



## COMUNE DI PALERMO

*Area della Scuola  
Settore Servizi Educativi  
Servizio Assistenza Scolastica e Servizi per le Scuole  
UO Refezione Scolastica*

### **CELIACHIA:**

***ALIMENTI PERMESSI***

***ALIMENTI A RISCHIO***

***ALIMENTI VIETATI***

Allegato n.5 bis  
( Pag. 1- 6 )

In collaborazione con il  
Dipartimento di Scienze per la Promozione della Salute e Materno Infantile “G. D’Alessandro”  
**Sezione IGIENE**  
Università degli Studi di Palermo



# CELIACHIA

(REGOLAMENTO (CE) N. 41/2009 DELLA COMMISSIONE del 20 gennaio 2009

*relativo alla composizione e all'etichettatura dei prodotti alimentari adatti alle persone intolleranti al glutine)*

☺ **Alimenti Permessi:** alimenti che possono essere consumati con tranquillità, in quanto sono naturalmente privi di glutine o fanno parte di categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione crociata.

? **Alimenti a Rischio:** 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.

☹ **Alimenti Vietati:** alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci.

## ☺ **Alimenti Permessi:**

### **CEREALI, FARINE E DERIVATI**

- Riso, mais
- Pasta e pane senza glutine o grissini senza glutine

### **CARNE, PESCE E UOVA**

- Brodo di carne
- Tutti i tipi di carne, pesce e molluschi tal quali freschi o congelati
- Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato privo di additivi, aromi e altre sostanze
- Prosciutto crudo
- Uova

### **LATTE E DERIVATI**

- Latte fresco (pastorizzato) ed a lunga conservazione (UHT, sterilizzato, ad alta digeribilità) non addizionato di vitamine o altre sostanze
- Panna fresca (pastorizzata) e panna a lunga conservazione (UHT)
- Yogurt naturale (magro o intero)
- Formaggi freschi e stagionati

### **VERDURA, LEGUMI, FRUTTA**

- Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)

- Verdure conservate (in salamoia, sott'aceto, sott'olio, sotto sale, ecc.) prive di additivi, aromi e altre sostanze
- Olive
- Patate
- Castagne
- Tutti i legumi tal quali (freschi, secchi)
- Funghi secchi e freschi
- Brodo vegetale
- Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)
- Frutta sciroppata
- Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tal quale, tostata, salata)
- Frutta essiccata non infarinata (datteri, prugne secche, uva sultanina, ecc.)

#### **BEVANDE**

- Nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, additivi, aromi, ecc.)
- Caffè, tè, camomilla e tisane, bibite gassate (aranciata, cola, ecc.)

#### **DOLCIUMI**

- Zucchero, miele

#### **GRASSI, CONDIMENTI E VARIE**

- Burro, lardo, strutto
- Aceti non aromatizzati
- Sott'olio
- Olio d'oliva extravergine, olio d'oliva, di arachidi, di soia, di mais, di girasole, di vinaccioli, di noci
- Pappa reale
- Passata di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro
- Sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche tal quali
- Estratto di lievito
- Lievito di birra (fresco e liofilizzato)

## **? Alimenti a Rischio**

#### **CEREALI, FARINE E DERIVATI**

- Farine, fecole, amidi dei cereali permessi (es. maizena)
- Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta
- Cialde, gallette dei cereali permessi
- Tapioca
- Malto, estratto di malto
- Cereali permessi: soffiati, in fiocchi

- Fibre vegetali
- Popcorn confezionati
- Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)

#### **CARNE, PESCE E UOVA**

- Tuorli e albumi pastorizzati, in polvere
- Salumi (bresaola, coppa, cotechino, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, speck, würstel, zampone, ecc.)
- Conserve di carne e pesce in scatola
- Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce

#### **LATTE E DERIVATI**

- Panna a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.)
- Panna montata
- Latte addizionato con vitamine o altre sostanze
- Latte in polvere per uso industriale
- Latte condensato
- Bevande a base di latte
- Yogurt alla frutta “al gusto di....”, cremosi
- Creme, dessert, budini
- Formaggi a fette
- Formaggi fusi da spalmare

#### **VERDURA, LEGUMI, FRUTTA**

- Zuppe, minestre o liofilizzati per esse già pronte
- Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio)
- Verdure conservate ed addizionate con altri ingredienti
- Puré istantaneo o surgelato
- Patate surgelate prefritte, precotte
- Patatine confezionate in sacchetto (snack)
- Frutta candita, glassata

#### **BEVANDE**

- Bevande light
- Bevande a base di frutta
- Frappé (miscele già pronte)
- Nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze
- Preparati per bevande al cioccolato/cacao
- Sciroppi per bibite e granite
- The freddo (liquido e preparati in polvere)

#### **DOLCIUMI**

- Dolcificanti
- zucchero a velo

- Marmellate e confetture
- Cioccolato in tavolette (con e senza ripieno), creme spalmabili al cioccolato e/o alla nocciola
- Cacao in polvere
- Gelati industriali o artigianali
- Torte, biscotti e dolci vari e preparati per dolci
- Caramelle, canditi, confetti, gelatine

#### **GRASSI, CONDIMENTI E VARIE**

- Aceti aromatizzati e/o balsamici
- Oli di semi vari e prodotti per friggere
- Dadi o estratti di carne, preparati per brodo
- Lievito chimico
- Burro light, margarina e margarina light
- Insaporitori aromatizzati
- Sughì, salse, maionese, senape
- Pasta d'acciughe
- Condimenti a composizione non definita

### **Alimenti Vietati:**

#### **CEREALI, FARINE E DERIVATI**

- Frumento (grano), segale, orzo, avena, farro ecc.
- Farine, amidi, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati
- Paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri
- Pane, pancarrè, pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, cracker, fette biscottate, taralli, crostini di pane, salatini, cracotte, crepes preparati con i cereali vietati
- Germe di grano
- Couscous
- Crusca dei cereali vietati, fibre vegetali e dietetiche dei cereali vietati
- Malto, estratto di malto dei cereali vietati

#### **CARNE, PESCE E UOVA**

- Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette, ecc) o cucinati in sughì e salse addensate con farine vietate
- Surimi

#### **LATTE E DERIVATI**

- Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate
- Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti

### **VERDURA, LEGUMI, FRUTTA**

- Verdure (minestroni, zuppe, ecc.) con cereali
- Verdura impanata, infarinata, in pastella
- Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

### **BEVANDE**

- Bevande contenenti malto, orzo, segale (orzo solubile e prodotti analoghi)
- Bevande all'avena

### **DOLCIUMI**

- Cioccolato con cereali
- Torte, biscotti, pasticcini e dolciumi preparati con farine ed altri ingredienti non idonei

### **GRASSI, CONDIMENTI E VARIE**

- Besciamella
- Lievito madre o lievito acido