

PROTOCOLLO n. 146795/2021 del 23/11/2021

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA

COMUNE DI BITRITTO

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
sett.1	pasta e zucchine	riso e piselli	pasta integrale al pomodoro	insalata di pasta fredda	orzo con passato di verdure
	straccetti di pollo alla pizzaiola	uovo sodo	merluzzo gratinato		polpette di vitello in umido
	insalata di pomodori	carote in umido	bieta al limone-	insalata mista estiva	fagiolini lessi
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	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
	pasta alla crudaiola	pasta con crema di fagioli cannellini	lasagna al forno	risotto allo zafferano	pasta integrale al pomodoro
	primo sale	frittata al forno		polpettone di tacchino in umido	plattessa al limone
	zucchine gratinate	insalata mista estiva	spinaci al vapore	fagiolini lessi	insalata di pomodori
sett.3	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	risotto alle zucchine	pastina in brodo vegetale	pasta integrale al forno	pasta al ragu' vegetale	frutta fresca di stagione
	ricotta di vacca	merluzzo o nasello al forno		straccetti di tacchino al forno	prosciutto cotto senza polifosfati
sett.4	carote al vapore	insalata mista estiva	zucchine in umido	melanzane a tocchetti	insalata di pomodori
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	farro con passato di verdure	focaccia barese	riso e piselli	pasta al forno	pasta integrale con pesto di basilico
sett.4	arrosto di pollo al forno	giuncata	tortino di verdure miste		plattessa al forno
	insalata mista estiva	spinaci lessi	zucchine in padella	carote prezzemolate	insalata di pomodori
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

**MENÙ PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA
 COMUNE DI BITRITTO**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
sett.1	pasta e zucchine 140g	riso e piselli 105g	pasta integrale al pomodoro 80g	insalata di pasta fredda 175g	orzo con passato di verdure 140g
	straccetti di pollo alla pizzaiola 75g	uovo sodo 60g	merluzzo gratinato 85g		polpette di vitello in umido 65g
	insalata di pomodori 85g	carote in umido 105g	bieta al limone 105g	insalata mista estiva 85g	fagiolini lessi 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
sett.2	pasta alla crucifera 140g	pasta con crema di fagioli cannellini 85g	lasagna al forno 100g	risotto allo zafferano 60g	pasta integrale al pomodoro 80g
	primo sale 40g	frittata al forno 70g		polpettone di tacchino in umido 65g	plattessa al limone 75g
	zucchine gratinate 115g	insalata mista estiva 85g	spinaci al vapore 105g	fagiolini lessi 105g	insalata di pomodori 85g
	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
sett.3	risotto alle zucchine 140g	pastina in brodo vegetale 190g	pasta integrale al forno 120g	pasta al ragu' vegetale 160g	pasta e ceci 85g
	ricotta di vacca 40g	merluzzo o nasello al forno 75g		straccetti di tacchino al forno 55g	prosciutto cotto senza polifosfati 20g
	carote al vapore 105g	insalata mista estiva 85g	zucchine in umido 105g	melanzane a tocchetti 125g	insalata di pomodori 85g
	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
sett.4	farro con passato di verdure 140g	focaccia barese 95g	riso e piselli 105g	pasta al forno 120g	pasta integrale con pesto di basilico 75g
	arrosto di pollo al forno 55g	giuncata 40g	tortino di verdure miste 160g		plattessa al forno 100g
	insalata mista estiva 85g	spinaci lessi 105g	zucchine in padella 105g	carote prezzemolate 105g	insalata di pomodori 85g
	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



COMUNE DI BITRITTO PROT. N. 0023102 DEL 23-11-2021
 PIAZZA GARIBOLDI, 11 - 70121 BARI
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
 AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE
 P.zza Chiurlià, 6 Bari

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIANNA FORTE
 Dirigente Medico



MENÙ PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI BITRITTO

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	Calorie 587,70 Proteine 25,80 Lipidi 18,68 Glucidi 84,78	Calorie 677,43 Proteine 28,70 Lipidi 17,41 Glucidi 108,29	Calorie 591,60 Proteine 27,10 Lipidi 18,66 Glucidi 84,05	Calorie 610,30 Proteine 22,52 Lipidi 22,24 Glucidi 85,45	Calorie 629,75 Proteine 25,76 Lipidi 21,45 Glucidi 81,10
sett.2	Calorie 577,60 Proteine 18,50 Lipidi 16,91 Glucidi 94,00	Calorie 667,10 Proteine 27,99 Lipidi 23,46 Glucidi 91,82	Calorie 566,45 Proteine 23,84 Lipidi 18,27 Glucidi 81,76	Calorie 636,85 Proteine 25,71 Lipidi 20,38 Glucidi 89,99	Calorie 560,31 Proteine 24,78 Lipidi 19,77 Glucidi 75,71
sett.3	Calorie 560,12 Proteine 15,70 Lipidi 17,37 Glucidi 91,24	Calorie 511,10 Proteine 22,01 Lipidi 17,82 Glucidi 70,09	Calorie 529,05 Proteine 22,19 Lipidi 17,76 Glucidi 75,01	Calorie 619,95 Proteine 25,85 Lipidi 21,14 Glucidi 87,06	Calorie 567,50 Proteine 22,38 Lipidi 14,57 Glucidi 92,61
sett.4	Calorie 574,26 Proteine 27,27 Lipidi 18,79 Glucidi 79,05	Calorie 556,81 Proteine 19,44 Lipidi 19,73 Glucidi 80,38	Calorie 768,83 Proteine 32,99 Lipidi 24,14 Glucidi 112,01	Calorie 578,55 Proteine 21,25 Lipidi 17,76 Glucidi 89,16	Calorie 638,31 Proteine 26,42 Lipidi 24,88 Glucidi 82,30

Composizione Ricette

Arrosti di pollo al forno	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

Bietta al limone	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Bietta	100,00	17,00	1,30	0,10	2,80
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	105,00	61,95	1,30	5,10	2,80

Carote al vapore	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
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

Carote in unido	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
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
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	79,95	1,10	5,20	7,60

Carote prezzemolate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Prezzemolo	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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

Fagiolini lessi	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Fagiolini	100,00	18,00	2,10	0,10	2,40
	105,00	62,95	2,10	5,10	2,40

Farro con passato di verdure	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	11,61	1,01	0,84	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Farro o spelta	50,00	167,50	7,55	1,25	33,55
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale	140,00	240,06	9,96	7,30	35,69

Focaccia barese	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Farina di frumento tipo 00	40,00	136,00	4,40	0,28	30,92
Palate	30,00	25,50	0,63	0,30	5,37
Pomodori passata	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Lievito	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale	95,00	210,05	5,29	5,62	36,89

Frittata al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Totale	70,00	141,10	9,11	11,62	0,12

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 di pasta fredda	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Scamorza fresca	40,00	133,60	10,00	10,24	0,40
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Totale	175,00	371,05	16,85	16,15	42,09

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Insalata di pomodori					
Pomodori da insalata	80,00	13,60	0,96	0,16	2,24
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	58,55	0,96	5,16	2,24

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Insalata mista estiva					
Pomodori da insalata	50,00	8,50	0,60	0,10	1,40
Insalata verde (lattuga, cappuccio, romana, indivia)	30,00	4,80	0,30	0,09	0,69
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	85,00	58,25	0,90	5,19	2,09

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Lasagna al forno					
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
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
Pasta all'uovo secca	50,00	183,00	6,50	1,20	38,95
	100,00	320,50	16,18	12,12	39,09

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Melanzane a tocchetti					
Melanzane	100,00	18,00	1,10	0,40	2,60
Pomodori pelati	20,00	3,80	0,20	0,04	0,70
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
	125,00	66,75	1,30	5,44	3,30

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

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Merluzzo o nasello al forno					
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello fresco	70,00	49,70	11,90	0,21	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi	
Orzo con passato di verdure		75,00	94,65	11,90	5,21	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	
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	
Orzo mondo	50,00	165,50	4,50	1,00	29,00	
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14	
	140,00	245,80	7,58	7,62	31,14	

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

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta al forno					
Mozzarella di vacca	20,00	50,60	3,74	3,90	0,14
Pomodori passata	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
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 di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	120,00	317,60	15,38	11,66	40,29

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta al ragù vegetale					
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
Pomodori passata	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
	160,00	260,40	8,78	7,36	42,29

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta alla crudaiola					
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori da insalata	80,00	15,20	0,80	0,16	2,80
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,59	0,72	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	140,00	245,55	6,84	6,57	42,37

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta con crema di fagioli cannellini					
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
Fagioli cannellini	40,00	111,60	9,36	0,64	18,20
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	297,75	13,72	6,20	49,84

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta e ceci					
Ceci	40,00	126,40	8,36	2,52	18,76
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 di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
	85,00	312,55	12,72	8,08	50,40

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta e zucchine					
Zucchine	80,00	8,80	1,04	0,08	1,12
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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Pasta di semola	140,00	249,60	8,16	7,18	40,67

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta integrale al forno					
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
Mozzarella di vacca	20,00	50,60	3,74	3,90	0,14
Pomodori - passata	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
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

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta integrale al pomodoro	120,00	303,10	16,63	12,21	33,84
Pomodori passata	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	80,00	229,90	8,63	7,69	33,70

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta integrale con pesto di basilico					
Pesto alla genovese	20,00	105,20	1,20	10,00	2,60
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
	75,00	286,55	9,57	12,66	35,70

	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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	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
Pasta di semola	190,00	188,20	4,94	6,97	28,23

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Plattessa al formo					
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori	20,00	3,80	0,20	0,04	0,70
Plattessa o passera	70,00	56,91	10,92	1,47	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	123,21	11,63	6,61	4,59
Plattessa al limone					
Plattessa o passera	70,00	56,91	10,92	1,47	0,00
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
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	75,00	101,86	10,92	6,47	0,00

Polpette di vitello in umido					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Bovino adulto o vitellone carne magra	40,00	45,20	8,52	1,24	0,00
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Uovo di gallina	5,00	6,40	0,62	0,43	0,01
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
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Totale	65,00	151,00	11,82	8,29	7,79

Polpettone di tacchino in umido					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
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
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	65,00	148,60	12,91	7,53	7,79

Primo sale					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Fornaggi freschi a basso tenore calorico	40,00	60,00	4,57	4,13	1,17
Totale	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
Totale	20,00	26,40	4,44	0,88	0,20

Ricotta di vacca					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Ricotta di vacca	40,00	58,40	3,52	4,36	1,40
Totale	40,00	58,40	3,52	4,36	1,40

Riso e piselli					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Piselli freschi o surgelati	60,00	171,60	13,02	1,20	28,92
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
Riso	40,00	134,13	2,88	0,35	31,88
Totale	105,00	350,68	15,90	6,54	60,80

Risotto alle zucchine					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi (basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
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



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

ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIA ROSA FORTI
 Dietista

Zucchine	80,00	8,80	1,04	0,08	1,12
Riso	50,00	167,67	3,60	0,43	39,85
	140,00	240,77	6,31	6,91	40,97

Risotto allo zafferano	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
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
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Zafferano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Riso basmati	50,00	180,00	4,26	0,45	38,53
	60,00	244,30	5,93	6,85	38,53

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

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

Straccetti di pollo alla pizzaiola	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pollo petto	50,00	50,00	11,65	0,40	0,00
Pomodori passati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
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
	75,00	98,55	11,91	5,44	0,60

Straccetti di tacchino al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	55,00	111,80	11,00	7,45	0,20

Tortino di verdure miste	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
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

Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Totale	160,00	192,20	11,52	12,05	10,04

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

Zucchine gratinate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Zucchine	100,00	11,00	1,30	0,10	1,40
Totale	115,00	91,05	2,31	5,31	9,18

Zucchine in padella	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi (Basilico, prezzemolo, carote, cipolla)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Zucchine	100,00	11,00	1,30	0,10	1,40
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Totale	105,00	55,95	1,30	5,10	1,40

Zucchine in umido	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Zucchine	100,00	11,00	1,30	0,10	1,40
Totale	105,00	55,95	1,30	5,10	1,40

ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIA...
 DIRIGENTE
 [Signature]



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

ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARZIA ANZILLO FORTE
 Dirigente Medico

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 Piatto 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

COMUNE DI BITRITTO PROT. N. 0023817 DEL 02-12-2021 IN partenza CAT 14

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