



**Comune di Val della Torre**  
Città Metropolitana di Torino

**GESTIONE DELLA R.A.A.  
"G. DOMENICO E SANDRA  
SPINOLA ROSSI DI MONTELEA"  
PERIODO  
01.05.2016 / 31.12.2017**

**IN MENSA CON GUSTO!**

Allegato n. 2 al Capitolato d'appalto

---

Firma per presa visione:

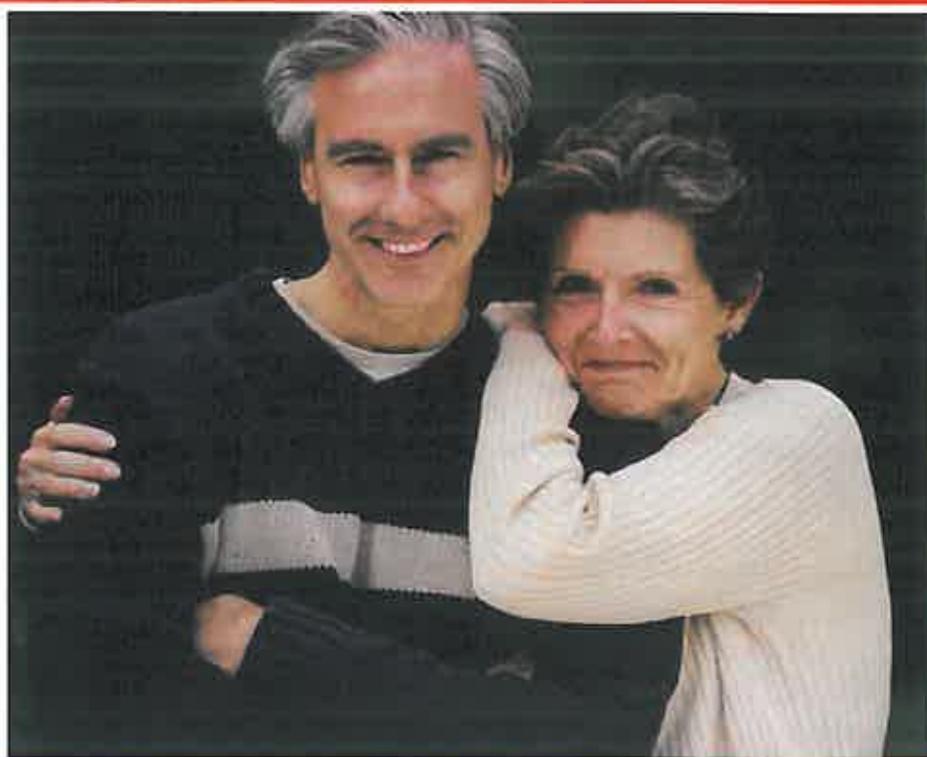
(sottoscrivere ogni singola pagina)

# IN MENSA CON GUSTO!

**MANUALE APPLICATIVO DELLE "PROPOSTE OPERATIVE PER LA  
RISTORAZIONE ASSISTENZIALE" DELLA REGIONE PIEMONTE**

*Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo*

**STRUTTURE RIABILITATIVE ED ASSISTENZIALI PER ANZIANI**



3

ale

olo

# AUTORI

ASL TO 3

STRUTTURA SEMPLICE

SORVEGLIANZA E PREVENZIONE NUTRIZIONALE

c/o Struttura Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)

Dott.ssa Luisella CESARI  
Direttore S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione

Dott.ssa Teresa Denise SPAGNOLI  
Direttore S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**Luca BIOLETTI**

*Dietista*

**Debora LO BARTOLO**

*Dietista*

# INDICE

Presentazione .....	pag 1
Istruzioni per l'uso .....	pag 2
Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura .....	pag 4
Griglia di rotazione settimanale dei pasti.....	pag 8
Ricette e grammature .....	pag 11
Dietetico .....	pag 32

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

# PRESENTAZIONE

La Regione Piemonte ad Aprile 2007 ha pubblicato le "Proposte operative per la ristorazione assistenziale", con l'obiettivo di uniformare in tutta la regione i criteri per la formulazione / valutazione dei menù delle strutture assistenziali per anziani. I contenuti di questo documento, fondati su basi scientifiche consolidate, ampliano la prospettiva della ristorazione nell'ottica della potenzialità di prevenzione e controllo delle complicanze di molte patologie dell'anziano. Ecco perché la Regione ha identificato tra i suoi obiettivi strategici la verifica dell'applicazione in tutto l'ambito piemontese di tali proposte operative che focalizzano l'attenzione sulla scelta appropriata degli alimenti e sulla rotazione settimanale equilibrata dei diversi piatti.

Al fine di diffondere il più possibile le direttive regionali, ma anche di applicarle correttamente, la S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) ha realizzato il manuale "In mensa con gusto!", che rappresenta uno strumento pratico per formulare e/o variare i menù secondo le direttive regionali.

Il documento è rivolto in particolare agli operatori dei centri assistenziali che gestiscono il servizio di ristorazione, ma auspichiamo che possa essere un utile strumento per diffondere il più possibile, anche ad eventuali soggetti interessati, i principi di una corretta e sana alimentazione combinando allo stesso tempo gusto e salute.

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

# ISTRUZIONI PER L'USO

La S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) dell'ASL TO 3, in conformità ai suggerimenti della Società Italiana di Nutrizione Umana (espressi nel rapporto Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana - LARN 1996 -) ed in applicazione delle "Proposte operative per la ristorazione assistenziale" della Regione Piemonte (anno 2007), ha formulato per la refezione delle strutture assistenziali per anziani:

- Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura;
- Griglia di rotazione settimanale dei piatti;
- Ricette e grammature;
- Dietetico.

Nel capitolo "Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura" gli alimenti sono suddivisi in categorie: primi piatti, secondi piatti, cotture e condimenti, dessert e conservazione alimenti.

Nel capitolo "Griglia di rotazione settimanale dei piatti" viene proposta una frequenza di distribuzione settimanale (LARN 1996) comprensiva dei fuori pasto durante l'arco di tutta la giornata.

Nel capitolo "Ricette e grammature" sono indicati i grammi di alimenti da utilizzare per la preparazione di una porzione, a crudo ed al netto degli scarti. Le preparazioni sono suddivise in antipasti, primi piatti, secondi piatti, contorni, varie, spuntino di metà mattina e metà pomeriggio. Ogni paragrafo è suddiviso in sottoparagrafi contenenti ricette nutrizionalmente equivalenti, ad esempio il paragrafo primi piatti è suddiviso in sottoparagrafi (asciutti, in brodo, in brodo con legumi e piatti unici), all'interno di ogni sottoparagrafo vi è un elenco di ricette (con caratteristiche nutrizionali simili) da scegliere e ruotare con le frequenze proposte nel capitolo "griglia di rotazione settimanale dei piatti".

Nel capitolo "Dietetico" sono indicati suggerimenti relativi a situazioni para-fisiologiche (dieta ad alta densità energetica) che possono presentarsi con relativa frequenza nei soggetti ospiti delle strutture assistenziali per anziani. L'obiettivo della dieta ad alta densità energetica è, secondo le "Proposte operative della Regione Piemonte" quello di facilitare il mantenimento di un buono stato nutrizionale e/o prevenire la malnutrizione nei soggetti con scarso appetito o sazietà precoce.

La sua caratteristica è di fornire molte calorie e proteine in un volume ridotto ed è indicata in soggetti inappetenti che non presentino difficoltà di masticazione e di deglutizione.

Per quanto concerne le situazioni patologiche (disfagia, malattie dismetaboliche, altre patologie) non è stato invece elaborato un dietetico specifico, in quanto si tratta di condizioni in cui il fabbisogno calorico e degli altri nutrienti va valutato caso per caso, sulla base delle indicazioni del medico curante.

Data la sempre più ampia diffusione della malattia celiaca nella popolazione e la probabilità che i sempre più fini strumenti di diagnosi portino ad un incremento dei nuovi casi anche in età adulta e senile, abbiamo tuttavia ritenuto opportuno inserire nel dietetico alcuni consigli per chi formula i menù per le strutture assistenziali per anziani; tali suggerimenti sull'alimentazione priva di glutine rimandano alle raccomandazioni dell'Associazione Italiana Celiachia, alla quale è possibile fare riferimento per eventuali dubbi sui cosiddetti "Alimenti a rischio", vale a dire alimenti che potrebbero contenere glutine o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare gli ingredienti ed i processi di lavorazione.

Sulla base delle indicazioni riportate nei tre capitoli ciascuna casa di riposo potrà costruire il proprio menù avendo la garanzia che gli apporti nutrizionali siano corrispondenti alle raccomandazioni LARN. Strutturando la scelta degli alimenti, la rotazione settimanale e le grammature secondo i suggerimenti da noi forniti si ottengono infatti i seguenti apporti calorici e di nutrienti, conformi alle indicazioni LARN:

**Anziani**

**Menù unico: 1°- 4° settimana**

**colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	2064	84	69	276	21	222	79	24	1210
% calorica		16	30	54	9		15		

**Anziani dietetico: alta densità nutrizionale**

**Menù unico: 1°- 4° settimana**

**colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	2121	89	70	284	20	239	69	17	1232
% calorica		16	30	54	8		13		

In caso di necessità specifiche o di informazioni più dettagliate in merito al documento che vi abbiamo proposto è possibile contattare i nostri operatori ai numeri telefonici 011-4017092 oppure 011-4017261.

(Le foto e le clip art sono tratte dal sito ufficiale della Microsoft)

# INDICAZIONI RELATIVE alla SCELTA degli ALIMENTI e delle MODALITA' di COTTURA

## PRIMI PIATTI

### Asciutti



Nelle ristorazioni collettive è preferibile utilizzare la pasta di semola di grano duro anziché la pasta all'uovo, la pasta fresca, le paste ripiene (es. tortellini, agnolotti, lasagne, ecc.) (più ricche di lipidi e colesterolo) o gli gnocchi (la cui preparazione richiede procedure a più elevato rischio igienico).

Dati della letteratura scientifica internazionale indicano che può essere utile anche in età senile limitare l'apporto di grassi saturi e colesterolo, non tanto ai fini della prevenzione delle malattie cardio e cerebro-vascolari (visto che con il trascorrere degli anni il rischio relativo dovuto all'ipercolesterolemia diminuisce), quanto piuttosto per il ruolo che una diminuzione dei livelli di colesterolemia può svolgere sulla regressione di placche ateromatiche già presenti (Lo Scalzo J. Regression of coronary atherosclerosis. N. Engl. J. Med., 323:1337-1339, 1990).

### In brodo



E' preferibile che i brodi per le minestre vengano preparati con verdure fresche e/o surgelate (per il minor contenuto di sodio) anziché con carne, dadi di carne o vegetali od altri preparati per brodo contenenti glutammato di sodio o grassi vegetali idrogenati.

Un apporto di sodio controllato è infatti un obiettivo da perseguire nell'alimentazione dell'anziano, vista l'importanza dell'ipertensione arteriosa come fattore di rischio per eventi cardio e cerebro vascolari anche in età senile.

### Formaggio grattugiato



Per il condimento dei primi piatti è preferibile la scelta del parmigiano anziché del grana per il minor contenuto di sodio.

## SECONDI PIATTI

### Carne



Sono da preferire le carni magre (es. bovino, pollo, tacchino, ecc.) eliminando il grasso visibile. Anche la carne di maiale può eventualmente essere inserita, preferendo i tagli magri come ad es. la lonza.

<b>Pesce</b>	
	E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre ed a minor contenuto di sodio (es. merluzzo, nasello, platessa, sogliola, scorfano, palombo, ecc.).
<b>Formaggi</b>	
	<p>Si consiglia per il consumo abituale la scelta dei formaggi freschi con contenuto di grassi inferiore a 20 - 25 g / 100 g (es. ricotta piemontese, mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi, cestella); non sono invece consigliabili i formaggi freschi a più elevato contenuto in grassi (es. philadelphia, bucanève) contenenti in media 28-29 g di lipidi / 100 g; robiola, annabella o simili, contenenti in media 33 g di lipidi / 100 g) i formaggi erborinati (gongorzola, ecc.) ed i formaggi stagionati (per il maggior contenuto di sodio).</p> <p>Qualora vi sia la necessità di inserire in menù un formaggio stagionato come secondo piatto è preferibile orientarsi sulla scelta del parmigiano per il contenuto di grassi (28 g/100 g) intermedio rispetto ai valori sopra citati, ma si consiglia una frequenza di consumo non superiore ad 1 volta alla settimana, per contenere gli apporti di sodio.</p> <p>I formaggi fusi (sottilette, formaggini) possono contenere polifosfati che alterano il rapporto calcio/fosforo riducendo l'assorbimento di questi sali minerali; quindi si consiglia di non utilizzarli nell'alimentazione degli anziani.</p>
<b>Affettati</b>	
	E' consigliabile orientarsi sulla scelta del prosciutto cotto, crudo o bresaola, per il minor contenuto di grassi saturi e colesterolo rispetto agli altri insaccati (es. salsiccia, cotechino, salame cotto e crudo, mortadella, coppa, speck ecc.).
<b>Frattaglie</b>	
	Fegato ed altre frattaglie (es. trippa, ecc.) non sono consigliabili, per l'elevato apporto di colesterolo; pertanto si consiglia di non inserirli nel menù.
<b>Uova</b>	
	Si raccomanda che le uova impiegate nella ristorazione assistenziale sia come secondo piatto di per sé, sia come ingredienti per impanature, impasti, tortini, ecc., siano pastorizzate.

## COTTURE E CONDIMENTI

<b>Cotture</b>	
	<p>Per una migliore digeribilità degli alimenti è preferibile utilizzare cotture al forno, al vapore, in umido anziché le frittiture (le frittate od altri alimenti per i quali è prevista la frittura dovranno pertanto essere cotti al forno).</p> <p>E' importante in tutte le fasce di età garantire la presenza di alimenti facilmente digeribili, ma questo è ancor più vero in età senile. Con l'avanzare dell'età si manifesta infatti con una certa frequenza una ridotta capacità digestiva per una minore secrezione di acido cloridrico e di enzimi e una minore capacità assimilativa.</p>

<b>Condimenti</b>	
	<p>Per quanto riguarda i grassi da condimento è preferibile utilizzare l'olio di oliva, sia per la cottura, sia per il condimento a crudo; l'olio di oliva è infatti privo di colesterolo e ricco di acidi grassi ad effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari; è inoltre meno soggetto, rispetto agli oli di semi, a degradazione e ad ossidazione. Nell'eventualità di impiego dell'olio di semi (da utilizzare a crudo e non per la cottura) è opportuno orientarsi sulla scelta dell'olio di arachide (tra gli oli di semi è quello con caratteristiche nutrizionali più simili all'olio di oliva). Il burro (ricco di grassi saturi e colesterolo) può essere utilizzato solo saltuariamente.</p> <p>Evitare le margarine (ricche in grassi vegetali idrogenati e trans che possono rappresentare fattori di rischio per le malattie cardiovascolari) e altri condimenti come strutto, lardo, ecc.</p>

<b>Salse</b>	
	<p>E' preferibile, per migliorare la digeribilità dei piatti, non utilizzare panna, salse piccanti (es. senape, ketchup, ecc.) o a base di maionese.</p>

## DESSERT

<b>Dolci</b>	
	<p>I dolci devono essere semplici (es. torta margherita, crostata di frutta, torta di mele, ecc.), preparati senza creme a base di latte o uova fresche.</p>

<b>Gelato</b>	
	<p>Per quanto riguarda il gelato (come per gli altri alimenti congelati e/o surgelati), occorre porre particolare attenzione al fatto che il trasporto e la conservazione, fino al momento del pasto, avvengano alle idonee temperature (-18°C); in mancanza di tali requisiti è opportuno sostituire il gelato con un budino od uno yogurt alla frutta.</p>

### CONSERVAZIONE ALIMENTI

<b>Prodotti in scatola</b>	
	E' consigliabile utilizzare i prodotti freschi o surgelati anziché conservati in scatola (es. tonno, mais, carne, frutta, ecc.), poiché questi ultimi vanno incontro ad una maggiore perdita del loro contenuto vitaminico. Inoltre sono generalmente più ricchi di sale o zucchero e, nel caso specifico del tonno, possono avere un più alto contenuto di istamina (sostanza coinvolta nei meccanismi di intolleranza alimentare) rispetto ai prodotti freschi o surgelati.

Azienda Sanitaria Locale  
PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

<b>Preparazione pasti</b>	
	Gli alimenti di origine animale, insostituibili nell'ambito di una alimentazione bilanciata in quanto ricchi di proteine ad alto valore biologico, possono essere più facilmente contaminati da microrganismi responsabili di tossinfezioni alimentari (soprattutto carne tritata per polpette, impasti, uova non pastorizzate, ecc.). Si raccomanda pertanto di osservare adeguate regole di conservazione e preparazione dei pasti contenenti questi alimenti.

### BEVANDE

<b>Vino</b>	
	Per quanto riguarda il vino, appare idoneo, per gli anziani che ne desiderano il consumo, il quantitativo giornaliero indicato nelle tabelle dietetiche di 125 cc/die (1 bicchiere/die).

### LATTE

<b>Latte</b>	
	L'apporto di latte indicato nel menù e nelle tabelle dietetiche (allegati A e B) consente la copertura dei fabbisogni giornalieri di calcio. In caso di intolleranza al latte (dovuta a scarsa digestione dello zucchero chiamato lattosio) si consiglia la sostituzione con una quantità equivalente di: <ul style="list-style-type: none"> <li>• yogurt, in cui il lattosio viene naturalmente trasformato dai lattobacilli; oppure</li> <li>• latti speciali (delattosati), nei quali è già avvenuta la digestione del lattosio e quindi la sua scomposizione in zuccheri semplici più facilmente assimilabili (questi latti sono oggi facilmente reperibili presso molti punti di vendita).</li> </ul>

# GRIGLIA di ROTAZIONE SETTIMANALE dei PIATTI

## PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO

<b>Prima colazione</b>	
	Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro (**) Fette biscottate o pane o biscotti secchi (*) Marmellata (4 volte alla settimana) Zucchero o miele
<b>Merenda del pomeriggio</b>	
	Caffè o tè o tisana o camomilla Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro (**) Fette biscottate o pane o biscotti secchi (*) Zucchero o miele

(\*) A preparazione casalinga o confezionati, con apporto calorico inferiore alle 430 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)

(\*\*) Naturale o alla frutta, ma con apporto calorico inferiore alle 60 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA**

(Le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature")

<b>Antipasti</b>		
	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Antipasti	1 volta alla settimana	/

<b>Primi piatti</b>		
	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Asciutti (piatto del giorno) oppure "piatti alternativi"	5 volte alla settimana	/
 Piatti unici (in sostituzione del primo piatto asciutto + secondo piatto)	1 volta alla settimana	/
 In brodo	/	Tutti i giorni
 In brodo con legumi	1 volta alla settimana	/

<b>Secondi piatti</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Carne o omogeneizzato	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana
 Pesce	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Formaggio fresco magro (*)	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Affettati magri	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Uova	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

(\*) Qualora vi sia la necessità di inserire in menù un formaggio stagionato come secondo piatto è possibile sostituire 1 delle 3 porzioni/settimanali di formaggio fresco magro con parmigiano.

Contorni	Pranzo	Cena
 Verdure cotte o crude	5 volte alla settimana	5 volte alla settimana
 Patate (da abbinare ad un 1° piatto in brodo)	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Legumi (da abbinare al 2° piatto con minor apporto proteico = uova)	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

Varie	Pranzo	Cena
 Pane	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Frutta fresca	6 volte alla settimana	Tutti i giorni
 Yogurt alla frutta oppure  Budino (preparato con latte parzialmente scremato) oppure  Dolce: torta	1 volta alla settimana	/
 Bevande: acqua naturale	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Bevande: vino	Tutti i giorni	/

Per chi ha problemi di masticazione, ma non di disfagia, si suggerisce di mantenere gli stessi piatti da menù, ma frullati o passati sostituendo il pane (50 g) con una piccola porzione di purè di patate (preparato con: patate 60 g, latte parzialmente scremato 30 g, parmigiano 10 g e burro 5 g). Per i disfagici il menù dovrà essere strutturato individualmente sulla base del tipo e grado di disfagia e dell'eventuale presenza di un supporto nutrizionale enterale o parenterale.

# RICETTE E GRAMMATURE

## CASE DI RIPOSO

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)
<b>ANTIPASTI</b>	
<b>Antipasti</b>	
<b>Anziani</b>	
<u>Antipasto alla piemontese</u>	
Verdure miste	40
Pomodoro	20
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Bruschetta con pomodoro</u>	
Fetta di pane	30
Pomodori freschi	40
Olio d'oliva	5
Aromi (basilico, aglio, pepe, ecc.) e sale	q.b.
<u>Bruschette di melanzane</u>	
Melanzane	40
Pomodoro fresco	30
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Insalata di sedano e noci</u>	
Sedano	30
Noci	10
Succo di limone, aromi e sale	q.b.
<u>Melanzane e zucchine grigliate (verdure grigliate)</u>	
Melanzane	25
Zucchine	25
(peperoni)	25
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.
<u>Peperoni con bagnetto verde</u>	
Peperone	30
Olio d'oliva	5
Bagnetto verde, aromi e sale	q.b.
<u>Peperoni sott'olio</u>	
Peperone	30
Olio d'oliva	5
Aromi (menta, aglio, ecc.) e sale	q.b.

**Anziani**

Pinzimonio

Verdure miste crude (es. belga, pomodoro, cavolfiore, ravanelli, ecc.)

60

Olio d'oliva

5

Aceto, aromi e sale

q.b.

Verdure grigliate

Verdure miste (es. zucchine, melanzane, peperoni, belga, radicchio, ecc.)

60

Olio d'oliva

5

Foglie di menta, aromi e sale

q.b.

Zucchine in carpione

Zucchine

40

Cipolle

20

Olio d'oliva

5

Aceto, salvia, aromi e sale

q.b.

A.S.L. TO3  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**PRIMI PIATTI**

**Asciutti**

**Anziani**

Pasta o riso asciutti 70

Farina di mais per polenta e farina per pizza 70

Gnocchi di semolino o alla romana

Semola 70

Latte 20

Besciamella (farina e latte) 15

Olio di oliva 5

Parmigiano 10

Acqua e sale q.b.

Pasta al burro e salvia (olio)

Pasta 70

Burro(oilo d'oliva) 5

Parmigiano 10

Salvia, aromi e sale q.b.

Pasta al pesto

Pasta 70

Pesto 20

Olio d'oliva 5

Parmigiano 10

Aromi e sale q.b.

Pasta al ragù vegetale

Pasta 70

Pomodori pelati 40

Melanzane, zucchine, carote 50

Olio d'oliva 5

Parmigiano 10

Aromi e sale q.b.

Pasta al rosmarino (aromi)

Pasta 70

Olio di oliva 5

Parmigiano 10

Rosmarino (aromi) e sale q.b.

Pasta gratinata al forno / timballo di pasta

Pasta 70

Pelati 50

Besciamella (latte e farina) 20

Olio di oliva 5

Parmigiano 10

Aromi e sale q.b.

**Anziani**

Pasta o riso agli asparagi

Pasta o riso	70
Asparagi	20
Latte	20
Farina	5
Olio di oliva	4
Burro	3
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.

Pasta o riso ai funghi

Pasta o riso	70
Funghi	30
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Brodo vegetale, prezzemolo, aromi e sale	q.b.

Pasta o riso al pomodoro e ricotta

Pasta o riso	70
Pelati	50
Ricotta	30
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi (basilico) e sale	q.b.

Pasta o riso al pomodoro od al pomodoro e basilico

Pasta o riso	70
Pelati	50
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi (basilico) e sale	q.b.

Pasta o riso alle verdure (melanzane o zucchine o carciofi o miste)

Pasta o riso	70
Pelati	30
Melanzane / zucchine / carciofi / verdure miste	50
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.

Pasta o riso con piselli

Pasta o riso	70
Piselli freschi o surgelati	30
Pelati	50
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.

**Anziani**

Pasta paglia e fieno con pomodoro e besciamella

Pasta secca paglia e fieno	70
<b>Pelati</b>	50
<b>Besciamella (latte e farina)</b>	20
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.

Polenta

Farina di mais	70
Olio di oliva	5
Acqua e sale	q.b.

Risotto al parmigiano (in bianco)

Riso	70
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.

Risotto alla campagnola

Riso	70
Verdure miste (zucchine, carote, sedano, cipolle, piselli, ecc.)	30
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.

Risotto allo zafferano

Riso	70
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Brodo vegetale, zafferano, aromi e sale	q.b.

Risotto con radicchio

Riso	70
Radicchio	50
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.

Risotto con zucca

Riso	70
Zucca	50
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.

Semolini dolci

Semola	70
Latte parzialmente scremato	40
Zucchero	10
Acqua e aromi	q.b.

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**Platti alternativi**

**Anziani**

Crema di legumi con pasta o riso o orzo

Pasta o riso o orzo	40
Legumi freschi o surgelati	80
Patate	50
Parmigiano	10
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.

Crema di verdure con pasta o riso o orzo

Pasta o riso o orzo	40
Verdure miste	100
Patate	100
Parmigiano	10
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.

Minestra di pasta e patate

Pasta (formato piccolo)	40
Patate	120
Parmigiano	10
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.

Minestra di pasta, patate e piselli

Pasta (formato piccolo)	40
Patate	90
Piselli	30
Parmigiano	10
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.

Minestrone o passato di verdure con legumi

Pasta o riso o orzo	40
Verdure miste	50
Patate	90
Legumi freschi o surgelati	30
Parmigiano	10
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**In brodo**

**Anziani**

**Pasta o riso per minestre e passati**

40

Crema di asparagi con pasta o riso o crostini

Pasta o riso o crostini

40

Asparagi

50

Patate

50

Olio di oliva

5

Parmigiano

7

Aromi e sale

q.b.

Crema di carciofi con pasta o riso o crostini

Pasta o riso o crostini

40

Carciofi

50

Patate

50

Olio di oliva

5

Parmigiano

10

Aromi e sale

q.b.

Crema di porri con pasta o riso o crostini

Pasta o riso o crostini

40

Patate

50

Porri

40

Olio di oliva

5

Parmigiano

10

Aromi e sale

q.b.

Minestra di pasta o riso e patate

Pasta

40

Patate

50

Olio di oliva

5

Parmigiano

10

Aromi e sale

q.b.

Minestra di riso con erbe

Riso

40

Erbe

30

Olio di oliva

5

Parmigiano

10

Aromi e sale

q.b.

Minestra di riso e latte

Riso

40

Latte

20

Parmigiano

10

Aromi e sale

q.b.

Minestra di riso e prezzemolo

Riso

40

Olio di oliva

5

Parmigiano

10

Prezzemolo, aromi e sale

q.b.

**Anziani**

Minestra di riso o pasta con verdure miste e

zucchine

Riso o pasta

Verdure miste e zucchine

Olio di oliva

Parmigiano

Aromi e sale

40

50

5

10

q.b.

Passato/minestra di zucca con riso o pasta o

crostini

Riso o pasta

Zucca, verdure miste

Olio di oliva

Parmigiano

Aromi e sale

40

50

5

10

q.b.

Passato/minestrone di verdure con pasta o riso o

orzo

Pasta o riso o orzo

Verdure miste (zucchini, carote, cipolle ecc.)

Patate

Olio di oliva

Parmigiano

Aromi e sale

40

100

30

5

10

q.b.

Pastina o riso in brodo vegetale (stracciatella)

Pastina o riso

(Uova pastorizzate)

Parmigiano

Brodo preparato con verdure miste

Aromi e sale

40

n. 1 x 5 (10 g)

10

q.b.

q.b.

Semolino al latte

Semolino

Latte parzialmente scremato

Parmigiano

Aromi e sale

40

20

10

q.b.

Semolino in brodo vegetale

Semolino

Olio di oliva

Parmigiano

Brodo vegetale, aromi e sale

40

5

10

q.b.



**In brodo con legumi**

**Anziani**

**Pasta o riso per minestre e passati**

**40**

Pasta e lenticchie o ceci o fagioli

Pasta	40
Legumi secchi	30
Olio d'oliva	5
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.

Passato/ minestrone di legumi con pasta o riso o crostini

Pasta o riso o crostini	40
Patate	50
Legumi secchi (fagioli, lenticchie ecc.)	40
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.

Crema di piselli con pasta o riso o crostini

Pasta o riso o crostini	40
Piselli freschi o surgelati	100
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Aromi e sale	q.b.



**Piatti unici**

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di carne:

Pasta e legumi

pasta	90
pomodori pelati	60
legumi freschi (piselli) o surgelati	130
parmigiano	10
olio d'oliva	5
aromi e sale	q.b.

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio

Pasta o risotto ai 4 formaggi

Pasta o riso	90
Formaggi freschi misti	50
Olio di oliva	5
Parmigiano	10
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.

**Anziani**

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio

Pizza margherita

Farina	120
Pomodori pelati	70
Mozzarella	60
Parmigiano	15
Olio d'oliva	7
Lievito, origano, acqua, aromi e sale	q.b.

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio

Pizza con verdure

Farina	120
Pomodori pelati	70
Verdure miste (asparagi e melanzane)	40
Mozzarella	60
Parmigiano	15
Olio d'oliva	7
Lievito, origano, acqua, aromi e sale	q.b.

**SECONDI PIATTI**

**Anziani**



**Formaggi freschi**

**Ricotta da latte vaccino** 120

**Mozzarella, primo sale, tomini freschi, ilnea, stracchino, cestella** 100



**Formaggi stagionati**

**Parmigiano** 60

Parmigiana di melanzane

Melanzane	200
Pomodori	100
Mozzarella	50
Farina	10
Parmigiano	15
Olio di oliva	7
Aromi e sale	q.b.



**affettati magri**

Affettati magri:

**prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o manzo affumicato** 80

**Anziani**

Prosciutto in gelatina  
Prosciutto cotto magro  
Gelatina

80  
q.b.



**Carne**

Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino  
Carne per polpette  
Omogeneizzato di carne da 80 g

80  
60  
n. 3 vasetti

Arrosto di vitello  
Carne di vitello  
Olio d'oliva  
Aromi e sale

80  
5  
q.b.

Bistecca (milanese) di pollo o tacchino al forno  
Carne di pollo o tacchino  
Uova pastorizzate  
Olio di oliva  
Pane grattato, aromi e sale

80  
n. 1x10 (5 g)  
5  
q.b.

Bollito di vitello  
Carne di vitello  
Aromi e sale

80  
q.b.

Brasato  
Carne di bovino  
Pomodori pelati  
Olio d'oliva  
Aromi e sale

80  
40  
5  
q.b.

Coniglio al vino bianco  
Carne  
Olio d'oliva  
Vino bianco, aromi e sale

80  
5  
q.b.

Petto / fesa di pollo o tacchino ai ferri  
Carne di pollo o tacchino  
Aromi e sale

80  
q.b.

Petto / fesa di pollo o tacchino al burro  
Carne di pollo o tacchino  
Burro  
Aromi e sale

80  
5  
q.b.

Petto di pollo o tacchino al limone  
Carne di pollo o tacchino  
Olio d'oliva  
Limone, aromi e sale

80  
5  
q.b.

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**Anziani**

Pollo al forno  
 Carne (privata dell'osso e della pelle) 80  
 Olio d'oliva 5  
 Aromi e sale q.b.

Pollo alla cacciatora  
 Carne 80  
 Pomodori pelati 40  
 Olio d'oliva 5  
 Aromi e sale q.b.

Pollo lessato  
 Carne di pollo (al netto di ossa e pelle) 80  
 Olio d'oliva 5  
 Aromi e sale q.b.

Polpette (polpettone)  
 Carne di bovino 60  
 Uova pastorizzate n. 1x10 (=5 g)  
 Verdure 10  
 Parmigiano 7  
 Olio di oliva 5  
 Latte, mollica di pane, pangrattato, aromi e sale q.b.

Rollè o arrosto di tacchino  
 Carne di tacchino 80  
 Olio d'oliva 5  
 Brodo vegetale, aromi e sale q.b.

Rollè o arrosto di tacchino farcito  
 Carne di tacchino 80  
 Uova pastorizzate n. 1x10 (5 g)  
 Verdure miste (carote, sedano, ecc.) 20  
 Olio d'oliva 5  
 Aromi e sale q.b.

Scaloppine al limone  
 Carne di bovino o pollo o tacchino 80  
 Farina 7  
 Olio d'oliva 5  
 Limone, aromi e sale q.b.

Scaloppine al prezzemolo  
 Carne di bovino o pollo o tacchino 80  
 Olio d'oliva 5  
 Prezzemolo, aromi e sale q.b.

Scaloppine alla valdostana  
 Carne di bovino o pollo o tacchino 80  
 Parmigiano 10  
 Olio d'oliva 5  
 Aromi e sale q.b.

**Anziani**

Scaloppine di pollo o tacchino alla pizzaiola

Fesa di tacchino o pollo	80
Pomodori pelati	20
Cipolle, sedano, carote	20
Farina	7
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.

Spezzatino di tacchino o vitello al vino bianco

Fesa di tacchino o vitello	80
Ortaggi misti	20
Pomodori pelati	20
Olio d'oliva	5
Vino bianco, farina, aromi e sale	q.b.

Spezzatino in umido

Carne di bovino o tacchino	80
Pomodori pelati	40
Olio d'oliva	5
Aromi e sale	q.b.

Tacchino al latte

Fesa di tacchino	80
Latte	30
Olio d'oliva	5
Farina, aromi e sale	q.b.

Zucchine ripiene (verdure)

Zucchine (verdure)	80
Carne di bovino	60
Uova pastorizzate	n. 1 x 10 (5 g)
Pomodori pelati	30
Parmigiano	7
Olio di oliva	5
Aromi e sale	q.b.



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**Pesce**

**Anziani**

**Pesce**

**nasello o merluzzo o platessa o sogliola o palombo o scorfano**

90

**Filetti di merluzzo o nasello sogliola o platessa al latte e prezzemolo**

Filetti di merluzzo o nasello o sogliola o platessa

90

Burro

5

Latte, prezzemolo, aromi e sale

q.b.

**Filetti di merluzzo o nasello sogliola in umido:**

Filetti di merluzzo o nasello o sogliola o platessa

90

Pomodori pelati

40

Olio di oliva

5

Aromi e sale

q.b.

**Pesce ai ferri**

Filetti di sogliola o platessa o merluzzo o nasello

90

Aromi e sale

q.b.

**Pesce al forno**

**Filetti di sogliola o platessa o trota o nasello o**

palombo

90

Olio di oliva

5

Aromi e sale

q.b.

**Pesce alle verdure**

Filetti di merluzzo o nasello o sogliola o platessa

90

Verdure miste

40

Olio di oliva

5

Aromi e sale

q.b.

**Pesce bollito all'olio e limone**

Sogliola o platessa

90

Olio di oliva

5

Limone, aromi e sale

q.b.

**Pesce impanato cotto al forno**

Filetti di merluzzo o nasello o sogliola o platessa

90

Uova pastorizzate

n. 1x 10 (5 g)

Olio di oliva

5

Pane grattugiato, aromi e sale

q.b.

**Pesce lessato al burro**

Sogliola o trota o merluzzo o nasello

90

Burro

5

Aromi e sale

q.b.



**Uova**

**Anziani**

**Uova pastorizzate**

**n. 1 (50 g)**

**Uova pastorizzate per impasti / milanesi / dorature**

**n. 1x10 (5 g)**

Tortino con spinaci o biette cotto al forno

Uova pastorizzate

n. 1 (50 g)

Spinaci o biette

30

Parmigiano

7

Olio di oliva

5

Aromi e sale

q.b.

Tortino con zucchine cotto al forno

Uova pastorizzate

n. 1 (50 g)

Zucchine

30

Parmigiano

7

Olio di oliva

5

Aromi e sale

q.b.

Tortino o sformato c/verdure o frittata verde al forno

Uova pastorizzate

n. 1 (50 g)

Verdure

30

Parmigiano

7

Olio di oliva

5

Aromi e sale

q.b.

Tortino od omelette con formaggio cotta al forno

Uova pastorizzate

n. 1 (50 g)

Formaggio fresco (mozzarella, crescenza, ecc.)

20

Parmigiano

7

Olio di oliva

5

Aromi e sale

q.b.



**A.S.L. TO3**

*Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo*

 <b>CONTORNI</b>	<b>Anziani</b>
<b>Verdure cotte</b>	
<u>Asparagi o spinaci al burro</u>	
Asparagi o spinaci	200
Burro	10
Aromi e sale	q.b.
<u>Broccoli / broccoletti all'olio o al burro</u>	
Broccoli / broccoletti	200
Olio d'oliva o burro	10
Aromi e sale	q.b.
<u>Carote e zucchine (o cipolle) al vapore</u>	
Carote	100
Zucchine (o cipolle)	100
Olio di oliva	10
Aromi e sale	q.b.
<u>Cavolfiori o finocchi o fagiolini o barbabietole o broccoli / broccoletti in insalata</u>	
Cavolfiori o finocchi o fagiolini o barbabietole	200
Olio d'oliva	10
Limone o aceto, aromi e sale	q.b.
<u>Melanzane alla griglia</u>	
Melanzane	200
Olio di oliva	10
Aromi e sale	q.b.
<u>Spinaci o costine al limone</u>	
Spinaci o costine	200
Olio d'oliva	10
Limone, aromi e sale	q.b.
<u>Spinaci o costine alla parmigiana</u>	
Spinaci o costine	200
Parmigiano	5
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.
<u>Verdure all'olio o al vapore o al forno o stufate</u>	
Fagiolini o carote o finocchi o zucchine o cavolfiori o costine o spinaci o melanzane o carciofi o crauti o rape o broccoli/ broccoletti	200
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.

**Anziani**

Verdure gratinate

Finocchi, cavolfiori

200

Latte

25

Farina

5

Parmigiano

5

Olio d'oliva

10

Aromi e sale

q.b.

Verdure in umido al pomodoro

Fagiolini o zucchine o melanzane

200

Pomodori pelati, carote, cipolle, sedano

40

Olio d'oliva

10

Aromi e sale

q.b.

Zucchine al prezzemolo

Zucchine

200

Olio d'oliva

10

Prezzemolo, aromi e sale

q.b.

Zucchine all'olio o burro

Zucchine

200

Olio d'oliva o burro

10

Aromi e sale

q.b.

Zucchine o funghi trifolati

Zucchine o funghi

200

Olio d'oliva

10

Prezzemolo, aglio, aromi e sale

q.b.



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**Verdure crude**

**Anziani**

Carote in insalata

Carote	200
Olio d'oliva	10
Limone o aceto, aromi e sale	q.b.

Insalata di pomodori

Pomodori	200
Olio d'oliva	10
Aceto, aromi e sale	q.b.

Insalata di pomodori e fagiolini

Pomodori	100
Fagiolini	100
Olio d'oliva	10
Aceto, aromi e sale	q.b.

Insalata di stagione

Insalata verde	100
Olio d'oliva	10
Aceto, aromi e sale	q.b.

Insalata mista

Insalata verde	50
Pomodori	150
Olio d'oliva	10
Aceto, aromi e sale	q.b.



**Patate**

Purea di patate

Patate	150
Latte	40
Parmigiano	5
Burro	10
Aromi e sale	q.b.

Patate lesse o al forno

Patate	150
Olio di oliva	10
Aromi e sale	q.b.

Patate prezzemolate o patate in insalata

Patate	150
Olio di oliva	10
prezzemolo, aromi e sale	q.b.

**Anziani**

Misto di verdure al forno

Patate	90
Fagiolini	30
Carote	30
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.

Peperonata con patate

Patate	60
Peperoni	70
Pomodori pelati	20
Olio d'oliva	10
Aglione, aromi e sale	q.b.

Crocchette di patate

Patate	150
Uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)
Pane grattato	5
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.

Soufflè di patate

Patate	150
Uova pastorizzate	n. 1 x 2 (= 25 g)
Burro	10 g

Patate e carciofi

Patate	100
Carciofi	50
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.

Patate e fagiolini

Patate	100
Fagiolini	50
Olio d'oliva	10
Aromi e sale	q.b.

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**Legumi**

**Anziani**

Carote e piselli

Carote

110

Piselli

70

Olio d'oliva

10

Aromi e sale

q.b.

Fagioli al pomodoro

Fagioli freschi

110

Pomodori pelati

20

Olio d'oliva

10

Aromi (prezzemolo) e sale

q.b.

Fagioli prezzemolati

Fagioli freschi

110

Olio d'oliva

10

Prezzemolo, aromi e sale

q.b.

Piselli al pomodoro o in umido

Piselli freschi o surgelati

110

Pomodori pelati

40

Olio di oliva

10

Aromi e sale

q.b.

Piselli all'olio o al burro

Piselli freschi o surgelati

110

Olio di oliva o burro

10

Aromi e sale

q.b.



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**Varie**

**Anziani**



Pane (comune o integrale) per pranzo/cena  
oppure grissini

50  
30



Frutta fresca

150



Yogurt naturale o alla frutta

125



Budino  
latte parzialmente scremato  
cioccolato o vaniglia o caffè  
zucchero

120  
100  
15  
5



Torta (pasticceria secca) (es. torta margherita, crostata  
di frutta, ecc.)

60



Vino

n. 1  
bicchiere/die



**Colazione**

Latte parzialmente scremato  
n. 1 tazza

150

Fette biscottate o biscotti secchi

25

Pane

35

Marmellata

25



merenda del pomeriggio

Fette biscottate o biscotti secchi

25

Yogurt naturale magro o alla frutta

125  
(n. 1 vasetto)

Pane

35

Tè o tisana o camomilla

q.b.

Zucchero o miele  
n. 1 cucchiaino da tè

5

# DIETETICO

**" ALIMENTAZIONE AD ALTA DENSITA' NUTRIZIONALE "**  
**PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO**

## Prima colazione



Latte parzialmente scremato n. 1 tazza (150 g)  
Fette biscottate n. 4 (30 g)  
Zucchero o miele n. 2 cucchiaini da tè (10 g)

A.S.L. TO3  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

## Spuntino di metà mattina e merenda del pomeriggio



Frullato preparato con:

- Latte parzialmente scremato n. ½ bicchiere (100 g)
- Frutta fresca frullata n. ½ frutto grosso (100 g)
- Zucchero o miele n. 1 cucchiaino da tè (5 g)
- Fette biscottate n. 4 (30 g)

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA**

<b>Primi piatti</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Pasta o riso asciutti preparati con: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pasta o riso (50 g)</li> <li>• pomodoro (30 g)</li> <li>• parmigiano (10 g)</li> <li>• olio d'oliva (5 g)</li> </ul>	Tutti i giorni	Tutti i giorni

<b>Secondi piatti</b> (le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature")		
	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Carne o omogeneizzato	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana
 Pesce	2 volte alla settimana	1 volta alla settimana
 Formaggio fresco magro *	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Affettati magri	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Uova	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

<b>Contorni</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Misto di verdure preparato con: <ul style="list-style-type: none"> <li>• verdure cotte miste (50 g)</li> <li>• patate (60 g)</li> <li>• olio d'oliva (5 g)</li> </ul>	Tutti i giorni	Tutti i giorni

\* Qualora vi sia la necessità di inserire in menù un formaggio stagionato come secondo piatto è possibile sostituire una delle tre porzioni settimanali di formaggio fresco magro con parmigiano.

Varie	Pranzo	Cena
 Grissini (30 g)	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Frutta fresca (120 g)	6 volte alla settimana	Tutti i giorni
 Budino (125 g) (preparato con latte parzialmente scremato)	1 volta alla settimana	
 Olio d'oliva: utilizzare n. 1 cucchiaino da tè (5 g) per la preparazione di ogni singolo piatto	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Bevande: acqua naturale	Tutti i giorni	Tutti i giorni



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**“ ALIMENTAZIONE A CONSISTENZA MODIFICATA “**  
**PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO**

**Prima colazione**



Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro (\*\*)  
Fette biscottate o biscotti secchi solubili (\*)  
Marmellata (4 volte alla settimana)  
Zucchero o miele

**Merenda del pomeriggio**



Caffè o tè o tisana o camomilla  
Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro (\*\*)  
Fette biscottate o biscotti secchi solubili (\*)  
Zucchero o miele

(\*) Confezionati con **apporto calorico** inferiore alle **430 kcal / 100 g** (controllare l'etichetta)

(\*\*) Naturale o alla **frutta**, ma con **apporto calorico** inferiore alle **60 kcal / 100 g** (controllare l'etichetta)

**PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA**

<b>Primi piatti</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 <p>Purè di patate preparato con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• patate (170 g)</li> <li>• latte parzialmente scremato (100 g)</li> <li>• parmigiano (15 g)</li> <li>• burro (10 g)</li> </ul>	6 volte alla settimana	/
 <p>In brodo (le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature")</p>	1 volta alla settimana	/
 <p>In brodo con legumi (passato) (le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature")</p>	1 volta alla settimana	/

<b>Secondi piatti</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 <p>Omogeneizzato di carne preparato con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carne magra (80 g)</li> <li>• olio d'oliva (5 g)</li> </ul>	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana
 <p>Omogeneizzato di pesce preparato con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pesce magro (80 g)</li> <li>• olio d'oliva (5 g)</li> </ul>	2 volte alla settimana	1 volta alla settimana
 <p>Formaggio fresco magro spalmabile (100 g)</p>	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 <p>Mousse di prosciutto preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prosciutto cotto (80 g)</li> <li>• brodo vegetale (q.b.)</li> </ul>	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 <p>Uova</p>	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

<b>Contorni</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 <p><b>Omogeneizzato di verdure preparato con:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verdure miste (200 g)</li> <li>• olio d'oliva (10 g)</li> <li>• brodo vegetale (q.b.)</li> </ul>	6 volte alla settimana	6 volte alla settimana
 <p><b>Purè di legumi preparato con:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• legumi freschi o surgelati (110 g)</li> <li>• olio d'oliva (10 g)</li> <li>• brodo vegetale (q.b.)</li> </ul> <p><i>(da abbinare al 2° piatto con minor apporto proteico = uova)</i></p>	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

<b>Varie</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 <p>Sostituire il pane (50 g) con un purè di patate preparato con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• patate (60 g)</li> <li>• latte parzialmente scremato (30 g)</li> <li>• parmigiano (10 g)</li> <li>• burro (5 g)</li> </ul>	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 <p>Frutta fresca frullata (150 g)</p>	6 volte alla settimana	Tutti i giorni
 <p><b>Budino</b> <i>(preparato con latte parzialmente scremato)</i></p>  <p>Oppure <b>Yogurt alla frutta</b></p>	1 volta alla settimana	/
 <p>Bevande: acqua naturale</p>	Tutti i giorni	Tutti i giorni

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**“ ALIMENTAZIONE PRIVA DI GLUTINE “**  
**PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO**



**Prima colazione**



Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro naturale (\*\*)  
Fette biscottate o pane o biscotti secchi (\*) delle varietà permesse  
Miele  
Zucchero

**Merenda del pomeriggio**



Caffè o tè o tisana o camomilla  
Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro naturale (\*\*)  
Fette biscottate o pane o biscotti secchi (\*) delle varietà permesse  
Zucchero o miele

(\*) A preparazione casalinga o confezionati, con apporto calorico inferiore alle 430 kcal / 100 g e privi di glutine (controllare l'etichetta)

(\*\*) Con apporto calorico inferiore alle 60 kcal / 100 g (controllare l'etichetta).



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA**

Le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature" eliminando gli ingredienti presenti nelle categorie " ? RISCHIO " e " ⓧ VIETATO " nelle tabelle in fondo al capitolo (pag. 42-48).

<b>Antipasti</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Antipasti	1 volta alla settimana	/
<b>Primi piatti</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Asciutti (piatto del giorno) oppure "piatti alternativi"	5 volte alla settimana	
 Piatti unici (in sostituzione del primo piatto asciutto + secondo piatto)	1 volta alla settimana	
 In brodo	/	Tutti i giorni
 In brodo con legumi	1 volta alla settimana	/
<b>Secondi piatti</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Carne o omogeneizzato	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana
 Pesce	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Formaggio fresco magro	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Prosciutto crudo	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Uova	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

<b>Contorni</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Verdure cotte o crude	5 volte alla settimana	5 volte alla settimana
 Patate (da abbinare ad un 1° piatto in brodo)	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Legumi (da abbinare al 2° piatto con minor apporto proteico = uova)	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

<b>Varie</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Pane preparato con ingredienti delle varietà permesse	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Frutta fresca	6 volte alla settimana	Tutti i giorni
 Yogurt al naturale oppure  Budino preparato con ingredienti delle varietà permesse (preparato con latte parzialmente scremato)  oppure Dolce: torta preparata con ingredienti delle varietà permesse	1 volta alla settimana	/
 Bevande: acqua naturale	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Bevande: vino	Tutti i giorni	/

Per la preparazione dei pasti per celiaci occorre attrezzare la cucina con stoviglie, utensili e posateria "esclusiva" alla produzione di tali diete speciali.



### DOVE SI TROVA IL GLUTINE

<http://www.celiachia.it> (scaricato il 12/05/2010)

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'ingredienteistica ed 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 o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare l'ingredienteistica ed i processi di lavorazione.

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

#### 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.

**CEREALI, FARINE E DERIVATI**

 <b>PERMESSO</b>	 <b>RISCHIO</b>	 <b>VIETATO</b>
<p>Riso</p> <p>Mais (granoturco)</p> <p>Grano saraceno</p> <p>Manioca</p> <p>Miglio</p> <p>Amaranto</p> <p>Quinoa</p>	<p>Farine, fecole, amidi dei cereali permessi (es. <b>maizena</b>)</p> <p>Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta</p> <p>Malto, estratto di malto dei cereali permessi</p> <p>Estratto di malto dei cereali vietati</p>	<p>Frumento (grano), segale, orzo, avena, farro, spelta, kamut, triticale, monococco</p> <p>Farine, <b>amidi</b>, semola, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati</p> <p>Paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri <b>preparati con i cereali vietati</b></p>
<p>Sorgo</p> <p>Teff</p>	<p>Tapioca</p> <p>Amido di frumento deglutinato (vedi "Approfondimenti", pag. 24 del Prontuario AIC degli Alimenti edizione 2009 o la FAQ <a href="#">all'indirizzo</a>)</p> <p>Cereali permessi: soffiati, in fiocchi</p> <p>Cialde, gallette dei cereali permessi</p> <p>Crusca dei cereali permessi</p> <p>Fibre vegetali e dietetiche</p> <p>Popcorn confezionati</p> <p>Risotti pronti (in busta, surgelati; aromatizzati)</p> <p>Tacos, tortillas, couscous da cereali permessi</p>	<p>Pane, pancarrè, pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, cracker, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, <b>crepes preparati con i cereali vietati</b></p> <p><b>Germe di grano</b></p> <p><b>Couscous (da cereali vietati)</b>, tabulè, bulgur (boulgourburghul), seitan, frik, cracked grano, greunkern, greis</p> <p><b>Crusca dei cereali vietati</b></p> <p><b>Malto dei cereali vietati</b></p> <p>Muesli, porridge</p> <p>Polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)</p>

**CARNE, PESCE E UOVA**

 <b>PERMESSO</b>	 <b>RISCHIO</b>	 <b>VIETATO</b>
<p>Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti</p> <p>Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze</p> <p>Uova (*)</p> <p>Prosciutto crudo</p>	<p>Salumi (bresaola, coppa, cotechino, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, <b>salame, salsiccia, speck, wüstel, zampone, ecc.)</b></p> <p>Conserva di carne</p> <p><b>Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto</b></p> <p>Piatti pronti o precotti a base <b>di carne o pesce</b></p> <p>Uova (intere, tuorli o albumi) <b>liquide pastorizzate o in polvere (ovoprodotti)</b></p>	<p><b>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</b></p> <p><b>Surimi</b></p>

(\*) Nelle ristorazioni collettive si consiglia l'uso di uova **pastorizzate**, pertanto, in presenza di soggetti celiaci ricorrere a prodotti certificati gluten-free.



**A.S.L. TO3**

*Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo*

**LATTE E DERIVATI**

 <b>PERMESSO</b>	 <b>RISCHIO</b>	 <b>VIETATO</b>
<p>Latte fresco (pastorizzato) ed a lunga conservazione (UHT, sterilizzato, ad alta digeribilità) non addizionato di vitamine, aromi o altre sostanze</p> <p>Latte per la prima infanzia</p> <p>Yogurt naturale (magro o intero)</p> <p>Panna fresca (pastorizzata) e panna a lunga conservazione (UHT) non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E 407)</p> <p>Formaggi freschi e stagionati</p>	<p><b>Panna a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), panna montata, panna spray, panna vegetale</b></p> <p>Yogurt alla frutta "al gusto di.....", cremosi</p> <p>Yogurt di soia, riso</p> <p><b>Formaggi a fette, fusi, light, spalmabili</b></p> <p><b>Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso</b></p> <p><b>Latte in polvere</b></p> <p><b>Latte condensato</b></p> <p><b>Latte arricchito (addizionato con vitamine o altre sostanze) e di crescita</b></p> <p><b>Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle</b></p> <p><b>Omogeneizzati di formaggio</b></p>	<p><b>Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate</b></p> <p><b>Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti</b></p>

**VERDURA E LEGUMI**

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

**FRUTTA**

 <b>PERMESSO</b>	 <b>RISCHIO</b>	 <b>VIETATO</b>
<p>Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)</p> <p>Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tal quale, tostata, salata)</p> <p>Frutta disidratata, essiccata non infarinata (datteri, prugne secche, uva sultanina, ecc.)</p> <p>Frutta sciroppata</p>	<p>Frutta candita, glassata, caramellata</p> <p>Mousse e passate di frutta</p> <p>Omogeneizzati di frutta</p>	<p>Frutta disidratata, infarinata (fichi secchi, ecc.)</p>

**BEVANDE**

 <b>PERMESSO</b>	 <b>RISCHIO</b>	 <b>VIETATO</b>
<p>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)</p> <p>Bevande gassate e frizzanti (aranciata, cola, ecc.)</p> <p>Bustina, filtro di: caffè, caffè decaffeinato, camomilla, tè, tè deteinato, tisane</p>	<p>Bevande light</p> <p>Bevande a base di frutta</p> <p>Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle</p> <p>Bevande alcoliche (addizionate con aromi o altre sostanze)</p> <p>Birre da cereali consentiti e alcune tipologie di birra da malto d'orzo e/o frumento (vedi "Birra", pag. 27 del</p>	<p><b>Caffè solubile o surrogati del caffè</b> contenenti orzo o malto</p> <p><b>Bevande</b> contenenti malto, orzo, segale (orzo solubile e prodotti analoghi)</p> <p>Bevande all'avena</p> <p><b>Birra</b> da malto d'orzo e/o di frumento (vedi "Birra", pag. 27 del Pronuntario AIC degli Alimenti 2009 o la comunicazione pubblicata all'indirizzo</p>
<p>Vino, spumante</p> <p>Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde</p> <p>Distillati (cognac, grappa, rhum, tequila, whisky, gin, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze</p>	<p><b>Birre da cereali consentiti e alcune tipologie di birra da malto d'orzo e/o frumento</b> (vedi "Birra", pag. 27 del <b>Pronuntario AIC degli Alimenti 2009 o la comunicazione pubblicata all'indirizzo</b> <a href="http://www.celiachia.it/dieta/prontuario/cancellazioni_ecc.aspx">www.celiachia.it/dieta/prontuario/cancellazioni_ecc.aspx</a>)</p> <p><b>Caffè solubili</b></p> <p><b>Cialde per bevande calde</b></p> <p><b>Frappè (miscelate già pronte)</b></p> <p>Integratori salini (liquidi, in polvere)</p> <p>Nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze</p> <p>Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino</p> <p>Sciroppi per bibite e granite</p> <p>The, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere)</p> <p>Effervescenti per bevande</p>	<p><a href="http://www.celiachia.it/dieta/prontuario/cancellazioni_ecc.aspx">www.celiachia.it/dieta/prontuario/cancellazioni_ecc.aspx</a>)</p>

**DOLCIUMI**

 <b>PERMESSO</b>	 <b>RISCHIO</b>	 <b>VIETATO</b>
<p>Miele, zucchero (bianco e di canna)</p> <p>Radice di liquirizia grezza</p> <p>Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio</p>	<p>Marmellate e confetture</p> <p>Marrons Glacees</p> <p>Zucchero a velo, in granella, aromatizzato</p> <p>Dolcificanti</p> <p>Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili al cioccolato e/o alla nocciola</p> <p>Cacao in polvere</p>	<p>Cioccolato con cereali</p> <p>Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei</p>
	<p>Gelati industriali o artigianali, semilavorati</p> <p>Torte, biscotti, dolci e preparati per dolci</p> <p>Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing gum</p> <p>Torrone, croccante, marzapane</p> <p>Decorazioni per dolci (praline, codette)</p>	

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**GRASSI CONDIMENTI E VARIE**

 <b>PERMESSO</b>	 <b>RISCHIO</b>	 <b>VIETATO</b>
<p>Burro, lardo, strutto</p> <p>Oli vegetali (*)</p> <p>Aceto Balsamico DOP, Aceto non aromatizzato</p> <p>Aceto di mele</p> <p>Passata di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300) e acido citrico (E330)</p> <p>Pappa reale, polline</p> <p>Pepe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche tal quali</p> <p>Estratto di lievito</p> <p>Lievito fresco, liofilizzato, secco (di Birra)</p> <p>Agar Agar in foglie</p>	<p>Aceto aromatizzato, Aceto Balsamico non DOP</p> <p>Burro light, margarina e margarina light</p> <p>Condimenti a composizione non definita</p> <p>Sughi (ragù, pesto, ecc.) pronti</p> <p>Salse (maionese, senape, ketchup), paté, pasta d'acciughe</p> <p>Mostarda</p> <p>Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali)</p> <p>Insaporitori aromatizzanti</p> <p>Agar Agar in polvere, in barrette</p> <p>Colla di pesce</p> <p>Gelatina alimentare</p> <p>Lievito chimico (agenti lievitanti)</p> <p>Lievito fresco liquido di Birra</p> <p>Lecitina di soia</p> <p>Curry</p> <p>Tofu</p> <p>Vanillina</p> <p>Integratori alimentari</p>	<p>Besciamella</p> <p>Lievito naturale o lievito madre o lievito acido</p> <p>Seitan</p>

(\*) Nelle ristorazioni collettive è preferibile l'uso di olio d'oliva.