

Tabella dietetica per favismo

Il favismo è una forma di anemia emolitica caratterizzata da un deficit dell'enzima Glucosio-6-Fosfato-Deidrogenasi (G6PD) che in seguito all'ingestione di alcuni composti, la vicina e la convicina dei glucosidi pirimidinici presenti nei cotiledoni della fava, può provocare, in soggetti geneticamente predisposti, anemia emolitica acuta.

L'Associazione Italiana Ematologia e Oncologia Pediatrica (AIEOP) e la Società Italiana Talassemia ed Emoglobinopatie (SITE) - a supporto della letteratura scientifica - indicano come trattamento dietetico l'esclusione delle sole Fave (*Vicia Faba van major*) o cibi contenenti farine di fave (es. alcune merendine e gelati). Tali alimenti non sono previsti nella tabella dietetica standard ma a scopo precauzionale sono stati eliminati i prodotti che potrebbero contenere fave o farina di fave. Nella summenzionata tabella dietetica per favismo, inoltre, per pratica consuetudinaria sono stati eliminati i piselli.

È stata predisposta, altresì, una tabella dietetica per favismo priva anche di tutti i legumi al fine di ottemperare alla concomitante richiesta di esclusione di fave e di alimenti ascrivibili alla categoria merceologica dei legumi.

Per la preparazione dei pasti si dovrà far riferimento alle grammature presenti nel ricettario della tabella dietetica standard.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica per favismo e priva di piselli: Menù Invernale

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con crema di carciofi ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con spinaci ➤ Rollè di frittata con prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Polpette di bovino ➤ Patate al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con zucca ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Polpettine di melanzane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Frittata con spinaci
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con cavolo ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Spinaci al parmigiano 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al latte ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Arista di maiale ➤ Pura di patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna rossa ➤ Finocchi gratinati al formaggio
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchine ➤ Mozzarella ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta e patate ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Filetto di platessa alla mugnaia ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Polpettine di ricotta e spinaci
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla bolognese ➤ Finocchi gratinati al formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Frittata di spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucca ➤ Fior di latte ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Spinaci al limone

È prevista la distribuzione di:

- quattro volte la settimana pane con farina di grano tenero di tipo 0 e una volta la settimana pane con farina di grano tenero integrale.
- frutta fresca di stagione tagliata.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di fave e di piselli**. Si rende, perciò, necessario verificare l'etichettatura secondo Regolamento (UE) 1169/2011.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica per favismo e priva di piselli: Menù Estivo

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta al pomodoro ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Fagiolini al limone	➤ Riso con spinaci ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno	➤ Pasta al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata	➤ Pasta con fagioli ➤ Melanzane alla parmigiana	➤ Riso al latte ➤ Prosciutto cotto ➤ Insalata verde
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Cous cous con verdure ➤ Fior di latte ➤ Carote al forno gratinate	➤ Riso al pomodoro ➤ Filetto di platessa alla mugnaia ➤ Bietoline al limone	➤ Pasta con lenticchie ➤ Polpettine di ricotta e spinaci	➤ Pasta integrale alla siciliana ➤ Frittelle di zucchini al forno	➤ Pasta con crema di zucchini ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Patate al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con zucchini ➤ Rollè di frittata con prosciutto cotto ➤ Insalata verde	➤ Pasta con fagioli ➤ Polpettine di melanzane	➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate	➤ Lasagna con zucca ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Zucchini a tocchetti al forno	➤ Pizza pomodoro e parmigiano ➤ Cotoletta di verdure al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con passato di zucchini ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Purea di patate	➤ Pasta alla siciliana ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Insalata verde	➤ Pasta con ceci ➤ Zucchini a tocchetti al forno	➤ Riso al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata	➤ Pasta con passato di verdure ➤ Fior di latte ➤ Fagiolini al pomodoro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
➤ Pasta con tonno ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Bietoline al limone	➤ Lasagna rossa ➤ Finocchi gratinati	➤ Cous cous con verdure ➤ Formaggio primo sale ➤ Fagiolini al limone	➤ Pasta con lenticchie ➤ Cotoletta di verdure al forno	➤ Pasta con zucchini ➤ Polpettine di bovino ➤ Carote al forno gratinate

È prevista la distribuzione di:

- quattro volte la settimana pane con farina di grano tenero di tipo 0 e una volta la settimana pane con farina di grano tenero integrale.
- frutta fresca di stagione tagliata.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di fave e di piselli**. Si rende, perciò, necessario verificare l'etichettatura secondo Regolamento (UE) 1169/2011.

MENU FESTIVI

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
<ul style="list-style-type: none">➤ Gnocchi di patate al ragù con mozzarella➤ Carne al ragù➤ Patate al forno➤ Pandorino	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna rossa➤ Mozzarella➤ Chiacchiere	<ul style="list-style-type: none">➤ Tortellini al ragù➤ Spezzatino di tacchino con patate➤ Uovo di cioccolato con sorpresa

Per le grammature dei menù festivi, fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di fave e di piselli**. Si rende, perciò, necessario verificare l'etichettatura secondo Regolamento (UE) 1169/2011.

CESTINI

Infanzia		Primaria		Secondaria di I grado	
Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature
Due rosette	50 g/cada uno	Due rosette	80 g/cada uno	Due rosette	100 g/cada uno
Prosciutto cotto	40 g	Prosciutto cotto	50 g	Prosciutto cotto	60 g
Formaggio fresco	25 g	Formaggio fresco	50 g	Formaggio fresco	75 g
Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g
Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri