

ASL BA n. 246795/2021 del 23/11/2021

COMUNE DI BITRITTO PROT. N. 0023102 DEL 23-11-2021 IN ARRIVO CAT 14

**MENÙ AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA
 COMUNE DI BITRITTO**

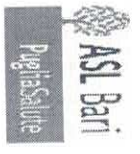
Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta e lenticchie	riso con passato di verdure	pasta integrale al pomodoro	lasagna con zucca	orzo con crema di ceci
	uovo sodo	straccetti di pollo al forno	merluzzo o nasello al forno	spinaci al limone	prosciutto cotto senza polifosfati
	finocchi al vapore	carote prezzemolate	insalata verde	pane di tipo integrale	insalata mista invernale
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	frutta fresca di stagione	pane di tipo 0
sett.2	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	riso al pomodoro	pasta e lenticchie	farro con passato di verdure	pasta con crema di zucca	pasta integrale al forno
	merluzzo panato al forno	uovo sodo	primo sale	straccetti di tacchino al forno	finocchi in padella
	bieta al vapore	insalata mista invernale	carote in umido	insalata verde	pane di tipo 0
sett.3	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	risotto alla zucca
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	pizza di patate	risotto alla zucca
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	merluzzo gratinato
sett.4	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	insalata verde
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	risotto allo zafferano
sett.4	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	omelette al pomodoro
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	carote prezzemolate
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	pane di tipo 0

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

MENU' AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA

COMUNE DI BITRITTO

Pranzo	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERDI'
sett.1	pastina e lenticchie 85g	riso con passato di verdure 140g	pastina integrale al pomodoro 80g	lasagna con zucca 180g	orzo con crema di ceci 85g
	uovo sodo 60g	straccetti di pollo al forno 55g	merluzzo o nasello al forno 75 g		prosciutto cotto senza polifosfati 20g
	finocchi al vapore 105g	carote prezzemolate 105g	insalata verde 35g	spinaci al limone 105g	insalata mista invernale 35g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
sett.2	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	riso al pomodoro 80g	pastina e lenticchie 85g	farro con passato di verdure 140g	pastina con crema di zucca 140g	frutta fresca di stagione 150g
	merluzzo panato al forno 85g	uovo sodo 60g	primo sale 40g	straccetti di tacchino al forno 55g	pastina integrale al forno 120g
	bieta al vapore 105g	insalata mista invernale 35g	carote in umido 5g	insalata verde 35g	finocchi in padella 105g
sett.3	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	pastina in brodo vegetale 190g	pastina integrale al pomodoro 80g	pastina e fagioli 85g	pizza di patate 200g	risotto alla zucca 140g
	petto di pollo agli aromi 55g	giuncata 40g	prosciutto cotto senza polifosfati 20g		merluzzo gratinato 85g
sett.4	bieta al pomodoro 125g	insalata mista invernale 35g	carote al vapore 105g	spinaci in padella 105g	insalata verde 35g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	pastina con crema di carote 140g	purea di fave con pastina 85g	pastina integrale con passato di verdure 140g	lasagna al forno 100g	risotto allo zafferano 60g
sett.4	caciottina fresca 40g	merluzzo o nasello al forno 105g	polpettone di tacchino in umido 65g		omlette al pomodoro 90g
	insalata verde 35g	bieta al vapore 105g	insalata mista invernale 35g	finocchi al vapore 105g	carote prezzemolate 105g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chianella, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA PAOLA FORTE
Dirigente

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

MENÙ AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI BITRITTO

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
sett.1	Calorie 614,30 Proteine 26,85 Lipidi 17,08 Glucidi 94,47	Calorie 605,20 Proteine 24,34 Lipidi 18,11 Glucidi 88,04	Calorie 565,65 Proteine 25,80 Lipidi 18,58 Glucidi 78,75	Calorie 619,85 Proteine 24,71 Lipidi 22,08 Glucidi 86,20	Calorie 549,45 Proteine 21,02 Lipidi 14,71 Glucidi 82,52
sett.2	Calorie 608,27 Proteine 24,51 Lipidi 18,29 Glucidi 92,30	Calorie 598,65 Proteine 25,50 Lipidi 16,69 Glucidi 92,55	Calorie 473,87 Proteine 18,84 Lipidi 12,14 Glucidi 76,99	Calorie 597,75 Proteine 24,07 Lipidi 20,62 Glucidi 84,51	Calorie 527,05 Proteine 22,10 Lipidi 17,66 Glucidi 74,61
sett.3	Calorie 530,30 Proteine 22,90 Lipidi 18,47 Glucidi 72,90	Calorie 550,01 Proteine 19,74 Lipidi 21,17 Glucidi 74,87	Calorie 583,70 Proteine 23,60 Lipidi 12,89 Glucidi 99,53	Calorie 580,85 Proteine 22,31 Lipidi 23,18 Glucidi 75,52	Calorie 595,87 Proteine 23,63 Lipidi 17,87 Glucidi 90,89
sett.4	Calorie 604,75 Proteine 19,99 Lipidi 21,77 Glucidi 87,79	Calorie 623,70 Proteine 31,04 Lipidi 17,66 Glucidi 90,68	Calorie 610,20 Proteine 27,30 Lipidi 20,90 Glucidi 83,38	Calorie 555,45 Proteine 22,15 Lipidi 18,02 Glucidi 81,36	Calorie 638,95 Proteine 20,67 Lipidi 24,16 Glucidi 86,62

ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTE E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARINA FORTI
 Dietista


Composizione Ricette

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Bieta al pomodoro					
Aroni (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori pelati	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
Bieta	100,00	17,00	1,30	0,10	2,80
	125,00	66,15	1,54	5,20	3,40

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Bieta al vapore					
Bieta	100,00	17,00	1,30	0,10	2,80
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	105,00	61,95	1,30	5,10	2,80

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Caciottina fresca					
Caciottina fresca	40,00	105,20	6,92	8,52	0,20
	40,00	105,20	6,92	8,52	0,20

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Carote al vapore					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Carote	100,00	35,00	1,10	0,20	7,60
	105,00	79,95	1,10	5,20	7,60

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Carote in umido					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aroni (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	100,00	35,00	1,10	0,20	7,60
	105,00	79,95	1,10	5,20	7,60

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Carote prezzemolate					
Prezzemolo	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	100,00	35,00	1,10	0,20	7,60
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	105,00	79,95	1,10	5,20	7,60

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Farro con passato di verdure					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00

Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	11,61	1,01	0,84	0,00	0,00
Farro o spelta	50,00	167,50	7,55	1,25	33,55	0,00
Totale	140,00	240,06	9,96	7,30	35,69	0,00

Finocchi al vapore	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Finocchi	100,00	9,00	1,20	0,00	1,00
Totale	105,00	53,95	1,20	5,00	1,00

Finocchi in padella	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Finocchi	100,00	9,00	1,20	0,00	1,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale	105,00	53,95	1,20	5,00	1,00

Frutta fresca di stagione	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Frutta fresca	150,00	60,00	1,02	0,26	14,37
Totale	150,00	60,00	1,02	0,26	14,37

Giuncata	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Formaggi freschi a medio tenore calorico	40,00	100,81	6,49	7,97	0,82
Totale	40,00	100,81	6,49	7,97	0,82

Insalata mista invernale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Radicchio	15,00	1,95	0,21	0,02	0,24
Insalata verde (lattuga, cappuccio, romana, indivia)	15,00	2,40	0,15	0,05	0,34
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Totale	35,00	49,30	0,36	5,06	0,58

Insalata verde	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Insalata verde (lattuga, cappuccio, romana, indivia)	30,00	4,80	0,30	0,09	0,69
Totale	35,00	49,75	0,30	5,09	0,69



	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
--	--------	---------	----------	--------	---------

Lasagna al forno					
Pasta all'uovo secca	50,00	183,00	6,50	1,20	38,95
Mozzarella di vacca	20,00	50,60	3,74	3,90	0,14
Bovino adulto o vitellone carne magra	20,00	22,60	4,26	0,62	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Totale	100,00	320,50	16,18	12,12	39,09

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
--	--------	---------	----------	--------	---------

Lasagna con zucca					
Zucca gialla	80,00	14,40	0,88	0,08	2,80
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta all'uovo secca	50,00	183,00	6,50	1,20	38,95
Mozzarella di vacca	40,00	101,20	7,48	7,80	0,28
Totale	180,00	362,90	16,54	15,48	42,03

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
--	--------	---------	----------	--------	---------

Merluzzo gratinato					
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	11,90	0,21	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale	85,00	129,75	12,91	5,42	7,78

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
--	--------	---------	----------	--------	---------

Merluzzo o nasello al forno					
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	11,90	0,21	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Totale	75,00	94,65	11,90	0,21	0,00

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
--	--------	---------	----------	--------	---------

Merluzzo panato al forno					
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	11,90	0,21	0,00
Totale	95,00	129,75	12,91	0,42	7,78

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
--	--------	---------	----------	--------	---------

Omelette al pomodoro					
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12

Pomodori passati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
	90,00	144,70	9,37	11,66	0,72

Orzo con crema di ceci

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Ceci	40,00	126,40	8,36	2,52	18,76
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Orzo mondo	40,00	132,40	3,60	0,80	23,20
	85,00	303,75	11,96	8,32	41,96

Pane di tipo 0

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo 0	40,00	110,00	3,24	0,20	25,40
	40,00	110,00	3,24	0,20	25,40

Pane di tipo integrale

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane integrale	50,00	121,00	3,75	0,65	26,90
	50,00	121,00	3,75	0,65	26,90

Pasta con crema di carote

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Carote	80,00	28,00	0,88	0,16	6,08
	140,00	268,80	8,00	7,26	45,63

Pasta con crema di zucca

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Zucca gialla	80,00	14,40	0,88	0,08	2,80
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	255,20	8,00	7,18	42,35

Pasta e fagioli

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Fagioli	40,00	121,20	9,44	0,80	20,32
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	307,5	13,8	6,36	51,96

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta e lenticchie					
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Lenticchie	40,00	116,40	9,08	0,40	20,44
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
	85,00	302,55	13,44	5,96	52,08

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta integrale al forno					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Mozzarella di vacca	20,00	50,60	3,74	3,90	0,14
Pomodori passati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Bovino adulto o vitellone carne magra	20,00	22,60	4,26	0,62	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
	120,00	303,10	16,63	12,21	33,84

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta integrale al pomodoro					
Pomodori passati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
	80,00	229,90	8,63	7,69	33,70

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta integrale con passato di verdure					
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	242,30	9,77	7,87	35,24

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pastina in brodo vegetale					
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta di semola	30,00	105,90	3,27	0,42	23,73
Brodo vegetale	150,00	18,00	0,00	0,15	4,50
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00

Petto di pollo agli aromi					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pollo petto	50,00	50,00	11,65	0,40	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	94,95	11,65	5,40	0,00

Pizza di patate					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Patate	130,00	110,50	2,73	1,30	23,27
Uovo di gallina	10,00	12,80	1,24	0,87	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	40,00	101,20	7,48	7,80	0,28
	200,00	323,90	14,14	16,58	31,35

Polpettone di tacchino in umido					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Uovo di gallina	5,00	6,40	0,62	0,43	0,01
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Tacchino fesa	40,00	42,80	9,60	0,48	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	148,60	12,91	7,53	7,79

Primo sale					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Formaggi freschi a basso tenore calorico	40,00	60,00	4,57	4,13	1,17
	40,00	60,00	4,57	4,13	1,17

Prosciutto cotto senza polifosfati					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Prosciutto cotto magro	20,00	26,40	4,44	0,88	0,20
	20,00	26,40	4,44	0,88	0,20



	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Purea di fave con pasta					
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Aroni (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Fave secche	40,00	89,60	8,52	1,20	11,88
olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
TOTALE	85,00	275,75	12,88	6,76	43,52

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Riso al pomodoro					
Aroni (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	50,00	167,67	3,60	0,43	39,85
Pomodori passati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
TOTALE	80,00	235,57	5,53	6,87	40,45

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Riso con passato di verdure					
Aroni (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
olio di oliva extravergine	50,00	180,00	4,26	0,45	38,53
Riso	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Verdure miste di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	140,00	260,30	7,33	7,07	40,67

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Risotto alla zucca					
Riso	50,00	167,67	3,60	0,43	39,85
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Zucca gialla	80,00	14,40	0,88	0,08	2,80
olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Aroni (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	140,00	246,37	6,15	6,91	42,65

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Risotto allo zafferano					
olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Zafferano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00

Riso
 Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)
 50,00 180,00 4,26 0,45 38,53
 q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00
60,00 244,30 5,93 6,85 38,53

Spinaci al limone-

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Spinaci	100,00	31,00	3,40	0,70	2,90
	105,00	75,95	3,40	5,70	2,90

Spinaci in padella

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Spinaci	100,00	31,00	3,40	0,70	2,90
	105,00	75,95	3,40	5,70	2,90

Straccetti di pollo al forno

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pollo petto	50,00	50,00	11,65	0,40	0,00
	55,00	94,95	11,65	5,40	0,00

Straccetti di tacchino al forno

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Tacchino petto	50,00	66,85	11,00	2,45	0,20
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	111,80	11,00	7,45	0,20

Uovo sodo

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12

CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440,00	640,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11,00	24,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15,00	21,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	5,00	7,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60,00	95,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	11,00	24,00
8	Ferro (mg)	5,00	7,50
9	Calcio (mg)	280,00	420,00
10	Fibra (g)	5,00	7,50

CONTROLLI QUALITATIVI

Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1 Carni	Una porzione tutti i giorni
2 Cereali (pasta,riso,orzo,ecc.)	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
3 Formaggi	1 volta a settimana
4 Frutta	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
5 Legumi	Una porzione tutti i giorni
6 Pane	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
7 Patate	1-2 volte a settimana
8 Pesce	Una porzione tutti i giorni
9 Piato Unico	0-1 volta a settimana
10 Salumi	1 uovo a settimana
11 Uova	0-1 volta a settimana
12 Vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni

Menù ristorazione scolastica

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010 e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - 2014", tenendo conto delle indicazioni della STP (Società Italiana di Pediatria).

I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre contenenti entrambi almeno 4 settimane. Le grammature devono essere intese a crudo e al netto degli scarti.

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti da altre tipologie di verdure tenendo conto della stagionalità allegata. La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti. È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo. Si raccomanda di sostituire la pasta di semola con orzo e farro almeno una volta a settimana. I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lische. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti liberi a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Nei primi due anni di vita evitare il consumo di sale e zucchero.

In alternativa al piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- lasagna alla zucca: è possibile la sostituzione con pasta con crema di zucca (50 g di pasta, 5 g di olio extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, 80 g di zucca, aromi q.b.), quale primo piatto, e 40 g di scamorza, come secondo piatto;

- pizza di patate: è possibile la sostituzione con la seguente ricetta della pizza di patate: patate 130 g, 5 g di uovo di gallina, 10 g di pangrattato, 5 g di parmigiano grattugiato, 5 g di olio extravergine d'oliva, 20 g di mozzarella di vacca) quale primo piatto, e frittata al forno (60 g uovo di gallina, 5g di olio extravergine d'oliva, 5 g di parmigiano grattugiato, aromi q.b.), come secondo piatto.

In presenza di disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico
Dott.ssa Margherita Buonifacio - Dietista