



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord
Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398
Email: sian@ausl.le.it
Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

COMUNE DI TREPUIZZI



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord
Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398
Email: sian@ausl.le.it
PEC: sian.dipartimento.prevenzione.asl.lecce@pec.rupar.puglia.it
Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

ALLEGATO 1

Tabella di composizione delle ricette con relative grammature per le diverse fasce di età

	FASCIA DI ETÀ' 60-74	FASCIA DI ETÀ' >75
Albicocche	200	200
Arance	200	200
Arrosto di vitello		
• Vitello	100	80
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Brodo vegetale	qb	qb
• Erbe aromatiche	qb	qb
Banane	150	150
Bietole al vapore		
• Bietola	200	150
• Olio di oliva extravergine	7	7
Bocconcini di pesce gratinati		
• Merluzzo/calamari/gamberetti	100	100
• Pangrattato	15	15
• Parmigiano	10	10
• Buccia limone grattugiata	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	7	7
Cacio-ricotta	10	10
Caciotta	60	50
Carote antipasto	150	120
Carote all'olio		
• Carote	200	150
• Olio di oliva extravergine	7	7
Carote gratinate		
• Carote	200	150
• Pangrattato	15	15
• Parmigiano	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Carote julienne		
• Carote	150	120
• Olio di oliva extravergine	7	7
Carote prezzemolate		
• Carote	200	150
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Prezzemolo	qb	qb
Cavatelli freschi al pomodoro con cacio-ricotta		
• Cavatelli freschi di semola	100	90
• Pomodori pelati	50	50
• Cacio-ricotta	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Cavolfiore gratinato		
• Cavolfiore	200	150
• Pangrattato	15	15
• Parmigiano	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord
Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398
Email: sian@ausl.le.it
Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

COMUNE DI TREPZZI

Cetrioli antipasto	150	120
Clementine	200	200
Cous cous con verdure		
• Cous Cous (Semolina)	70	60
• Ceci	50	40
• Carote, cipolla sedano, patate	50	50
• Zucchine	40	50
• Peperoni	40	50
• Fagiolini	50	40
• Curcuma	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	7	7
Saltare in olio EVO un battuto di carote, cipolla sedano, patate a cui si unirà la passata di pomodoro. Cuocere per 10 minuti e quindi aggiungere le zucchine, i peperoni ed i fagiolini tagliati in piccoli pezzi e da ultimo i ceci già cotti. Far sobbollire evitando che la passata si restringa troppo. Cuocere il cous cous a cui si unirà, sgranandolo con una forchetta, la curcuma in polvere. Distribuire nei piatti e coprire la semolina con le verdure ed il sugo.		
Crocchette di ricotta		
• Ricotta	60	50
• Prosciutto cotto magro	15	15
• Mollica di pane fresco tritato	20	20
• Uovo	15	15
• Parmigiano	7	7
• Pangrattato	qb	qb
• Farina	qb	qb
Sbattere l'uovo e unire il prosciutto finemente tritato. Unire la ricotta e il Parmigiano e salate leggermente. Frullare il pane per ridurlo in briciole e unirlo al composto. Formare le crocchette, rotolando piccole porzioni di composto fra le mani umide. Infarinare rapidamente ed impanare: con una doppia impanatura si otterrà un guscio esterno molto solido (Doppia impanatura: passare 1 nella farina; 2 nell'uovo; 3 nel pangrattato; 4 nell'uovo; 5 nel pangrattato.) Cuocere per 15/20 minuti nel forno a 200 gradi.		
Fagiolini all'olio		
• Fagiolini	200	150
• Olio di oliva extravergine	7	7
Fave e cicoria o bietole		
• Fave secche sgusciate	100	80
• Patate	30	30
• Bietola o cicoria	200	150
• Olio di oliva extravergine	7	7
Finocchi gratinati		
• Finocchi	200	150
• Pangrattato	15	15
• Parmigiano	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Finocchi julienne		
• Finocchi	150	120
• Olio di oliva extravergine	7	7
Focaccia di patate		
• Patate	250	210
• Uovo	30	30
• Latte di mucca parz scremato	25	20
• Pangrattato	50	40
• Prosciutto cotto magro	30	30
• Parmigiano	15	15
• Olio di oliva extravergine	7	7
Frittata		
• Uovo di gallina	120	60
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Frittata con carciofi o altra verdura		
• Uovo di gallina	120	60
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Carciofi o altra verdura	70	60
• Olio di oliva extravergine	7	7
Insalata di pomodori		
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Pomodori rossi	150	120
• Olio di oliva extravergine	7	7
Insalata di pomodori e cetrioli		



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord
Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398
Email: sian@ausl.le.it
Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

COMUNE DI TREPUIZZI

• Pomodori rossi	130	100
• Cetrioli	70	70
• Olio di oliva extravergine	7	7
Insalata di finocchi		
• Finocchi	150	120
• Olio di oliva extravergine	7	7
Insalata di mare		
• Calamari	100	100
• Carote e sedano julienne	40	40
• Succo di limone	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	7	7
Insalata mista con olio		
• Insalata verde	40	40
• Carote/finocchi/pomodori	30	30
• Olio di oliva extravergine	7	7
Insalata verde con olio		
• Insalata verde	60	60
• Olio di oliva extravergine	7	7
Kiwi	200	200
Lasagne con zucca gialla		
• Lasagna o altra pasta	90	80
• Scamorza o robiola	50	40
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Zucca gialla	100	100
• Brodo vegetale	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	7	7
Cuocere in brodo vegetale la zucca fatta a pezzetti con l'aggiunta di rosmarino. A cottura ultimata frullare assieme all'olio EVO per ottenere una soffice crema con cui condire gli strati di lasagna assieme a scamorza in scaglie ed al parmigiano grattugiato. Sullo strato esterno condire con crema di zucca e parmigiano, quindi infornare fino ad ottenere una leggera crosticina in superficie.		
Macedonia di frutta		
Frutta mista matura in piccoli pezzi	200	200
Spremuta di arancia dolce senza zucchero	qb	qb
Succo di mela senza zucchero	qb	qb
Utilizzare esclusivamente frutta fresca di stagione ben matura e condire esclusivamente con succo di arancia dolce e succo di mela senza zucchero.		
Medaglioni di melanzane		
• Melanzane	150	120
• Mozzarella	40	30
• Sugo di pomodoro	20	20
• Parmigiano	10	10
• Pangrattato	15	15
• Olio di oliva extravergine	7	7
Gratinare le fette di melanzana con abbondante pangrattato e parmigiano in modo da coprire l'intera superficie, in seguito cospargere il centro della fetta con poco sugo di pomodoro ed al centro la mozzarella. Infornare per pochi minuti al fine di fondere la mozzarella.		
Mele	200	200
Melone	200	200
Merluzzo al limone		
• Merluzzo o nasello	120	120
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Limone succo	qb	qb
• Prezzemolo	qb	qb
Merluzzo alla livornese		
• Merluzzo o nasello	120	120
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Pomodorini	30	30
• Capperi	30	30
• Cipolla	qb	qb
Merluzzo in umido		
• Merluzzo o nasello fresco	120	120
• Pomodori - pelati in scatola	50	50
• Olio di oliva extravergine	7	7
Merluzzo gratinato		
• Merluzzo o nasello	120	120



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord
Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398
Email: sian@ausl.le.it
Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

COMUNE DI TREPUIZZI

• Pangrattato	15	15
• parmigiano	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Mozzarella	70	60
Orecchiette con cime di rape		
• Orecchiette fresche	100	90
• Cime di rape	50	40
• Pomodori pelati	50	50
• Olio di oliva extravergine	7	7
Orecchiette con pomodoro fresco		
• Orecchiette fresche	100	90
• Pomodori freschi	50	50
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Parmigiano	10	10
Pane di tipo 00	70	50
Pane con verdure senza olive (Pizzi)	80	60
Pane integrale	80	60
Passato di cannellini con pasta		
• Pasta di semola	80	70
• Fagioli Cannellini	40	35
• Olio di oliva extravergine	7	7
Passato di verdure con pasta		
• Pasta di semola	50	40
• Passato di verdure	120	100
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Passato di verdure con riso o altro cereale		
• Riso o altro cereale	50	40
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Passato di verdure	120	100
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta al forno		
• Pasta di semola	90	80
• Vitellone - carne trita	30	30
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Pomodori pelati	50	50
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta al pesto		
• Pasta di semola o cous cous	90	80
• Basilico	5	5
• Pinoli	10	10
• Parmigiano	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta al pomodoro		
• Pasta di semola	90	80
• Pomodori/ pelati in scatola	50	50
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta al ragù di pesce		
• Pasta di semola	80	90
• Merluzzo o nasello	40	40
• Pomodori pelati	50	50
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Aglio	qb	qb
Pasta alla crudaiaola		
• Pasta di semola	90	80
• Pomodorini da insalata	30	30
• Olive verdi denocciolate	7	7
• Rucola o rughetta	10	10
• Cacio-ricotta a scaglie	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta carote, zucchine e gamberetti		



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord
Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398
Email: sian@ausl.le.it
Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

COMUNE DI TREPUIZZI

• Pasta di semola	90	80
• Zucchine	50	50
• Carote	40	40
• Gamberetti	30	30
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta fresca e ceci - ciceri e trie		
• Pasta fresca	60	60
• Ceci	60	50
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Erbe aromatiche (alloro, rosmarino)	qb	qb
Pasta e fagioli borlotti		
• Pasta di semola	50	50
• Fagioli borlotti	60	50
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta e lenticchie		
• Pasta di semola	50	50
• Lenticchie	60	50
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta e piselli secchi		
• Pasta di semola	50	50
• Piselli secchi	60	50
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta e ricotta con o senza sugo		
• Pasta	90	80
• Ricotta di mucca	60	60
• Passata pomodoro	50	50
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta alla bella Maglie		
• Pasta	90	80
• Peperoni	50	50
• Melanzane	40	40
• Carne di vitello macinata	50	40
• Passata di pomodoro	40	30
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Cipolle	25	20
• Olio di oliva extravergine	7	7
Stufare la carne macinata in olio EVO (se necessario usare poco brodo) ed una volta cotta aggiungere i peperoni e le melanzane tagliati sottili ed anch'essi precedentemente stufati in olio. Da ultimo aggiungere il sugo (poco) amalgamare il tutto e condire la pasta.		
Pasta alla pizzaioia		
• Pasta	90	80
• Pomodoro fresco	50	50
• Olive	25	20
• Capperi	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta integrale con patate		
• Pasta integrale	60	50
• Patate	60	50
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta pomodoro e basilico		
• Pasta di semola	90	80
• Pomodori pelati	50	50
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Erbe aromatiche (basilico)	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pasta primavera		



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord
Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398
Email: sian@ausl.le.it
Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

COMUNE DI TREPUIZZI

• Pasta di semola	90	80
• Carote, cipolla, sedano	40	40
• Erbe aromatiche (basilico, rosmarino)	qb	qb
• Pomodoro pelato	50	50
• Olio di oliva extravergine	7	7
Preparare un battuto sottilissimo con gli ortaggi e le erbe aromatiche, versarli in olio EVO in cui si aggiungeranno i pomodori pelati fino a cottura. Nel condire la pasta si può aggiungere a piacimento una spolverata di pangrattato leggermente tostato.		
Pastina in brodo vegetale		
• Pasta di semola	50	40
• Verdure per brodo	40	40
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Patate americane duchessa		
• Patate americane (<i>Ipomea batatas</i>)	120	100
• Latte intero	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Uovo	8	8
• Noce moscata	qb	qb
Bollire le patate americane, schiacciarle o frullarle e impastare con latte, parmigiano, uova ed un pizzico di noce moscata. Ottenere dei ciuffetti con la sac à poche con punta a stella o disporre su una teglia bassa oliata (per poi tagliare a quadrati) e far cuocere in forno caldo a 200°.		
Pere	200	200
Pisellini stufati		
• Pisellini verdi	200	150
• Cipolla	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	7	7
Platessa gratinata		
• Platessa o passera	120	120
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Pangrattato	15	15
Polpette/polpettone di carne		
• Vitellone - carne magra	90	70
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Pangrattato	15	15
• Uovo di gallina		
• Olio di oliva extravergine	7	7
Polpette di cavallo		
• Carne magra di cavallo	90	70
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Pangrattato	15	15
• Uovo di gallina		
• Olio di oliva extravergine	7	7
Polpette o schiacciatina di pesce		
• Seppie/polpo/calamari	100	100
• Patate	25	25
• Pangrattato	15	15
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb
Polpette di verdura Melanzane vedi schiacciatine di verdura		
• Verdura	150	120
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Pangrattato	15	15
• Uovo di gallina	8	8
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pomodori in insalata		
• Pomodori rossi	150	120
• Olio di oliva extravergine	7	7
Pomodori gratinati al forno		
• Pomodori rossi	150	120
• Pangrattato	15	15
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Erbe aromatiche (basilico)	qb	qb
Primo sale	70	60



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord
Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398
Email: sian@ausl.le.it
Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

COMUNE DI TREPUIZZI

Prosciutto cotto	50	40
Prugne	200	200
Ricotta di mucca	70	60
Riso al pomodoro		
• Riso - Parboiled	90	80
• Pomodori pelati	50	50
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Parmigiano grattugiato	10	10
Riso alla crema di carote		
• Riso - Parboiled	90	80
• Carote	80	70
• Brodo Vegetale	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Yogurt con fermenti lattici vivi	20	20
• Olio di oliva extravergine	7	7
Riso alla zucca		
• Riso - Parboiled	90	80
• Zucca	80	70
• Brodo vegetale	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Yogurt con fermenti lattici vivi	20	20
• Olio di oliva extravergine	7	7
Riso e piselli		
• Riso - Parboiled	90	80
• Piselli freschi	40	40
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Risotto con carciofi gratinato		
• Riso	90	80
• Carciofi	80	70
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb
• Scamorza fresca o robiola	50	40
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Ottenere un risotto con i carciofi tritati, dopo di che disporlo in una teglia a strati condito con scamorza fresca o robiola e parmigiano, informarlo per pochi minuti fino all'ottenimento di una leggera crosticina.		
Risotto allo zafferano		
• Riso	80	90
• Zafferano	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb
Risotto con i broccoli		
• Riso	80	90
• Broccoli	40	40
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb
Robiola	60	70
Salmone gratinato agli aromi		
• Salmone	100	100
• Erbe aromatiche (origano)	qb	qb
• Pangrattato	15	15
• Olio di oliva extravergine	7	7
Sartù di riso		
• Riso	80	90
• Uova	30	30
• Mozzarella o robiola	50	40
• Parmigiano	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Pomodori pelati	50	50
Scamorza fresca	70	60
Schiacciata o polpette di legumi		



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord

Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398

Email: sian@ausl.le.it

Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

COMUNE DI TREPZZI

• Legumi cotti	50	40
• Zucca o zucchine o patate	80	70
• Uovo	20	20
• Pangrattato	15	15
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Parmigiano grattugiato	10	10
Schiacciata/ frittata CECI con o s. verdura		
• Legumi cotti (ceci)	50	40
• Spinaci o zucchine o altra verdura	80	70
• Brodo vegetale	qb	qb
• Pangrattato	15	15
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Parmigiano grattugiato	10	10
Schiacciata o polpette di pesce		
• Merluzzo/platessa/rana pescatrice	100	100
• Patate	25	25
• Pangrattato	15	15
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb
Schiacciata o polpette di verdura		
• Verdure (melanzane o altro)	150	120
• Uovo	8	8
• Pangrattato	15	15
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Schiacciate di vitellone		
• Vitellone magro	90	70
• Pangrattato	15	15
• Parmigiano	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb
Spezzatino di tacchino		
• Tacchino - fesa	100	80
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Erbe aromatiche	qb	qb
Spinaci all' olio e limone		
• Spinaci	200	150
• Limoni		
• Olio di oliva extravergine	7	7
Spinaci al Parmigiano		
• Spinaci	200	150
• Parmigiano grattugiato	20	15
• Olio di oliva extravergine	7	7
Spinaci all'olio		
• Spinaci	200	150
• Olio di oliva extravergine	7	7
Straccetti croccanti di pollo		
• Straccetti di pollo	100	80
• Pangrattato	15	15
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Erbe aromatiche	qb	qb
Straccetti/spezzatino di cavallo		
• Straccetti magri di cavallo	100	80
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Erbe aromatiche	qb	qb
Straccetti di pollo croccanti		
• Pollo straccetti	100	80
• Pangrattato	15	15
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Erbe aromatiche	qb	qb
Susine	200	200
Tacchino alla pizzaiola		



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord
Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398
Email: sian@ausl.le.it
Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

COMUNE DI TREPUIZZI

• Tacchino - fesa	100	80
• Capperi	10	10
• Pomodori pelati	25	20
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Tubettini al brodetto di pesce		
• Tubettini	50	40
• Pesce per brodetto	20	20
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Erbe aromatiche	qb	qb
Verdure miste gratinate		
• Zucchine	70	50
• Carote	70	50
• Melanzane	70	50
• Pangrattato	15	15
• Olio di oliva extravergine	7	7
Zucchine gratinate		
• Zucchine	200	150
• Pangrattato	15	15
• Parmigiano grattugiato	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
Zucchine trifolate con granella di nocciola		
• Zucchine	200	150
• Granella di nocciole	10	10
• Olio di oliva extravergine	7	7
• Cipolla	qb	qb

PRIMA COLAZIONE

BEVANDE	Thè , orzo o caffè 1 tazza/tazzina	Dolcificati con zucchero o miele
	Latte parzialmente scremato 150 g	Senza zucchero aggiunto
	Yoghurt intero 120 g	
	Spremuta o succo di frutta al 100% 200 - 150 ml	Senza zuccheri aggiunti
VIVANDE	Pane 50 (40)g	Confettura di frutta/miele
	Fette biscottate 40 (30) g	
	Biscotti secchi 40 (30)g	
	Muesli senza zucchero aggiunto 50 (30) g	Con un frutto di stagione
	Cornflakes 50 (30) g	

SPUNTINO POMERIDIANO

BEVANDE	Thè, camomilla o altra tisana 1 tazza	Dolcificati con zucchero o miele
	yoghurt intero 120 g	
	Spremuta o succo di frutta al 100% 150-200 ml	Senza zuccheri aggiunti
VIVANDE	Pane 50 (40)g	Confettura di frutta/miele
	Fette biscottate 30 (20) g	
	Biscotti secchi 30 (20)g	
	Un frutto di stagione 150 (200) g/un ortaggio (finocchio, carota, cetriolo) 200 150 g	
	Panino con pomodoro/prosciutto 15 gr	



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord
Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398
Email: sian@ausl.le.it
Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

COMUNE DI TREPZZI

	Cracker/tarallini	Senza zuccheri aggiunti
	Crostata di frutta/ciambella/torta di mele 1 fetta	
	Macedonia di frutta fresca 150 (200) g	
	Gelato 100 g (2 palline) in estate	

MENU' DELLE FESTIVITA'

	PRANZO	CENA
Capodanno	Cannelloni ricotta e spinaci Polpettone ripieno Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione Dolce	menù del giorno
19 marzo S. Giuseppe	“Ciceri e tria” Secondo piatto del giorno Contorno del giorno Pane Frutta fresca di stagione 1 zeppola	menù del giorno
Pasqua	“Sagne” ritorte con pomodoro Agnello al forno o arrosto di vitellone con patate Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione Colomba pasquale o “cuddhrura” o uovo di cioccolato → 1 porzione	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 Baccalà’ al forno con patate Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione
24 dicembre – Vigilia di Natale	menù del giorno	Vermicelli con il baccalà’ Baccalà’ al forno Rape, pittole Pane Frutta fresca di stagione Panettone
25 dicembre- Natale	Tortellini al forno/brodo Polpette, roast beef di vitellone al latte Cipolle di Tropea in agrodolce Pane Frutta fresca di stagione Dolce	menù del giorno



ASL Lecce
PugliaSalute

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord
Viale Don Minzoni n° 8 - Tel. e Fax 0832.215398
Email: sian@ausl.le.it
Direttore F.F. Dott. Biagio Galante

COMUNE DI TREPUIZZI

31 dicembre	Menù del giorno	Rape lesse e pittole Insalata di mare Lenticchie e salsiccia Pane Frutta fresca di stagione panettone/pandoro e spumante
-------------	-----------------	---

CONSIGLI UTILI PER L'ALIMENTAZIONE DEL PAZIENTE DISFAGICO

La Disfagia è una disfunzione dell'apparato digerente, che consiste nella difficoltà a deglutire impedendo quindi il corretto transito del bolo alimentare dalla bocca allo stomaco.

Di solito la Disfagia è causata da patologie neurologiche e strutturali connesse all'invecchiamento o a patologie specifiche.

L'ospite con problemi di disfagia, prima di alimentarlo per via orale con diete a consistenza modificata, è opportuno sottoporlo ad una visita foniiatrica.

Sarà lo specialista foniatra a valutare il grado e il tipo di disfagia (solidi, liquidi o totale) e stabilire se è possibile alimentarlo per os (via orale) con diete semisolide o a consistenza omogeneizzata o è opportuna la nutrizione artificiale enterale o parenterale.

Nel caso in cui è possibile alimentarlo attraverso la via orale, ed è necessario modificare la consistenza dei pasti, per favorire la deglutizione, è opportuno seguire le successive indicazioni:

- Gli alimenti deglutiti con minore difficoltà sono i cibi frullati o omogeneizzati. Utilizzare elettrodomestici che omogeneizzano il cibo (es. omogeneizzatore o Bimby), nel caso in cui si utilizza il frullatore è opportuno lasciar "riposare" la pietanza almeno per dieci minuti prima di consumarla, al fine di evitare l'ingestione di aria (aerofagia) che comporta fastidiosi disturbi della digestione (es. senso di distensione gastrica o di ripienezza eccessiva, frequenti eruttazioni e rallentamento della digestione);
- La carne deve essere ben cotta e tagliata in piccoli pezzi o macinata prima di essere frullata o omogeneizzata
- I liquidi devono essere aggiunti gradualmente: l'eccesso può modificare il sapore dei cibi, ma soprattutto la sua consistenza
- L'utilizzo del latte intero migliora la consistenza dei cibi frullati
- I cibi una volta frullati, devono essere refrigerati prima del consumo, poiché rappresentano un eccellente mezzo di coltura per la crescita batterica: le quantità eccedenti possono essere surgelate in porzioni monodose
- Per aumentare in modo naturale la quota giornaliera di calorie, è utile arricchire le preparazioni con condimenti (olio, burro) e salse (panna da cucina, besciamella). N.B. solo in caso di iporessia (diminuzione dell'appetito)
- Per aumentare in modo naturale la quota giornaliera di proteine è utile: arricchire le preparazioni con formaggi, uova, latte e derivati, carne e pesci e derivati
- Assecondare (per quanto possibile) le preferenze alimentari del paziente e rendere invitate l'aspetto degli alimenti
- Frazionare i pasti nel corso della giornata
- Utilizzare i modificatori di consistenza: Diluenti (brodi, succhi di verdura o latte), i Lubrificanti (olio o burro) o gli Addensanti (addensanti naturali: amido di mais, fecola di patate o addensanti industriali).



CONSIGLI UTILI PER L'ALIMENTAZIONE DEL PAZIENTE CELIACO

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, l'unico trattamento dietetico prevede quindi un'alimentazione esclusivamente priva di cereali contenenti glutine, e la loro sostituzione con altri alimenti permessi o appositamente formulati per celiaci (prodotti presenti in commercio contenenti in etichetta la spina sbarrata)

I **cereali vietati** ai celiaci perché contenenti glutine sono:

- Frumento (tutte le specie Triticum, come il frumento, frumento duro, farro, spelta, frik, grano khorasan o kamut)
- Avena
- Orzo
- Segale o varianti incrociate (triticale: ibrido grano e segale) e loro derivati.

I cereali sono fondamentali nella dieta soprattutto per l'apporto energetico derivante dai carboidrati in essi contenuti.

Tra i **cereali permessi** distinguiamo:

- Riso
- Mais
- Grano saraceno: è spesso oggetto di contaminazione durante le fasi di raccolta e successiva lavorazione, per cui è da assumere con attenzione.
- Tuberi: patate
- Quinoa
- Amaranto
- Miglio

Tra gli **alimenti permessi** abbiamo:

- Verdure fresche, essiccate, congelate, liofilizzate
- Legumi freschi, secchi e in scatola
- Carne, pesce e uova
- Latte fresco (pastorizzato), a lunga conservazione (UHT, sterilizzato) delattosato o ad alta digeribilità
- Latticini, formaggi e derivati
- Caffè, tè e tisane
- Grassi
- Spezie e condimenti vari

N.B. Nel caso in cui ci sia la presenza di un paziente celiaco, all'interno della struttura è obbligatorio che vi sia la formazione almeno di un operatore del settore alimentare (OSA), secondo la vigente normativa DGR 890/12.

Sarà nostra cura quindi comunicarvi la data del prossimo corso, in quanto il servizio SIAN (servizio di igiene degli alimenti e nutrizione) è l'unico riconosciuto dalla Regione Puglia, per detta formazione.