



COMUNE DI SETTALA – Città Metropolitana di Milano

RICHIESTA DIETA BLANDA

Dieta blanda o leggera (comunemente definita come “*dieta in bianco*”).

La dieta blanda è rivolta a coloro che soffrono di malesseri transitori quali acetone, gastriti, enteriti in via di risoluzione, episodi di vomito o stati post-influenzali e di convalescenza che richiedono un periodo di cautela nella ri-alimentazione.

La richiesta di fruire della dieta leggera **non potrà comunque essere superiore a 5 giorni consecutivi**; superato tale limite si renderà necessario acquisire la certificazione del medico.

La dieta blanda o leggera, viste le disposizioni delle ASL, è così composta:

- primo piatto:** pasta o riso asciutti o in brodo vegetale conditi con olio extravergine di oliva e/o formaggio grattugiato;
- secondo piatto:** carne magra al vapore, ai ferri o lessata; pesce al vapore, ai ferri o lessato; ricotta. In casi particolari (allergie verso un componente specifico certificate dal medico curante) è consentita la sostituzione con prosciutto crudo o cotto o formaggio;
- contorno:** verdura cruda, lessata o stufata condita con olio extravergine di oliva crudo ed eventualmente limone;
- frutta:** libera, a parte i casi di enterite, nei quali viene consigliata la mela.

Io sottoscritto _____

genitore di _____

Frequentante la classe _____

RICHIEDO che sia servita “dieta in bianco” per il giorno _____

RICHIEDO che sia servita “dieta in bianco” per i giorni _____

Firma genitore _____ Settala, _____