



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
Sede legale: Via G. Cusmano, 24 – 90141 PALERMO
C.F. e P. I.V.A.: 05841760829 –
www.ausl6palermo.org

**Dipartimento di Prevenzione
U.O. Territoriale di Cefalù
ACPREP 101**

Via San Pasquale n.13 90015 CEFALU'

Telefono
091 – 7035787 - 7035789
EMAIL
prevenzionecefalu@asppalermo.org

Prot. n. 843/813/AST

Cefalù 05/11/2019

Oggetto: Tabelle dietetiche per il servizio di refezione scolastica anno 2019 – 2020 – Comune di Isnello.

Al Sig. Sindaco del Comune di Isnello

Si inviano, in allegato le tabelle dietetiche vidimate dalla scrivente in ogni pagina.

Si evidenzia, altresì, che rispetto a quanto proposto, sono state apportate le seguenti modifiche:

- allo schema dietetico del mercoledì, 1° settimana, Autunno – Inverno della scuola dell'Infanzia sono stati aggiunti 30 gr. di prosciutto cotto;
- sono stati sostituiti i piselli presenti il lunedì della 4° settimana, Autunno – Inverno, della scuola dell'infanzia con frittata di uovo.

Si ritiene, opportuno, infine, inoltrare un elenco di specifiche a cui attenersi.

Il Responsabile dell'U.O.T.
(Dr.ssa Giuseppa Coniglio)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
Sede legale: Via G. Cusmano, 24 - 90141 PALERMO
C.F. e P. I.V.A.: 05841760829 -
www.ausl6palermo.org

**Dipartimento di Prevenzione
U.O. Territoriale di Cefalù -
ACPREP 101**

Via Aldo Moro n. 1 90015 CEFALU'

Telefono
0921 - 926789 FAX 0921 - 926790
EMAIL
prevenzionecefalu@asppalermo.org

SPECIFICHE

- Le grammature si riferiscono al prodotto crudo al netto degli scarti
- Se il bimbo non è in grado di masticare e/o deglutire bene gli alimenti, si può ricorrere ad alimenti passati o omogenizzati che devono preparati prima della somministrazione
- La frutta dovrà essere di stagione e, accuratamente lavata, va servita sbucciata, a piccoli pezzi o grattugiata, frullata, spremuta a seconda della capacità di masticazione e di deglutizione del bambino
- In mancanza di pesce fresco è possibile utilizzare pesce surgelato e da scegliere preferibilmente tra platessa, orata, spigole, spatola (pesce fresco sfilettato)
- In caso di indisponibilità di minestrone e legumi freschi, è possibile utilizzare rispettivamente quelli surgelati o secchi
- Utilizzare affettati senza conservanti
- Utilizzare verdure di stagione, se necessario si può ricorrere alle verdure surgelate, alla passata di pomodoro o pomodoro pelati industriali provenienti da coltivazione italiana. Le verdure è preferibile che siano cotte al vapore oppure in poca acqua bollente per tempi brevi, salandole dopo la cottura. Si ricorda che si può utilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti. Per la preparazione di passati di verdure è preferibile utilizzare un passaverdura rispetto al frullatore ad immersione, prevenendo così la formazione d'aria, che potrebbe causare meteorismo nell'intestino dei bambini più piccoli.
- L'olio dovrà essere extra vergine di oliva ed utilizzato esclusivamente a crudo .I soffritti e le frittiture di qualsiasi tipo non consentiti
- Il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato: non insaporire con esaltatori di sapidità a base di glutammato monosodico
- Evitare l'uso di preparati per arrosti
- Evitare l'uso di burro, strutto, lardo, panna e margarina
- Infine è importante che le pietanze, a cottura ultimata, risultino di consistenza adeguata (piuttosto morbida) per facilitarne l'assunzione.

- Per la preparazione di diete speciali, si raccomanda di adottare tutti gli accorgimenti necessari a minimizzare il rischio connesso agli ingredienti nascosti o alle contaminazioni involontarie. In particolare, per la preparazione di alimenti senza glutine, si raccomanda una zona della cucina ben identificata e separata dalle altre, utilizzando piani di lavoro, attrezzature (forno non ventilato) e utensili appositi e ben identificabili (ad esempio di diverso colore). Eventuali attrezzature o utensili ad uso comun, devono essere attentamente sanificati prima dell'impiego per le diete speciali. Ugualmente gli alimenti devono essere riposti in contenitori appositi e ben identificabili (con etichetta) e distribuiti con utensili dedicati solo per quell'utilizzo. Si sottolinea che per la preparazione dei pasti per celiaci non sono consentiti i forni ventilati se ad uso promiscuo.



Il Responsabile dell'U.O.T.
(Dr.ssa Coniglio Giuseppa)

A handwritten signature in black ink, appearing to be "G. Coniglio", written over the typed name of the responsible person.

RIFERIMENTO PESI SENZA BILANCIA

Olio:

1 cucchiaio = 8 gr.

1 cucchiaino = 5 gr.

1 bicchiere pieno = 200 gr.

Pastina:

1 cucchiaio colmo = 14 gr.

Formaggio grattugiato:

1 cucchiaio colmo = 15 gr.

Sale fino:

1 cucchiaino = 5 gr.

Capienza contenitori:

1 Tazzina da caffè = 30 gr.

1 Tazza da tè = 160 gr.

1 Bicchiere di acqua = 130 gr.

1 Scodella da minestra è circa 333 cc

1 cucchiaino da caffè = 5 ml./5 gr.

1 cucchiaino per dolci = 10 gr.

Uova:

1 uovo intero=pesa circa 50-60 gr.

Frutta e verdura:

1 Frutto medio (mela) 140 gr.

1 Frutto grande (mela) 240 gr.

1 Pomodoro medio 100 gr.

1 Cipolla media 50 gr.

1 Patata media 100 gr.

1 Patata grossa 140-150 gr.

Si specifica che il peso degli alimenti è da intendersi a crudo e al netto degli scarti, quindi il cibo fornito, pesato, secondo le tabelle redatte deve essere parte edibile.

BUONE NORME DI COTTURA E DI CUCINA

Tutti i cibi vanno cucinati senza condimento. A fine cottura andrà aggiunto olio extravergine d'oliva crudo.

Non vanno utilizzati margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.

Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscano ai cibi di attaccarsi, evitando l'uso di grassi.

È consigliabile utilizzare, se gradite, erbe aromatiche, spezie e aromi per esaltare il sapore delle pietanze senza ricorrere all'uso di grassi, soffritti e tanto sale.

Va ridotto al minimo l'uso del sale e del dado. Sarebbe preferibile preparare giornalmente un brodo di verdura.

Vanno evitate le frittiture sostituendole con altre modalità di cottura, come quella al forno (es. frittate, sfornati, pesce, ecc.)