



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

DIPARTIMENTO TRASVERSALE SALUTE DONNA,
INFANZIA E ADOLESCENZA – FORLÌ-CESENA
U.O. Pediatria e Consultorio Familiare – Cesena
Direttore f.f.: Dr.ssa Antonella Brunelli

Oggetto: parere nutrizionale sul pasto portato da casa.

Con la presente si comunica che relativamente al consumo del pasto a scuola in monoporzione e prodotto da ditta esterna, è opportuno adottare la tabella dietetica predisposta dall' ufficio di refezione scolastica del comune di Cesena che garantisce una buona qualità nutrizionale.

Per quanto riguarda il pasto portato da casa (panino farcito) suggeriamo quanto segue:

- Per la farcitura del panino utilizzare formaggio tipo caciotta o stagionato oppure prosciutto crudo o bresaola oppure tonno.
- Accompagnare il panino con pinzimonio o insalata di verdure e un frutto fresco di stagione.
- Non utilizzare salse nei panini (es: maionese, ketchup, ecc.), mentre sono consigliate eventuali aggiunte di verdura (es: lattuga, pomodoro, ecc..)
- E' opportuno condire la verdura a scuola con condimenti confezionati in monodose.
- Se si vuole utilizzare il sale preferire la confezione monodose da 1 grammo
- Utilizzare esclusivamente acqua come bevanda.

Si allega uno schema composto da 5 proposte settimanali da ripetere nell'arco del mese.

Per quanto attiene l'aspetto igienico-sanitario si raccomanda la corretta sanificazione prima e dopo l'uso dei locali utilizzati per il consumo del pasto. Si sottolinea la necessità di evitare alimenti ad alto rischio microbiologico (ad es.: salse a base di uova, carne o pesce poco cotti, ..) e di utilizzare contenitori termici per la conservazione dei cibi a temperatura controllata, con aggiunta di piastra refrigerata.

Allegato n.1

Il Dirigente Medico
U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Roberta Cecchetti

Dott.ssa CECCHETTI ROBERTA
C.F. CCC RRT 60T43 H200W
Azienda USL della Romagna
DIPARTIMENTO SANITA' PUBBLICA
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Il Direttore f.f.
U.O. Pediatria e Consultorio Familiare
Dott.ssa Antonella Brunelli

Azienda U.S.L. della Romagna
Dipartimento Trasversale Salute Donna, Infanzia
e Adolescenza Forlì-Cesena
U.O. Pediatria e Consultorio Familiare
Il Direttore f.f.
Dott.ssa Antonella Brunelli

MENU' CON ALIMENTI PORTATI DA CASA

1 ^ SETTIMANA	2 ^ SETTIMANA	3 ^ SETTIMANA	4 ^ SETTIMANA	5 ^ SETTIMANA
▶ Pizza al pomodoro o pizza margherita	▶ Panino con formaggio tipo caciotta o stagionato o fesa di tacchino affettata.	▶ Pasta secca o riso o orzo o cous-cous o farro in insalata con verdure miste e tonno	▶ Panino con prosciutto crudo magro dolce o bresaola	▶ Pasta secca o riso o orzo o cous-cous o farro in insalata con verdure miste e piselli o fagioli o ceci
▶ Pinzimonio o insalata di verdure	▶ Pinzimonio o insalata di verdure	▶ Pinzimonio o insalata di verdure	▶ Pinzimonio o insalata di verdure	▶ Pinzimonio o insalata di verdure
▶ Frutta fresca di stagione	▶ Frutta fresca di stagione	▶ Frutta fresca di stagione	▶ Frutta fresca di stagione	▶ Frutta fresca di stagione

Azienda USL della Romagna
Dipartimento Cure Primarie
e Medicina di Comunità Forlì-Cesena
SSB DIETETICA E NUTRIZIONE AZIENDALE
DIETISTA

Melissa Pasini