

Oggetto: **DIETE IN BIANCO**

Con la presente, si riportano le indicazioni dell'ATS di Bergamo per la richiesta del PASTO IN BIANCO estratte dalle nuove linee guida per la Ristorazione Scolastica pubblicate sul sito a Settembre 2023:

<https://www.ats-bg.it/documents/30959/0/LGIN02-1+Elaborazione+del+men%C3%B9+per+ristorazione+scolastica.pdf/4f8e0282-c56d-475e-61ef-30debbf7d75d>

MOTIVI DI SALUTE-DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco generalmente è rivolta a coloro che soffrono di stati di chetosi (acetone), gastriti o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea) o stati post influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

- La richiesta di dieta in bianco DI NORMA deve essere effettuata dal Pediatra o Medico di base, il quale rilascerà un certificato da consegnare alla scuola, che lo tratterà agli atti.**
- La dieta in bianco potrà essere richiesta per iscritto e, solo per due giorni, anche dal genitore stesso nel caso di un evento acuto.**

Generalmente si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini ad esclusione di Parmigiano Reggiano e ricotta magra di vacca), salumi, carni grasse, dolci come budini, creme, gelati, panna, cioccolato, ecc.

(NB: usufruire delle grammature indicate nella tabella dietetica in uso presso la scuola)

Utilizzare condimenti quali olio extra vergine d'oliva od olio monoseme (arachide, girasole, mais) da consumare **CRUDI** per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura. **Primi piatti**

- Pasta o riso asciutti conditi con olio EVO o salsa di pomodoro
- Polenta condita con salsa di pomodoro ed eventualmente poco Parmigiano Reggiano ben stagionato

Secondi piatti

- Pesce al vapore, lessato, alla piastra
- Carne magra al vapore, alla piastra, lessata
- Formaggio magro vaccino o Parmigiano Reggiano
- Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio extra vergine d'oliva crudo, poco sale ed eventualmente limone

Frutta

- Libera a parte nei casi in cui viene consigliata la mela o la pera cotta

Pertanto, in seguito a richiesta del genitore, **per massimo 2 giorni consecutivi**, verrà fornito un pasto in bianco così composto:

- **Pasta o riso in bianco o polenta** (in relazione ai piatti presenti nel menù convenzionale)
- **Carne o pesce lessi o ai ferri o ricotta** (in relazione ai piatti presenti nel menù convenzionale)
- **Contorno del giorno**
- **Frutta del giorno**

Distinti saluti.

SerCar S.p.A.