

Logo Azienda	Piano di Autocontrollo per la Sicurezza Alimentare	Data
--------------	--	------

Fac-simile cartello

allegato3

INFORMAZIONE ALL'UTENZA INERENTE LA PRESENZA NEGLI ALIMENTI DI
INGREDIENTI O COADIUVANTI TECNOLOGICI CONSIDERATI ALLERGENI O DEI
LORO DERIVATI

Si avvisa l'utenza e i loro familiari che negli alimenti e nelle bevande preparati e somministrati in questa struttura, possono essere contenuti ingredienti o coadiuvanti considerati allergeni

Elenco degli ingredienti allergenici utilizzati in questo esercizio e presenti nell'allegato II del Reg. UE n. 1169/2011 – "Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze"

1	Cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)	8	Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci macadamia)
2	Crostacei e prodotti a base di crostacei	9	Sedano e prodotti a base di sedano
3	Uova e prodotti a base di uova	10	Senape e prodotti a base di senape
4	Pesce e prodotti a base di pesce	11	Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi	12	Solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg
6	Soia e prodotti a base di soia	13	Lupini e prodotti a base di lupini
7	Latte e prodotti a base di latte	14	Molluschi e prodotti a base di molluschi

Poiché le informazioni relative alla presenza di soggetti allergici sono state raccolte in precedenza mediante la presentazione di idonea certificazione medica, in fase di produzione verranno formulati pasti personalizzati, privi degli ingredienti per cui risulta documentata una sensibilizzazione e/o allergia.

Un nostro Responsabile incaricato è a vostra disposizione per fornire ogni supporto o informazione aggiuntiva, anche mediante l'esibizione di idonea documentazione, quali apposite istruzioni operative, ricettari, etichette originali delle materie prime.

Firmato
La Direzione

MENU' AUTUNNO-INVERNO

SETTIMANA 1							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PRANZO	Pasta e lenticchie Frittata di verdure al forno Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Pollo alla mediterranea Carote rosse all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Riso con minestrone Merluzzo gratinato Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Pollo arrosto Cicorie lesse Pane Frutta fresca di stagione	Riso con zucchine e gamberetti Schiacciatine di verdure al forno Insalata di pomodori Pane Macedonia o frutta mista	Pastina in brodo di carne Bollito di manzo Cipolle al forno gratinate Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù Polpettone al forno Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione
CENA	Minestra in brodo vegetale con pastina Ricotta di vacca Bietole lesse all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Sformato di patate con mozzarella e prosciutto Carote alla julienne Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta e fagioli Polpette di verdure Verdure grigliate Pane Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo vegetale Frittata di spinaci Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Brodo di pesce con pastina Merluzzo con olio e limone Carote lesse all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pizza al pomodoro con Mozzarella Verdure di stagione alla griglia Pane integrale Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo vegetale Salmone gratinato Bietola al pomodoro Pane Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2							
PRANZO	Riso con minestrone Straccetti/spezzatino magro di cavallo in umido Carote alla julienne Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e ricotta con o senza sugo Merluzzo alla livornese Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e piselli Prosciutto cotto senza polifosfati Cavolfiori gratinati Pane Frutta fresca di stagione	Pasta fresca al pomodoro Sovra coscia di pollo arrosto Bietola all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e tonno Filetto di platessa agli aromi Carciofi al forno Pane Macedonia	Pastina in brodo di carne Polpettine di verdure Zucchine lesse all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al ragu' Arrosto al forno Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione
CENA	Passato di legumi con pasta Uova al pomodoro Cicoria lessa Pane Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo con pastina con polpettine Bietole lesse all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con pasta Frittata di zucchine e cipolla Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e patate Ricotta di vacca Verdure gratinate Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Mozzarella Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdure grigliate Pane integrale Frutta fresca di stagione	Minestrone con pastina Salmone gratinato Carote lesse olio e prezzemolo Pane Frutta fresca di stagione

SETTIMANA 3							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PRANZO	Pasta e ceci Frittata con zucchine Spinaci all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e broccoli o cime di rapa Petto di tacchino al limone Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Tubetti in brodo di pesce Filetti di merluzzo gratinato Bietola al pomodoro Pane Macedonia o frutta mista di stagione	Pasta al pomodoro al forno Schiacciatine di verdure Pomodori maturi ad insalata Pane Frutta fresca di stagione	Risotto al radicchio Platessa agli aromi Pomodori gratinati Pane Frutta fresca di stagione	Fusilli all'ortolana Polpo alla pignata Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta al ragu' Polpette di vitello Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione
CENA	Riso con minestrone Mozzarella Carote julienne Pane Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo vegetale con pasta Polpette di merluzzo Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pastina con ricotta Finocchi gratinati al forno Pane Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo con pasta e polpettine Spinaci lessi all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e piselli Uova al pomodoro Fagiolini con olio Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Melanzane a funghetto Pane Frutta fresca di stagione	Pastina con passato di verdure Formaggio spalmabile Cicorie all'olio Pane Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4							
PRANZO	Pasta e patate Merluzzo in umido con pomodorini Carote alla julienne Pane Frutta di stagione	Pasta al sugo di peperoni Peperoni ripieni Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta e lenticchie Platessa olio e limone Verdure di stagione alla griglia Pane Frutta di stagione	Pasta al pesto Schiacciatine di vitello in umido Spinaci lessi all'olio Pane Frutta di stagione	Tubetti al brodo di pesce Salmone al forno con olive nere Carote alla julienne Pane Macedonia o frutta mista di stagione	Tortellini in brodo Coscia di pollo Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Pappardelle ai funghi Polpettone di vitellone Insalata mista Pane Frutta di stagione
CENA	Focaccia di patate con prosciutto Insalata mista Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo di verdure con pastina Polpettine Verdure di stagione all'olio evo Pane Frutta fresca di stagione	Minestra con passato di verdure Uova sode Cicoria lessa Pane Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo vegetale Pizza con pomodoro e mozzarella Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Minestrone con pasta Frittata al forno Verdure gratinate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con pasta Mozzarella Bietole all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo vegetale Ricotta di vacca Carote julienne Pane o frisa Frutta fresca di stagione

MENU' PRIMAVERA-ESTATE

SETTIMANA 1							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PRANZO	Riso e lenticchie Frittata al forno Peperoni arrostiti all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al tonno Filetto di merluzzo gratinato Carote alla julienne Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e lenticchie Polpette di melanzane Insalata di pomodori e cetrioli Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro fresco e basilico Polpette di vitellone magro Verdure grigliate Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con sugo di polpo Polpo alla pignata Carote alla julienne Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con carote e zucchine Straccetti di petto di pollo Verdure gratinate Pane Macedonia/frutta mista di	Lasagna al forno Involtini di vitello al pomodoro Funghi al forno Pane Frutta fresca di stagione
CENA	Frisa al pomodoro Ricotta di vacca Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con passato di verdure Prosciutto cotto senza polifosfati Insalata di finocchi Pane Frutta fresca di stagione	Minestrone con pasta Petti di pollo alla griglia Funghi trifolati Pane Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo Uova alla pizzaiola Insalata verde Pane Frutta	Riso e piselli Formaggio spalmabile Spinaci all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Melanzane a funghetto Pane integrale Frutta fresca di stagione	Teglia di patate e zucchine Ricotta di vacca Melanzane trifolate Pane Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 2							
PRANZO	Riso al pomodoro fresco Polpette di cavallo Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro fresco e tonno Filetto di platessa alla salentina Verdure gratinate Pane Frutta fresca di stagione	Pasta primavera Frittata di cipolle Verdure gratinate Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alla pizzaiola Straccetti croccanti di pollo Carote alla julienne Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e lenticchie Salmone gratinato Insalata mista Pane Macedonia o frutta mista di stagione	Pasta con funghi trifolati Schiacciata di melanzane Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con crema di peperoni Scaloppine al vino bianco Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione
CENA	Pasta e fagioli Bresaola Bietole lesse all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pizza di patate con cipolla Robiola Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	Minestrina al sugo Polpette di merluzzo Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo Mozzarella alla caprese con pomodori Pane Frutta fresca di stagione	Frisa con pomodoro Tacchino ai ferri Peperoni arrostiti Pane Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo Uova alla pizzaiola Ciambotta Pane Frutta fresca di stagione	Minestrone con pastina Merluzzo olio e limone Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione

SETTIMANA 3							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PRANZO	Risotto allo zafferano Frittata con asparagi o zucchine Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con zucchine e gamberetti Filetto di merluzzo gratinato Carote alla julienne Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e lenticchie Polpette di melanzane Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Polpette di vitello Verdure grigliate Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con sugo di polpo Polpo alla pignata Carote alla julienne Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e patate Straccetti di pollo Verdure gratinate Pane Macedonia o frutta mista di stagione	Pasta al forno Arrosto di tacchino Funghi al forno Pane Frutta fresca di stagione
CENA	Frisa con il pomodoro Mozzarella Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con pasta Prosciutto cotto senza polifosfati Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Minestrone con pasta Petto di pollo Funghi trifolati Pane Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo Uova sode Peperoni arrostiti Pane Frutta fresca di stagione	Riso e piselli Schiacciata di verdure Spinaci all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Melanzane a funghetto Pane Frutta fresca di stagione	Teglia di patate e zucchine Ricotta di vacca Pane integrale Frutta fresca di stagione
SETTIMANA 4							
PRANZO	Risotto con carote coscia di pollo arrosto Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro con melanzane Filetti di platessa agli aromi Verdure all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta primavera Polpettine di ricotta Carote alla julienne Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro fresco e basilico Polpettone di vitello Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Riso e piselli Merluzzo con pomodori Insalata verde Pane Macedonia o frutta mista di stagione	Pasta e zucchine e gamberetti Polpette di pesce Insalata di pomodori e cetrioli Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù Pollo al forno Verdure di stagione alla griglia Pane Frutta fresca di stagione
CENA	Minestra di verdure con pastina Robiola Cicorie lesse all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo Uova al pomodoro Peperoni arrosto Pane Frutta fresca di stagione	Frisa al pomodoro Insalata di pollo e ortaggi Pane Frutta fresca di stagione	Minestrone con pastina Frittata con verdure Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e ricotta Funghi trifolati Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e patate Mozzarella alla caprese Ciambotto Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pizza all'ortolana Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione

MENU' DELLE FESTIVITA'

	PRANZO	CENA
Capodanno	Cannelloni ricotta e spinaci Polpettone ripieno Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Dolce	menù del giorno
Giovedì grasso	Ravioli di Carnevale (Ricotta e cannella) Contorno del giorno Pane Frutta fresca di stagione Dolce: Chiacchiere	menù del giorno
Martedì grasso	Menù del giorno Dolce: Chiacchiere	menù del giorno
8 marzo festa della donna	Menù del giorno Una piccola fetta di torta “Mimosa”	
19 marzo S. Giuseppe	“Ciceri e tria” Secondo piatto del giorno Contorno del giorno Pane Frutta fresca di stagione Zeppole	menù del giorno
Pasqua	“Sagne” ritorte con pomodoro Agnello al forno/arrostato con patate Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione colomba pasquale, “cuddhrura”	menù del giorno
Lunedì di Pasquetta	Lasagna al forno Uovo sodo ripieno di couscous verdure e tonno Segue menù del giorno	menù del giorno
Festa del Santo Patrono (S.	Parmigiana di melanzane	menù del giorno

Oronzo)	Pollo al forno con patate Segue menù del giorno	
11 novembre – San Martino	menù del giorno	Rape, pittole Salsiccia arrosto Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Castagne
8 dicembre – Immacolata	“Puccia” con tonno Secondo piatto del giorno Contorno del giorno Pane Frutta fresca di stagione	Rape e pittole Baccala’ al forno con patate Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione
24 dicembre – Vigilia di Natale	menù del giorno	Vermicelli con il baccala’ Baccala’ al forno Rape, pittole Pane Frutta fresca di stagione Panettone
25 dicembre- Natale	Tortellini al forno/brodo Polpette, roast beef di maiale al latte Cipolle di Tropea in agrodolce Pane Frutta fresca di stagione Dolce	menù del giorno
31 dicembre	Menù del giorno	Rape lesse e pittole Insalata di mare Lenticchie e salsiccia Pane Frutta fresca di stagione panettone/pandoro e spumante

Compleanno/onomastico dell'ospite	Assecondare per quanto possibile eventuali desideri	
-----------------------------------	---	--

PRIMA COLAZIONE	BEVANDE	Latte 150 g	
		In alternativa Thè o caffè dolcificati con zucchero o miele 1 tazza/tazzina	
		Oppure yoghurt intero 120 g	
		Spremuta o frullato di frutta	Senza zuccheri aggiunti
	VIVANDE	Pane 50 g	Confettura di frutta/miele
		Fette biscottate 40g	
		Biscotti secchi 30g	Con un frutto di stagione
Muesli senza zucchero aggiunto 50g Cornflakes 50 g			
SPUNTINO POMERIDIANO	BEVANDE	Thè o camomilla dolcificati con zucchero o miele 1 tazza	
		In alternativa yoghurt intero 120 g	
		Spremuta o frullato di frutta	Senza zuccheri aggiunti
	VIVANDE	Pane 50 g	Confettura di frutta/miele
		Fette biscottate 40g	
		Biscotti secchi 30g	
		Un frutto di stagione	
		Occasionalmente torta/dolce, in estate gelato monoporzione.	



Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord

Viale Don Minzoni, 8 - Tel. 0832.215398 – email sian@asl.lecce.it
Direttore - Dott. Roberto Carlà

**Ai Responsabili del Servizio di Ristorazione della
Casa di Riposo Villa Jolanda**

OGGETTO: Note esplicative per la corretta applicazione delle tabelle dietetiche ed il giusto utilizzo delle Tabelle Merceologiche.

Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione italiana 2003 dell' INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) attuale CRANUT (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la varietà degli alimenti è fondamentale in quanto consente l'apporto adeguato dei nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette.

I menù adottati dalle mense della ristorazione ospedaliera e socio-assistenziale devono essere elaborati da personale specializzato in campo nutrizionale (Dietista, Medico nutrizionista/Pediatra, Dottore in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana) al fine di garantire la correttezza scientifica e l'adeguatezza del menù alle necessità metaboliche, prevenire la malnutrizione per eccesso o difetto ed anche per migliorare il benessere psicofisico del paziente.

Il modello alimentare cui fa riferimento il menù del SIAN Area Nord della ASL di Lecce è quello "mediterraneo", caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), scarsa presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell'olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea.

In una dieta bilanciata il pranzo deve apportare circa il 35-40% del fabbisogno di energia giornaliera, in termini di nutrienti il menù è strutturato in modo da fornire circa il 10-15% dell'energia dell'intero pasto mediante le proteine, il 25-30% mediante i lipidi ed il restante 55-60% attraverso i carboidrati.

Il menù è formulato tenendo conto delle indicazioni delle *"Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica ed aziendale –Aggiornamento alla DGR n. 276 del 19 marzo 2002"* di cui alla D.G.R. n.1435 del 02.08.2018, pubblicata sul Bollettino Ufficiale della Regione Puglia n.112 del 28.08.2018.

E' formulato con rotazione su quattro settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, diverso per il periodo autunno-inverno e primavera-estate.

Nel rispetto delle indicazioni riportate nelle citate *linee di indirizzo* il menù tiene conto:

- della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli
- della tipicità locale dei piatti (ad esempio fave e cicoria, ciceri e tria, orecchiette al pomodoro, polpette di melanzane, etc.)
- dell'indice glicemico delle pietanze e del pasto nel suo insieme
- della limitazione dello spreco

La struttura del menù, valido per tutte le utenze socio-assistenziali, è la seguente:

- un primo piatto
- un secondo piatto
- un contorno (offerta in non meno di tre diversi tipi nella medesima settimana)
- pane
- frutta di stagione (offerta in non meno di tre diversi tipi nella medesima settimana)
- acqua

In alternativa, è proposto un “**piatto unico**” comprendente sia alimenti ricchi in carboidrati (tipicamente costituito dai cereali) sia alimenti a buona composizione proteica (legumi).

Appare evidente che le porzioni sono calcolate sulla base del fabbisogno energetico-nutrizionale della fascia di età interessata.

I primi piatti nei 5 pasti della settimana, sono costituiti da cereali (pasta, riso, orzo, farro, ecc.), preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali, alternando piatti asciutti a minestre. Per la preparazione dei primi piatti asciutti vengono abitualmente utilizzati pasta di semola di grano duro e riso o altri cereali, conditi con sughi semplici quali il pomodoro fresco o passato, o con olio extravergine d’oliva, verdure, pesto. Sono spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un’ampia varietà di sapori, e inoltre per abbassare l’indice glicemico. Sono altresì introdotti cereali integrali, maggiormente ricchi di fibra e di micronutrienti. Qualora i pasti provengano da un centro cottura esterno, è preferibile utilizzare il riso denominato "Parboiled", in quanto conserva più a lungo nel tempo le caratteristiche organolettiche.

I secondi piatti sono composti da carni bianche (pollo, tacchino) e rosse (cavallo, vitellone), pesce, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età dei fruitori. Tutte le tipologie di carne devono essere comunque proposte in formati privi di osso e cartilagini. Per il pesce, sono scelte specie che abbiano carni tenere e di buona qualità nutrizionale, (ad esempio: merluzzo, nasello, platessa, etc.) in formati privi di spine.

Le uova devono essere proposte solo previa cottura sotto forma di omelette o “frittate” cotte al forno e preparate preferibilmente con verdure (es. frittata di zucchine).

Tra i formaggi sono da evitare le tipologie eccessivamente ricche di grassi e quelli fermentati con muffe, gorgonzola, brie, taleggio, camembert. Opportuno evitare anche i formaggi come sottilette in quanto spesso più ricchi di acidi grassi saturi.

Ciascun pasto prevede inoltre un **contorno** di verdure/ortaggi di almeno tre tipi diversi nell’arco della settimana alternati nella preparazione tra cotti e crudi, pane non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale e frutta di stagione di almeno tre tipi diversi nell’arco della settimana, già pronta per il consumo, quindi sbucciata.

Le *patate* non sono da ritenersi verdura e di conseguenza non sono offerte come contorno ma proposte come primo piatto una volta ogni 2 settimane e comunque associate ad un pasto povero di altri carboidrati.

Per ridurre la formazione di acrilammide* nelle patate cotte al forno a temperature superiori a 120°C, prima della cottura, si consiglia un ammollo in acqua fredda delle patate tagliate, per almeno 30 minuti e fino a due ore, oppure un’immersione in acqua calda per qualche minuto, seguita da risciacquo in acqua pulita: in questo modo si riduce il tenore di zucchero coinvolto nella reazione di formazione dell’acrilammide.

Nella scelta dei contorni di **verdura** è posta particolare attenzione alla rotazione dei vari ortaggi, nel rispetto, per quanto possibile, della loro stagionalità: fagiolini, spinaci, bietole, carote, finocchi, insalate, pomodori, zucchini, cavoli, etc. Durante la settimana devono essere offerti in almeno 3 tipologie diverse.

Come **condimento**, sia a crudo che in cottura, va utilizzato esclusivamente l'olio extravergine di oliva per il suo riconosciuto valore nutraceutico; solo per alcune ricette può essere impiegato il burro; il sale va usato moderatamente e comunque **sempre iodato**. Si consiglia l'uso di erbe aromatiche. **E' vietato l'uso dei dadi da brodo** contenenti glutammato o di qualsiasi altro prodotto alimentare che lo contenga.

La **frutta** dovrà essere di giusta maturazione, lavata ed essere fruibile al momento del pasto, deve essere portata in tavola sbucciata dal personale di cucina ed offerta in almeno in 3 tipi diversi durante la settimana.

- Le indicazioni relative alla verdura e alla frutta del giorno (almeno 3 tipi diversi a settimana) devono essere rispettate per garantire la rotazione anche per chi consuma il pasto un solo giorno a settimana;
- In caso di mancanza delle verdure indicate nel menù, le stesse saranno sostituite con altre di stagione;
- Per garantire in media 150 g. netti di frutta, parte edibile pro-capite, è necessario fornire frutti di circa 180-200 g. compresi gli scarti;
- Nei giorni caratterizzati da una assunzione proteica vegetale è consigliabile un consumo di frutta a base di **Vit.C**.

Per la frequenza di consumo di alimenti e gruppi di alimenti, si è fatto riferimento a quanto indicato nella tabella sottostante.

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, farro...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana solo come primo piatto
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pasta e legumi, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

Al fine di assicurare alla dieta l'apporto equilibrato dei nutrienti è obbligatorio il rispetto delle grammature alimentari, nonché l'alternanza delle preparazioni e delle produzioni alimentari, così come riportato nelle tabelle dietetiche, senza nessuna eccezione che non sia motivata e

preventivamente formalmente concordata dall'Amministrazione Comunale e con il SIAN della Macroarea territoriale di riferimento.

Si raccomanda, pertanto, agli operatori dei Servizi di Ristorazione, di assumere un comportamento scrupoloso nel preparare e somministrare correttamente i quantitativi prescritti, ribadendo il loro ruolo fondamentale nel produrre pasti dieteticamente sani e corretti, al contempo appetibili, con gli ingredienti riportati dalle presenti tabelle e meglio esplicitati nelle Tabelle Merceologiche degli alimenti, prevedendo un limitato utilizzo di grassi, di condimento, di sale.

Va inoltre scoraggiata la somministrazione di una seconda porzione, soprattutto del primo piatto, per evitare un apporto eccessivo di calorie e per modificare le abitudini alimentari, nell'ambito della prevenzione dell'obesità.

SUGGERIMENTI ED ACCORGIMENTI PER ASSICURARE LA QUALITÀ DEL SERVIZIO DI REFEZIONE :

I piatti proposti giornalmente e le matrici alimentari utilizzate per la loro preparazione dovranno corrispondere, per tipo e qualità, a quelli indicati nel menù, in particolare:

- **E' PREVISTO** l'uso esclusivo di olio extra vergine d'oliva per tutte le preparazioni, succo fresco di limone, aromi e spezie per insaporire come indicato nelle ricette allegate;
- **E' PREVISTO** l'uso del Parmigiano in tutti i primi piatti.
- Per tutte le carni, comprese le bovine, occorre fare esplicito riferimento alle Tabelle Merceologiche contenute nelle citate *linee di indirizzo*;
- Nel caso sia necessario l'utilizzo di carne macinata fresca, questa va tritata al momento e mai fornita già sotto forma di carne trita, anche per questa occorre fare esplicito riferimento alle Tabelle Merceologiche;
- **E' PREVISTO** l'uso esclusivo di frutta fresca anche nella preparazione della macedonia che non deve contenere zucchero aggiunto (saccarosio, fruttosio, glucosio)
- **NON È PREVISTO** l'uso di "prodotti ittici composti" quali bastoncini, quadratini, polpette ... e prodotti della pesca preparati, non è previsto l'uso del pesce che abbia subito tritatura la quale, se il menù lo prevede dovrà essere "tritato al momento" partendo da filetti integri.
- **NON È PREVISTO:** strutto, panna, lardo, margarina, olio di semi, maionese, formaggi fusi (es. sottilette e formaggini), pepe o peperoncino;
- Nelle preparazioni di dolci, a seconda della ricetta, è preferibile l'uso di olio extravergine d'oliva oppure di burro come seconda scelta;
- **E' PRESCRITTO** l'uso di **SALE IODATO** ma, per prevenire patologie nell'età adulta legate ad un uso eccessivo di **SALE** da cucina, è necessario controllarne il dosaggio ed escludere l'uso di preparati per brodo (es. dadi) o qualunque preparazione contenente glutammato;
- **PESCE:** può essere allo stato di fresco, congelato o surgelato, in ogni caso privo di spine. Lo scongelamento deve consentire all'acqua di rientrare nei tessuti dell'alimento, evitando la perdita di liquidi interstiziali, a tal fine deve avvenire in modo lento, a temperatura di refrigerazione, intorno ai 4°C, utilizzando griglie forate da posizionare sotto le placche contenenti il pesce per evitare il contatto con il liquido derivante dallo scongelamento stesso. Inoltre si consiglia il risciacquo veloce del prodotto con acqua corrente prima della preparazione desiderata per allontanare il più possibile le ammine responsabile dell'odore caratteristico . (Le ammine, poco solubili in acqua, in presenza di acidi diventano facilmente solubili e perdono volatilità, di conseguenza diminuisce l'odore tipico

del pesce non sempre gradito. Pertanto è necessario che alcune specie di pesce vengano cotte brevemente in un liquido acquoso aromatico chiamato in francese *court bouillon*, in cui è presente un componente acido, che può essere l'aceto di mele, il succo di mele, il succo di limone o altro agrume.

- **PESCE:** in costante riferimento alle specie dei prodotti ittici occorre evidenziare la necessità di fare specifico riferimento a tutte le specie di Merluzzo elencate nelle Tabelle Merceologiche allegate, con esclusione Merluzzo d'Alaska o Pollack d'Alaska perché qualitativamente inadeguato. Occorre inoltre tenere presente che l'esclusivo riferimento al *Merluzzo* o *Nasello* (*Merluccius merluccius*) esporrebbe la ditta appaltante a rischio di contestazioni, anche di natura penale, per l'estrema difficoltà di reperimento di tale prodotto ittico sul mercato.

- **LATTICINI:** per i prodotti a pasta filata (mozzarelle e fior di latte) e per la ricotta occorre specificare nelle norme contrattuali che la fornitura deve essere stata prodotta nella giornata di consegna;

- **UOVA:** per prevenire possibili tossinfezioni alimentari, è necessario che le uova provengano da allevamenti sottoposti a profilassi per la prevenzione delle Salmonellosi, è vietata la somministrazione o l'utilizzo di uova crude o comunque non completamente cotte;

- **ERBE AROMATICHE:** per assicurare la tracciabilità del prodotto devono provenire da coltivazioni autorizzate ed essere confezionate. Devono presentarsi pulite e senza corpi estranei, insetti e crittogame né germogli;

- **ERBE AROMATICHE FRESCHE:** basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, aglio, cipolla, ecc.

- **ERBE AROMATICHE SECICHE:** origano, alloro, noce moscata, ecc.

Entrambe devono presentarsi in ottimo stato di conservazione senza essere eccessivamente sbriciolate se non richiesto espressamente. È tollerata la presenza di parti di stelo;

- **ACQUA:** è importante che l'ospite abbia in tutta la giornata disponibilità di almeno 1500 ml di acqua.

In relazione all'utilizzo dell'acqua proveniente dalla rete pubblica (AQP), dovranno essere rispettate le seguenti indicazioni igienico-sanitarie per l'utilizzo di acqua potabile nel servizio di ristorazione socio assistenziale:

- Individuazione di uno o più rubinetti destinati al riempimento delle caraffe/brocche che corrisponderà a quello utilizzato dalla Ditta per il campionamento periodico dell'acqua (controlli interni) e rimozione (preventiva e definitiva) dell'eventuale rompigitto, il quale può aumentare il rischio di formazione di biofilm batterici;

- Pochi minuti prima dell'inizio della distribuzione, gli addetti dovranno provvedere al riempimento delle brocche o caraffe, dopo aver lasciato scorrere l'acqua almeno per un minuto a rubinetto completamente aperto;

- Le brocche o caraffe devono essere munite di coperchio; prevedendo una quantità in maniera indicativa di un litro ogni quattro ospiti e si precisa che dopo il riempimento le brocche o le caraffe dovranno essere riposte sopra i tavoli;

- Al termine della consumazione dei pasti le brocche/caraffe dovranno essere ritirate dagli addetti, sanificate giornalmente presso il terminale di somministrazione, se provvisto di apposito dispositivo per il lavaggio, o, in alternativa, presso il centro di cottura e consegnate giornalmente alle singole strutture;

- Due volte al mese dovrà essere effettuata una pulizia straordinaria delle brocche o caraffe con prodotti che permettano l'eliminazione di eventuali tracce di calcare depositato;

- Nel Capitolato d'Appalto deve essere specificato che la Ditta aggiudicatrice deve utilizzare acqua di rubinetto impegnandosi a dare comunicazione al SIAN prima dell'inizio del Servizio;
- In caso di inadeguatezza della fornitura idrica AQP per qualsiasi motivazione si dovrà provvedere con la consegna di acqua oligominerale;
- La Ditta è tenuta a presentare il PSA (Piano di Sicurezza dell' Acqua).

Nel manuale HACCP:

- deve essere riportato che si utilizza l'acqua del rubinetto;
 - devono essere allegati i rapporti di prova (che confermino la potabilità), relativi al contatore e al rubinetto da cui si attinge l'acqua;
 - deve essere indicata la Ditta che provvederà alla manutenzione ordinaria e straordinaria dell'impianto idrico interno;
 - deve esserci dichiarazione che i contenitori utilizzati per distribuire acqua da bere (brocche/caraffe) sono conformi alle leggi sui MOCA.
- **I PESI** degli alimenti indicati sono sempre riferiti all'alimento fresco, crudo e al netto di ogni tipo di scarto (grasso, osso, buccia, ecc.): vanno esclusi anche i possibili scarti da alimento cotto (briciole da affettatura, porzioni non presentabili, porzioni bruciate o poco cotte).

PASTO D'URGENZA

In caso di eventi imprevedibili è necessario un pasto d'urgenza da conservare presso i punti mensa e da ritirare/somministrare a fine anno: friselle, fagioli in scatola, cracker, frutta scioppata. Tali alimenti, idoneamente conservati, debbono essere periodicamente rinnovati.

FESTE

Per eventuali festeggiamenti è **sconsigliato l'utilizzo** di bevande dolci, gassate e di dolci con liquore; è **consentito** l'utilizzo di succhi di frutta al 100% non zuccherati (non a base reidratata), di alimenti dolci e salati semplici, cotti in forno dal personale di cucina o da laboratori esterni autorizzati e non provenienti da preparazioni domestiche. **I gelati**, alimenti da considerarsi a rischio, possono essere acquistati da laboratori esterni autorizzati solo dal personale di cucina, e nel caso di veicolazione, essere trasportati dalla Ditta al centro con il mantenimento della catena del freddo secondo le norme vigenti.

DIETE PARTICOLARI

Tutte le diete fornite devono essere simili al menù in uso. Ogni dieta speciale deve essere personalizzata, in modo tale da essere inequivocabilmente riconducibile al destinatario, nel rispetto delle normative vigenti in materia di privacy.

Dieta speciale: necessita di certificazione medica ed è riservata agli adulti che hanno bisogno di un'alimentazione mirata a prevenire e/o curare particolari patologie (malattia celiaca, intolleranze, allergie, disfagia ecc.) .

Dieta etico - religiosa: può essere richiesta, per iscritto dalla famiglia interessata.

Dieta vegetariana o dettata da altri motivi filosofici: è auspicabile un colloquio con il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL al fine di valutarne la congruità per non incorrere in carenze nutrizionali.