingredienti del primo piatto che di secondo o ingredienti del piatto.

In merito alle sostituzioni si precisa quanto segue:

- la carne come secondo piatto può essere sostituita, in base alle esigenze organizzative della cucina ed alle forniture, con uova/frittata, formaggio, tonno in scatola, pesce, legumi; per il corretto apporto nutrizionale delle sostituzioni è fondamentale rispettare le frequenze massime consigliate di consumo settimanali in riferimento al dietetico valutato in maniera complessiva:
- uova: massimo 2 volte a settimana,
- formaggio: massimo 2 volte a settimana, di cui una a base di ricotta o fiocchi di latte, per contenere l'apporto di grassi saturi,
- pesce 3-4 volte a settimana (limitare il consumo di pesce conservato es. tonno)
- legumi: da prevedere 3-4 volte a settimana sia come primo piatto (es. minestrone, cereali e legumi...), che come secondo piatto (es. insalata mista con legumi o polpette vegetali con verdure e legumi).
- sostituire la pasta all'uovo ripiena di carne (es. tortellini o pasta al forno) con ravioli o tagliatelle al pomodoro;
- Sostituire la pasta al ragù con pasta e legumi o pasta al pomodoro o pasta con ragù di pesce o vongole o tonno.

In linea generale nello strutturare un menù ovo-latto-vegetariano si dovrebbe porre attenzione alle seguenti indicazioni, valide peraltro anche per i menù "tradizionali":

- variare il più possibile la propria alimentazione, che deve includere cereali, meglio se integrali, frutta e verdura, legumi, frutta a guscio, latte e uova e loro derivati.
- limitare i prodotti raffinati, privilegiando gli alimenti integrali ed evitare il consumo di zuccheri semplici e prodotti eccessivamente grassi.
- nella scelta degli alimenti di origine animale, consumare prodotti meno ricchi di grassi, come latte parzialmente scremato e formaggi freschi .
- aumentare il consumo di prodotti alimentari ricchi di acidi grassi essenziali, quali frutta a guscio, semi, avocado, oli vegetali

In linea generale, tutti i menù adottati in ambito scolastico, compresi quelli speciali e vegetariani, oltre a garantire come prerequisiti sicurezza alimentare e qualità nutrizionale, devono

- essere il più possibile simili fra loro
- essere il più possibile vari, secondo il principio della rotazione degli alimenti
- contenere il più possibile alimenti freschi, di stagione, meglio se di filiera corta e biologici evitando il più possibile cibi trasformati
- proporre piatti e ricette del territorio inserendosi nella tradizione culinaria locale
- essere buoni e graditi



REDAZIONE a cura di UOS Igiene della Nutrizione ASUR AV1:

Silvia Monaldi, Dietista
Marialuisa Lisi, Dietista
Elsa Ravaglia, Dirigente Medico Responsabile

Si ringraziano per la collaborazione alla revisione del testo:

Patrizia Mattei, Direttore Servizio SIAN ASUR AV1
Roberto Budassi, Pediatra di Libera Scelta - Fano
Carlo Marconi, Pediatra di Libera Scelta - Pesaro
Silvio Amadio, Pediatra di Libera Scelta - Urbino
Paola Battisodo, Dietista - Comune di Pesaro

BIBLIOGRAFIA:

Linee guida per una sana alimentazione CREA revisione 2018
Allergie alimentari e sicurezza del consumatore Ministero della Salute 2018
Regolamento (UE) N. 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consiglio
Regolamento di esecuzione (UE) N. 828/2014 della Commissione
Bollettino Ufficiale della Regione Toscana (parte II n.40 del 5.10.2016)
Linee di Indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica – PRP Regione del Veneto 2014-2018
La gestione delle Diete Speciali nella ristorazione scolastica – Linee Guida aggiornamento 2015 Regione Lombardia ASL Milano 1

SITOGRAFIA:

https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/Dossier+LG+2017_CAP11.pdf/9f1ea4ba-40af-3879-1d48-e6ca72adae2b?t=1575530798824

<http://www.ospedalebambinogesu.it/diete-vegane-e-vegetariane#.XuMzPWTOOic>

EFSA (2015). [Scientific and technical assistance on the evaluation of the temperature to be applied to pre-packed fishery products at retail level](#)

Vera Dominijanni, Giulia Naspì Catassi, Carlo Catassi

La dieta priva di glutine, Giornale di Gastroenterologia Epatologia e Nutrizione Pediatrica – anno 2018
<http://www.giornalesigenp.org/article/la-dieta-priva-glutine/>

Allergie alimentari e sicurezza del consumatore, Ministero della Salute Documento di Indirizzo e stato dell'arte 2018

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2788_allegato.pdf