

# COMUNE DI MONTECCHIO

## SOMMARIO

|  |        |
|--|--------|
| MENU SCOLASTICO.....                           | pag 1  |
| GRAMMATURE MEDIE PER GLI ALIMENTI A CRUDO..... | pag 2  |
| PORZIONI INDICATIVE.....                       | pag 3  |
| NOTE AL MENU'.....                             | pag 5  |
| LE DIETE SPECIALI.....                         | pag 6  |
| PASTI SENZA GLUTINE.....                       | pag 7  |
| LE DIECI REGOLE DEL MANGIAR SANO.....          | pag 15 |

**MENU' SCOLASTICO-**  
**COMUNE DI MONTECCHIO TR**

AZIENDA USL UMBRIA 2  
DISTRETTO ORVIETO  
CENTRO SALUTE ORVIETO  
PES ORVIETO CENTRO  
PEDIATRIA DI COMUNITA'  
Dott.ssa Laura Russo

|            | 1° SETTIMANA   | 2° SETTIMANA   | 3° SETTIMANA   | 4° SETTIMANA  |
|------------|--|--|--|---|
| <b>LUN</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL POMODORO</li> <li>- FRITTATA CON LATTE E PARMIGIANO</li> <li>- LATTUGA</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASSATO DI VERDURA CON PASTINA</li> <li>- VITELLO ARROSTO</li> <li>- CAROTE ALLA JULIENNE</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MINESTRA DI LENTICCHIE PASSATE</li> <li>- FRITTATA</li> <li>- INSALATA DI FINOCCHIETTI E LATTUGA</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL RAGU' CARNE</li> <li>- SFORMATO DI VERDURE</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>                                   |
| <b>MAR</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL RAGU'VEGETALE</li> <li>- BOCCONCINI DI POLLO</li> <li>- VERDURA COTTA</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- RISOTTO CON LE ZUCCHINE</li> <li>- FETTINA DI TACCHINO PANATA AL FORNO</li> <li>- PURE'</li> <li>- FRUTTA</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL POMODORO</li> <li>- POLPETTINE DI VITELLO</li> <li>- VERDURA COTTA</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON OLIO E PARMIGIANO</li> <li>- PROSCIUTTO COTTO/CRUDO</li> <li>- PISELLI</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>      |
| <b>MER</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- RISOTTO AL POMODORO</li> <li>- PROSCIUTTO COTTO/CRUDO E FORMAGGI</li> <li>- INSALATA MISTA</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON PROSCIUTTO COTTO E PISELLI</li> <li>- OMELETTE</li> <li>- FAGIOLINI</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA ALLE VERDURE</li> <li>- PROSCIUTTO COTTO/CRUDO E FORMAGGI</li> <li>- LATTUGA</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASSATO DI VERDURA CON PASTINA</li> <li>- PETTO DI POLLO AL LIMONE IN PURE'</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>           |
| <b>GIO</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON OLIO E PARMIGIANO</li> <li>- POLPETTONE DI CARNE DI VITELLO</li> <li>- VERDURE DI STAGIONE</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PIZZA AL POMODORO ALLA NAPOLETANA</li> <li>- PROSCIUTTO COTTO/CRUDO</li> <li>- LATTUGA</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- RISOTTO CON LE ZUCCHINE</li> <li>- COSCIOTTI DI POLLO</li> <li>- PATATE ARROSTO</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL POMODORO</li> <li>- SPEZZATINO DI MAIALE IN UMIDO CON VERDURE</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>                |
| <b>VEN</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MINESTRA DI RISO CON VERDURE E LEGUMI</li> <li>- MERLUZZO PANATO AL FORNO</li> <li>- PATATE LESSE</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON OLIO E PARMIGIANO</li> <li>- PALOMBO CON POMODORO E OLIVE</li> <li>- VERDURE DI STAGIONE</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GNOCCHI O POLENTA AL POMODORO</li> <li>- PLATESSA PANATA AL FORNO</li> <li>- VERDURE DI STAGIONE</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL RAGU' VEGETALE</li> <li>- FILETTI DI MERLUZZO AL FORNO CON ZUCCHINE E PATATE</li> <li>- FRUTTA DI STAGIONE</li> </ul> |

GRAMMATURE MEDIE PER GLI ALIMENTI A CRUDO

| PRODOTTI                            | Q. TA' | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA PRIMARIA DI PRIMO GRADO | ADULTI  |
|-------------------------------------|--------|----------------------|-----------------|--------------------------------|---------|
| <b>PRIMI PIATTI:</b>                |        |                      |                 |                                |         |
| PASTA DI SEMOLA O RISO              | GR     | 50/60                | 70/80           | 80/90                          | 90/100  |
| MINESTRE                            | GR     | 30                   | 30              | 40                             | 40      |
| RAVIOLI O TORTELLINI O GNOCCHI      | GR     | 120                  | 160             | 180                            | 220     |
| VERDURE (nei primi piatti)          | GR     | 30                   | 40              | 50                             | 60      |
| PARMIGIANO                          | GR     | 5                    | 5               | 10                             | 10      |
| <b>SECONDI PIATTI:</b>              |        |                      |                 |                                |         |
| CARNE                               | GR     | 50/60                | 60/70           | 80/90                          | 100/110 |
| POLLO ARROSTO                       | GR     | 150                  | 200             | 250                            | 280     |
| PESCE                               | GR     | 70                   | 100             | 120                            | 150     |
| UOVA E FRITTATE                     | PZ     | 1                    | 1               | 1 e 1/2                        | 2       |
| PROSCIUTTO COTTO/CRUDO              | GR     | 30                   | 40              | 60                             | 70      |
| FORMAGGI STAGIONATI                 | GR     | 20/30                | 30/40           | 50/60                          | 60/70   |
| FORMAGGI FRESCHI                    | GR     | 40/50                | 50/60           | 80/90                          | 90/100  |
| PANE                                | GR     | 30                   | 40              | 50                             | 70      |
| <b>CONTORNI:</b>                    |        |                      |                 |                                |         |
| LEGUMI (secchi) nei primi piatti    | GR     | 20                   | 40              | 50                             | 70      |
| LEGUMI (freschi) o nei primi piatti | GR     | 40                   | 60              | 80                             | 100     |
| VERDURE COTTE                       | GR     | 150-200              |                 |                                |         |
| VERDURE CRUDE                       | GR     | 100-150              |                 |                                |         |
| VERDURE A FOGLIA VERDE              | GR     | 40-60                |                 |                                |         |
| PATATE                              | GR     | 150                  | 200             | 250                            | 250     |
| OLIO extra vergine di oliva         | GR     | 10                   | 15              | 15/20                          | 15-20   |
| FRUTTA                              | GR     | 100-200              |                 |                                |         |

## PORZIONI INDICATIVE

### 1 CUCCHIAINO DA TE' CONTIENE CIRCA:

5 gr di zucchero

5 gr di olio

5 gr di parmigiano

10 gr di miele

15 gr di marmellata o cioccolata

### 1 CUCCHIAINO DA MINESTRA CONTIENE CIRCA:

10 gr di olio

10 gr di zucchero

10 gr di parmigiano

20 gr di pastina

25 gr di riso

10 gr di farina

8 gr di pangrattato secco

1 PIATTO CUPO PIENO FINO ALL'ORLO CONTIENE CIRCA 80 GR DI PASTA/RISO

1 fetta di pane del FILONE da  $\frac{1}{2}$  KG pesa circa 30 gr

1 fetta di pane del FILONE da 1 KG pesa circa 60 gr

1 fetta di SALAME SOTTILE pesa circa 5-8 gr

1 fetta di PROSCIUETTO CRUDO GRANDE pesa circa 30 gr

1 fetta di PROSCIUETTO CRUDO PICCOLA pesa circa 15 gr

1 scatoletta di TONNO PICCOLA pesa circa 85 gr

1 MOZZARELLA pesa circa 125 gr

1 TAZZA DI LATTE GRANDE circa 250 gr

## NOTE AL MENU'

Il menù è stato realizzato tenendo conto di: Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti (LARN); Linee guida per una sana alimentazione dell'Istituto Nazionale della Nutrizione; Linee guida Nazionali per la Ristorazione Scolastica, Ministero della Salute 2010; Linee guida Nazionali per la Ristorazione Scolastica, Regione Toscana 2011.

Si tratta di un menu' vario ed equilibrato in quanto a frequenze di consumo ed abbinamenti proposti dei cibi che tende a privilegiare il consumo degli alimenti tipici della dieta mediterranea quali cereali, verdure, legumi, pesce ed olio extravergine di oliva, ritenuti protettivi nei confronti della nostra salute.

I cibi possono essere scomposti o ricomposti sotto forma di altre preparazioni che possano essere di maggior gradimento.

Ad ogni pasto è previsto, in base alle grammature, il consumo di pane, olio extravergine di oliva e parmigiano nel primo piatto.

### VARIAZIONI POSSIBILI

La verdura può essere scelta fra quella stagionale, variandone il più possibile la tipologia e consumata cotta o cruda.

La frutta può essere scelta fra quella stagionale, variandone il più possibile la tipologia e consumandola anche a macedonia.

I legumi possono essere scelti variando fra le possibili tipologie (ceci, piselli, lenticchie, fagioli,...)

Fra i pesci possono essere scelti: platessa, merluzzo, nasello, palombo, sogliola, halibut.

Fra i formaggi possono essere scelti: robiola, stracchino, mozzarella, caciotta di mucca, ricotta, parmigiano reggiano. Possono essere previsti più tipi di formaggi riducendone la quantità.

La pastine delle minestre può essere sostituita da cereali alternativi come riso, orzo o farro.

In caso di pasti caratterizzati dalla presenza di patate o legumi (entrambi ricchi come il pane di amido e per questo non paragonabili ad un contorno di verdure) si consiglia di limitare il pane.

Le patate possono essere consumate arrosto o lessate o come purè aggiungendo latte (gr 10) e parmigiano (gr 3)

Quando sono previsti gli gnocchi può essere consumata anche della polenta.

A merenda, come alternativa, si possono consumare uno yogurt o crackers o biscotti o fette biscottate

Il dessert previsto nel menù può essere rappresentato da gelato in estate e yogurt in inverno.

## CONSIGLI

Evitare il bis di una pietanza per non squilibrare gli apporti nutritivi

Salvo controindicazioni individuali, privilegiare l'uso di sale iodato, ricco di iodio, minerale carente nel centro Italia.

Stimolare la consultazione del menù da parte dei genitori in modo da realizzare a casa pasti che completino correttamente la giornata nutrizionale del bambino.

Introdurre occasionalmente prodotti integrali maggiormente ricchi di vitamine e minerali alternandoli a quelli raffinati (pane, pasta, biscotti, fette biscottate)

## TECNICHE DI COTTURA

Preferite: ai ferri, arrosto, allo spiedo, al vapore, al pomodoro, a bagnomaria, al cartoccio, bollito.

## LE DIETE SPECIALI

Per diete speciali si intendono tutti i pasti alternativi a quelli che vengono proposti nel menu'. Alla base di una dieta speciale possono esserci malattie (intolleranze, celiachia, allergie, diabete) o motivi etico-religiosi (musulmani, vegetariani,..).

La mensa garantisce la realizzazione di tali diete dietro richiesta scritta dell'utente con allegato il certificato medico in caso di malattia. Si sconsiglia vivamente il ricorso a false diagnosi mediche che escluderebbero dall'alimentazione del bambino cibi comunque importanti, trasmettendo messaggi diseducativi e dannosi per la salute.

## LA DIETA IN BIANCO

Per dieta in bianco si intende una dieta povera di condimenti e sughi elaborati, da seguire in caso di disturbi digestivi/intestinali.

La dieta in bianco potrà essere preparata come alternativa se tempestivamente comunicata alla cucina e per un periodo che non superi i 3 giorni. Superato tale periodo il genitore dovrà richiedere il certificato medico. Tale pasto potrà essere costituito da pasta o riso conditi con olio e parmigiano, da una porzione di carne bianca o pesce cotto a vapore o lessato e da un contorno di verdura o patate.

## PASTI SENZA GLUTINE

Particolare attenzione necessitano la preparazione e somministrazione dei pasti senza glutine destinati a bambini celiaci. L'alto rischio di contaminazione da parte di cibi che contengono glutine (pane, farine) richiede infatti la messa in pratica durante la lavorazione di norme igieniche specifiche di seguito riportate ed estratte dalle linee guida previste per la Regione Toscana.

## ACQUISTO DI MATERIE PRIME

Per la preparazione di alimenti privi di glutine si possono utilizzare:

- Materie prime naturalmente prive di glutine all'origine e non lavorate;
- Prodotti dietetici senza glutine notificati dal Ministero della Salute;
- Materie prime naturalmente prive di glutine all'origine che hanno subito processi di lavorazione (es farine) inserite nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia.

## STOCCAGGIO DELLE MATERIE PRIME

Le materie prime prive di glutine devono essere immagazzinate in locali appositi o almeno in zone ben separate e chiaramente identificabili. La separazione deve essere particolarmente rigorosa per gli sfarinati anche per quelli naturalmente privi di glutine e può essere realizzata anche tramite contenitori chiusi ed etichettati, in cui le materie prime devono essere conservate in confezione originale. Le stesse modalità devono essere rispettate anche nello stoccaggio delle materie prime deperibili da conservarsi a temperatura controllata.

## LOCALI DI PREPARAZIONE

La preparazione di alimenti privi di glutine deve avvenire in una zona ben identificata e separata dall'attività utilizzando piani di lavoro, attrezzature, strumenti appositi e ben identificabili. In alternativa può essere accettata la differenziazione temporale delle preparazioni che preveda comunque una accurata procedura di sanificazione di locali e attrezzature. Questo vale anche nel caso di impiego di attrezzature specifiche per l'attività a possibile uso promiscuo, quali ad esempio, impastatrici, pastorizzatori ecc.

La cottura degli alimenti può avvenire con attrezzature comuni (forni, friggitrice, piastre, tostapane, ecc) utilizzate in tempi diversi previa adeguata sanificazione.

Non è consentito l'uso promiscuo di forni ventilati vista la possibilità di spolvero delle farine; parimenti, nell'uso comune delle friggitrice, dovrà essere posta estrema attenzione alle operazioni di pulizia e di totale sostituzione dell'olio utilizzato ogni qual volta si passi dalla frittura di una preparazione con glutine ad una che ne è priva.

Il confezionamento del prodotto finito e la sua eventuale conservazione dovranno avvenire in contenitori ad uso esclusivo e opportunamente etichettati.

## DISTRIBUZIONE/SOMMINISTRAZIONE

Gli alimenti devono essere riposti in contenitori appositi e devono essere distribuiti con strumenti apposti e dedicati esclusivamente a quell'utilizzo. Si consiglia di somministrare per primi i pasti per celiaci, le altre diete speciali e di seguito gli altri pasti al fine di minimizzare il rischio di contaminazione.

## IGIENE DEL PERSONALE

Il personale, prima di iniziare la preparazione e somministrazione di alimenti senza glutine, oltre a lavarsi accuratamente le mani, deve indossare sopravvesti pulite, anche monouso.

## DOVE SI TROVA IL GLUTINE?



= Permesso



= Rischio



= Vietato

La completa esclusione del glutine dalla dieta non è facile da realizzare, in quanto i cereali non permessi ai celiaci si ritrovano in moltissimi prodotti alimentari ed il rischio di contaminazione accidentale da glutine è spesso presente nei processi di lavorazione dell'industria alimentare. Da qui la necessità di suddividere gli alimenti in "permessi-a rischio-vietati. Tale suddivisione è stata effettuata considerando per ogni prodotto alimentare l'ingrediente e il processo di lavorazione, quindi la possibile contaminazione crociata da glutine.

**Alimenti permessi** 😊: alimenti che possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione crociata. Questi prodotti non sono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.

**Alimenti a rischio?** ? : alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm (parte per milione) o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare l'ingrediente e i processi di lavorazione. La contaminazione dei prodotti naturalmente privi di glutine. Per poter avere dei prodotti idonei al consumo dei celiaci è necessario che le aziende produttrici applichino un corretto piano di controllo delle materie prime e del prodotto finito; inoltre occorre monitorare costantemente il processo produttivo, gli ambienti di lavoro, le attrezzature, gli impianti e gli operatori.

Tutto questo diventa ancora più importante se si considera che possono verificarsi, durante le produzioni, pericolosi fenomeni di contaminazione crociata da glutine. Così, estremizzando, può accadere (soprattutto per alcune categorie di prodotti come gli sfarinati) che da un ingrediente naturalmente privo di glutine si ottenga un prodotto finito (amidi, farine, fecole, ecc.) contaminato. Se, ad esempio, nel medesimo molino viene lavorato anche del frumento o un altro cereale proibito, sussiste un forte rischio di contaminazione dei prodotti finiti, per presenza di glutine negli ambienti di lavoro e nei sistemi di trasporto utilizzati. Per questo motivo alcuni prodotti, anche se preparati o derivati con ingredienti naturalmente privi di glutine, sono considerati alimenti a rischio e quindi sono stati inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.

**Alimenti vietati** 😞: alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci. Tali alimenti, ovviamente, non sono inseriti nel Prontuario.

### Cereali, Farine e derivati

- 😊 Riso in chicchi
- 😊 Mais (granturco) in chicchi
- 😊 Grano saraceno in chicchi
- 😊 Amaranto in chicchi

- 😊 Manioca
- 😊 Miglio in semi
- 😊 Quinoa in semi
- 😊 Sorgo in chicchi
- 😊 Teff in chicchi

? Farine, fecole, amidi dei cereali permessi (es maizena)

? Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta

? Malto, estratto di malto dei cereali permessi

? Estratto di malto dei cereali vietati

? Tapioca

? Amido di frumento deglutinato

? Cereali permessi: soffiati, in fiocchi

? Cialde, gallette dei cereali permessi

? crusca dei cereali permessi

? fibre vegetali e dietetiche

? popcorn confezionati

? Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)

? Tacos, tortillas, couscous da cereali permessi

😞 Frumento (grano), segale, orzo, avena, farro, spelta, kamut, triticale, gonococco, bulgur, frik, couscous, cracked grano, grunkern.

😞 Farine, amidi, semola, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati.

😞 Paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri preparati con i cereali vietati

😞 Pane, pancarrè, pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, cracker, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, crepes preparati con i cereali vietati.

😞 Germe di grano

😞 Couscous (da cereali vietati), tabulè, bulgu, seitan, frik, cracked grano, grei

😞 Crusca da cereali vietati

☹️ Malto dei cereali vietati

☹️ Muesli, porridge

☹️ Polenta taragnak (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)

### Carne pesce e uova

😊 Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti

😊 Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze

😊 Uova

😊 Prosciutto crudo

? Salumi (bresaola, coppa, cotichino, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, alsiccia, speck, würstel, zampone, ecc.)

? Conserve di carne

? Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto

? Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce

? Uova (interi, tuorli o albumi) liquide pastorizzate o in polvere (ovoprodotti)

☹️ Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce, ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette, ecc.) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate

☹️ Surimi

### Latte, Latticini, Formaggi e sostitutivi

😊 Latte per la prima infanzia

😊 Latte fresco (pastorizzato) ed a lunga conservazione (UHT, sterilizzato, ad alta digeribilità) non addizionato di vitamine, aromi o altre sostanze

😊 Yogurt naturale (magro o intero)

😊 Panna fresca (pastorizzata) e panna a lunga conservazione (UHT) non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E 407)

😊 Formaggi freschi e stagionati

? Panna a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), panna montata, panna spray, panna vegetale

? Yogurt alla frutta "al gusto di.....", cremosi

? Yogurt di soia, riso

? Formaggi a fette, fusi, light, spalmabili

? Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso

? Latte in polvere

- ? Latte condensato
- ? Latte arricchito (addizionato con vitamine o altre sostanze) e di crescita
- ? Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle
- ? Omogeneizzati di formaggio

- 😞 Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate
- 😞 Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
- 😞 Latte ai cereali, ai biscotti

#### Verdura e Legumi

- 😊 Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)
- 😊 Verdure conservate (in salamoia, sott'aceto, sott'olio, sotto sale, ecc.)
- 😊 Funghi freschi, secchi, surgelati e conservati (sott'olio, ecc.)
- 😊 Tutti i legumi tal quali (freschi, secchi e in scatola): carrube, ceci, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia
- 😊 Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi tal quali
- ? Preparati per minestrone miscelati con altri ingredienti
- ? Passate di verdura
- ? Zuppe e minestre con cereali permessi
- ? Patatine confezionate in sacchetto (snack)
- ? Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio)
- ? Purè istantaneo o surgelato
- ? Patate surgelate prefritte, precotte
- ? Verdure conservate e miscelate con altri ingredienti
- ? Omogeneizzati di verdure
- 😞 Verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati
- 😞 Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati

#### Frutta

- 😊 Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)
- Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tal quale, tostata, salata)
- Frutta disidratata, essiccata non infarinata (datteri, prugne secche, uva sultanina, ecc.)
- Frutta sciroppata
- ? Frutta candita, glassata, caramellata
- ? Mousse e passate di frutta
- ? Omogeneizzati di frutta



Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

### Bevande



Nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, additivi, aromi, coloranti, ecc.), a esclusione di: acido ascorbico (E300) e acido citrico (E330)

Bevande gassate e frizzanti (aranciata, cola, ecc.)

Bustina, filtro di: caffè, caffè decaffeinato, camomilla, tè, tè decaffeinato, tisane

Vino, spumante

Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde

Distillati (cognac, grappa, rhum, tequila, whisky, gin, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze

? Bevande light

? Bevande a base di frutta

? Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle

? Bevande alcoliche (addizionate con aromi o altre sostanze)

? Birre da cereali consentiti e alcune tipologie di birra da malto d'orzo e/o frumento

? Caffè solubili

? Cialde per bevande calde

? Frappè (miscela già pronte)

? Integratori salini (liquidi, in polvere)

? Nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze

? Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino

? Sciroppi per bibite e granite

? The, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere)

? Effervescenti per bevande

Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti orzo o malto



Bevande contenenti malto, orzo, segale (orzo solubile e prodotti analoghi)

Bevande all'avena

Birra da malto d'orzo e/o di frumento

### Dolciumi



Miele, zucchero (bianco e di canna)

Radice di liquirizia grezza

Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio

? Marmellate e confetture

? Marrons Glacees

? Zucchero a velo, in granella, aromatizzato

- ? Dolcificanti
- ? Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili al cioccolato e/o alla nocciola
- ? Cacao in polvere
- ? Gelati industriali o artigianali, semilavorati
- ? Torte, biscotti, dolci e preparati per dolci
- ? Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing gum
- ? Torrone, croccante, marzapane
- ? Decorazioni per dolci (praline, codette)



Cioccolato con cereali  
Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei

#### Grassi, Condimenti e varie



Burro, lardo, strutto  
Oli vegetali  
Aceto Balsamico DOP, Aceto non aromatizzato  
Aceto di mele  
Passata di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300) e acido citrico (E330)  
Pappa reale, polline  
Pepe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche tal quali  
Estratto di lievito  
Lievito fresco, liofilizzato, secco (di Birra)  
Agar Agar in foglie

- ? Aceto aromatizzato, Aceto Balsamico non DOP
- ? Burro light, margarina e margarina light
- ? Condimenti a composizione non definita
- ? Sughì (ragù, pesto, ecc.) pronti
- ? Salse (maionese, senape, ketchup), paté, pasta d'acciughe
- ? Mostarda
- ? Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali)
- ? Insaporitori aromatizzanti
- ? Agar Agar in polvere, in barrette
- ? Colla di pesce
- ? Gelatina alimentare
- ? Lievito chimico (agenti lievitanti)
- ? Lievito fresco liquido di Birra

? Lecitina di soia

? Curry

? Tofu

? Vanillina



Besciamella

Lievito naturale o lievito madre o lievito acido

Seitan

Integratori alimentari

? Integratori alimentari

da [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)

## LE DIECI REGOLE DEL MANGIAR SANO



1. Varia il più possibile l'alimentazione: ogni cibo è diverso dagli altri e apporta le proprie sostanze nutritive. 
2. Consuma sempre la prima colazione completa fatta di yogurt o latte insieme a biscotti o fette biscottate o cereali: al mattino abbiamo bisogno di energia per affrontare al meglio la giornata!
3. Non saltare mai i pasti ma dai sempre al tuo organismo le sostanze di cui ha bisogno! 
4. Consuma sempre una porzione di verdura a pranzo e cena accompagnandola al secondo piatto: è ricca di minerali e vitamine che proteggono la nostra salute!
5. Ricorda l'importanza di consumare cibi come pesce e legumi di cui a volte ci scordiamo! 
6. Fai merende e spuntini sani a base di alimenti freschi e naturali come pane e pomodoro accompagnato da un bel frutto!

7. Evita durante la giornata di consumare snacks e merendine confezionate: sono ricchi di sostanze artificiali e zuccheri che in eccesso danneggiano il nostro organismo. Per questo vengono chiamati cibo spazzatura!

8. Consuma i pasti lentamente e mastica bene: servirà a digerire e sfruttare al meglio ciò che mangiamo!

9. Bevi acqua durante la giornata: è un alimento fondamentale per il nostro benessere!

10. Ricorda l'importanza del movimento oltre che del mangiar sano: pratica uno sport regolarmente, fa bene al fisico e anche al buonumore!