

PROT. 275450/UR 9 23-10-2019

**Menù autunno/inverno Sc. infanzia  
 Comune di Triggiano**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta e lenticchie	pasta con passato di verdure	pasta al pomodoro	pasta integrale alla bolognese	riso con crema di zucchine/zucca
	primosale	vitello	platessa al limone		merluzzo panato
	carote cotte	insalata mista con olio	broccoletti di rapa	finocchi gratinati	bietola al vapore
	pane bianco	pane bianco	pane di tipo integrale	pane bianco	pane bianco
	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca
sett.2	pasta integrale e ceci	pasta al pomodoro	riso in brodo vegetale	lasagna	riso con passato di verdure
	scamorza fresca	frittata al forno con zucchine	schacciata di vitello		merluzzo panato
	insalata di pomodori	insalata mista con olio	patate al forno	broccoletti di rapa	spinaci gratinati
	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane di tipo integrale	pane bianco
	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca
sett.3	pasta e fagioli cannellini	farro con minestrone	riso con crema di carciofi	pasta con crema di carote	pasta integrale alla bolognese
	ricotta di vacca	polpette di tacchino	platessa al limone	cotoletta di pollo	
	carote cotte	finocchi gratinati	spinaci all'olio e limone	insalata mista con olio	broccoletti di rapa
	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane di tipo integrale	pane bianco
	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca
sett.4	pasta con passato di verdure	pasta e fave	pasta integrale alla bolognese	pasta al pomodoro	riso con crema di zucchine/zucca
	primosale	petto di pollo al limone		merluzzo panato	frittata al forno con zucchine
	spinaci gratinati	insalata di pomodori	carote cotte	broccoletti di rapa	insalata mista con olio
	pane bianco	pane di tipo integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco
	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca

Menù autunno/inverno Sc. infanzia  
 Comune di Triggiano

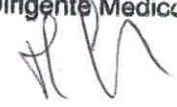
Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta e lenticchie 105g	pasta con passato di verdure 120g	pasta al pomodoro 80g	pasta integrale alla bolognese 120g	riso con crema di zucchine/zucca 110g
	primosale 40g	vitello 50g	platessa al limone 75g		merluzzo panato 80g
	carote cotte 83g	insalata mista con olio 33g	broccoletti di rapa 103g	finocchi gratinati 113g	bietola al vapore 103g
	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane di tipo integrale 50g	pane bianco 40g	pane bianco 40g
	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g
sett.2	pasta integrale e ceci 85g	pasta al pomodoro 80g	riso in brodo vegetale 40g	lasagna 120g	riso con passato di verdure 130g
	scamorza fresca 40g	frittata al forno con zucchine 133g	schiacciata di vitello 55g		merluzzo panato 80g
	insalata di pomodori 83g	insalata mista con olio 33g	patate al forno 133g	broccoletti di rapa 103g	spinaci gratinati 113g
	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane di tipo integrale 50g	pane bianco 40g
	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g
sett.3	pasta e fagioli cannellini 85g	farro con minestrone 130g	riso con crema di carciofi 110g	pasta con crema di carote 110g	pasta integrale alla bolognese 120g
	ricotta di vacca 40g	polpette di tacchino 60g	platessa al limone 75g	cotoletta di pollo 60g	
	carote cotte 83g	finocchi gratinati 113g	spinaci all'olio e limone 103g	insalata mista con olio 33g	broccoletti di rapa 103g
	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane di tipo integrale 50g	pane bianco 40g
	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g
sett.4	pasta con passato di verdure 120g	pasta e fave 85g	pasta integrale alla bolognese 120g	pasta al pomodoro 80g	riso con crema di zucchine/zucca 110g
	primosale 40g	petto di pollo al limone 55g		merluzzo panato 80g	frittata al forno con zucchine 133g
	spinaci gratinati 113g	insalata di pomodori 83g	carote cotte 83g	broccoletti di rapa 103g	insalata mista con olio 33g
	pane bianco 40g	pane di tipo integrale 50g	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane bianco 40g
	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g



ASLBA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA  
P.zza Chiurlia, 21 Bari

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







**Menù autunno/inverno Sc. infanzia**  
**Comune di Triggiano**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	Calorie 624,85	Calorie 489,21	Calorie 552,24	Calorie 505,50	Calorie 564,20
	Proteine 25,58	Proteine 23,28	Proteine 25,99	Proteine 23,80	Proteine 24,24
	Lipidi 17,62	Lipidi 11,30	Lipidi 17,86	Lipidi 12,64	Lipidi 15,95
	Glucidi 96,02	Glucidi 77,47	Glucidi 76,62	Glucidi 78,06	Glucidi 81,47
sett.2	Calorie 635,45	Calorie 593,64	Calorie 593,15	Calorie 520,28	Calorie 623,60
	Proteine 28,98	Proteine 22,32	Proteine 20,66	Proteine 23,78	Proteine 29,09
	Lipidi 22,36	Lipidi 22,48	Lipidi 21,18	Lipidi 15,55	Lipidi 18,20
	Glucidi 84,02	Glucidi 79,72	Glucidi 81,95	Glucidi 76,02	Glucidi 86,63
sett.3	Calorie 569,85	Calorie 606,65	Calorie 573,36	Calorie 558,89	Calorie 483,40
	Proteine 22,58	Proteine 29,52	Proteine 25,55	Proteine 24,94	Proteine 24,49
	Lipidi 14,16	Lipidi 18,91	Lipidi 17,76	Lipidi 16,68	Lipidi 12,73
	Glucidi 92,90	Glucidi 83,68	Glucidi 78,23	Glucidi 82,40	Glucidi 71,28
sett.4	Calorie 608,00	Calorie 569,28	Calorie 489,40	Calorie 564,90	Calorie 597,94
	Proteine 24,80	Proteine 30,14	Proteine 22,47	Proteine 27,13	Proteine 21,03
	Lipidi 20,94	Lipidi 16,20	Lipidi 12,59	Lipidi 16,25	Lipidi 22,38
	Glucidi 84,28	Glucidi 80,79	Glucidi 75,36	Glucidi 81,62	Glucidi 78,77

*MGF*

**Composizione Ricette**

	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
<b>bietola al vapore</b>					
Bieta	100,00	17,00	1,30	0,10	2,80
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	<b>103,00</b>	<b>43,97</b>	<b>1,30</b>	<b>3,10</b>	<b>2,80</b>

Bieta

	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
<b>broccoletti di rapa</b>					
Broccoletti di rapa	100,00	22,00	2,90	0,30	2,00
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	<b>103,00</b>	<b>48,97</b>	<b>2,90</b>	<b>3,30</b>	<b>2,00</b>

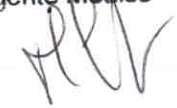
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
<b>carote cotte</b>					
Carote	80,00	28,00	0,88	0,16	6,08
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	<b>83,00</b>	<b>54,97</b>	<b>0,88</b>	<b>3,16</b>	<b>6,08</b>

	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
<b>cotoletta di pollo</b>					
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
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
	<b>60,00</b>	<b>112,50</b>	<b>12,15</b>	<b>5,50</b>	<b>3,89</b>

	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
<b>farro con minestrone</b>					
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Farro	50,00	167,50	7,55	1,25	33,55
Verdure	70,00	14,00	1,23	0,19	1,87
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>130,00</b>	<b>245,80</b>	<b>10,45</b>	<b>7,84</b>	<b>35,42</b>

	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
<b>finocchi gratinati</b>					
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Finocchi	100,00	9,00	1,20	0,00	1,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
	<b>113,00</b>	<b>71,07</b>	<b>2,21</b>	<b>3,21</b>	<b>8,78</b>

	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
<b>frittata al forno con zucchine</b>					
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



Zucchine	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Pangrattato	3,00	10,53	0,30	0,06	2,33
	<b>133,00</b>	<b>158,23</b>	<b>10,20</b>	<b>11,74</b>	<b>3,29</b>

<b>frutta fresca</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Frutta fresca	150,00	44,41	1,06	0,25	10,22
	<b>150,00</b>	<b>44,41</b>	<b>1,06</b>	<b>0,25</b>	<b>10,22</b>

<b>insalata di pomodori</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Pomodori	80,00	15,20	0,80	0,16	2,80
	<b>83,00</b>	<b>42,17</b>	<b>0,80</b>	<b>3,16</b>	<b>2,80</b>

<b>insalata mista con olio</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Insalata mista	30,00	4,71	0,30	0,09	0,69
	<b>33,00</b>	<b>31,68</b>	<b>0,30</b>	<b>3,09</b>	<b>0,69</b>

<b>lasagna</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa	40,00	64,00	7,64	3,72	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 all'uovo - secca	50,00	183,00	6,50	1,20	38,95
Pomodori - passata	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
	<b>120,00</b>	<b>314,90</b>	<b>16,08</b>	<b>11,36</b>	<b>39,55</b>

<b>merluzzo panato</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
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	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
	<b>80,00</b>	<b>112,20</b>	<b>12,41</b>	<b>5,31</b>	<b>3,89</b>

<b>pane bianco</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Pane bianco	40,00	114,32	3,40	0,20	25,36
	<b>40,00</b>	<b>114,32</b>	<b>3,40</b>	<b>0,20</b>	<b>25,36</b>

<b>pane di tipo integrale</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Pane di tipo integrale	50,00	112,00	3,75	0,65	24,25
	<b>50,00</b>	<b>112,00</b>	<b>3,75</b>	<b>0,65</b>	<b>24,25</b>

*Handwritten signature*

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta al pomodoro</b>					
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Pomodori - pelati in scatola	20,00	4,20	0,24	0,10	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
	<b>80,00</b>	<b>245,00</b>	<b>7,36</b>	<b>7,20</b>	<b>40,15</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta con crema di carote</b>					
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	50,00	17,50	0,55	0,10	3,80
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>110,00</b>	<b>258,30</b>	<b>7,67</b>	<b>7,20</b>	<b>43,35</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta con passato di verdure</b>					
Verdure	60,00	12,00	1,05	0,16	1,60
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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>120,00</b>	<b>252,80</b>	<b>8,17</b>	<b>7,26</b>	<b>41,15</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta e fagioli cannellini</b>					
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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>297,75</b>	<b>13,72</b>	<b>6,20</b>	<b>49,84</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta e fave</b>					
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
Fave secche	40,00	89,60	8,52	1,20	11,88
	<b>85,00</b>	<b>275,75</b>	<b>12,88</b>	<b>6,76</b>	<b>43,52</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta e lenticchie</b>					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Cipolla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Lenticchie	40,00	116,40	9,08	0,40	20,44
Carote	20,00	7,00	0,22	0,04	1,52
	<b>105,00</b>	<b>309,55</b>	<b>13,66</b>	<b>6,00</b>	<b>53,60</b>



*Handwritten signature*

<b>pasta integrale alla bolognese</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	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
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	8,52	1,24	0,00
Pomodori - pelati in scatola	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
	<b>120,00</b>	<b>275,70</b>	<b>17,13</b>	<b>8,99</b>	<b>33,70</b>

<b>pasta integrale e ceci</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Ceci	40,00	126,40	8,36	2,52	18,76
Pasta integrale	40,00	129,60	5,36	1,00	26,48
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>300,95</b>	<b>13,72</b>	<b>8,52</b>	<b>45,24</b>

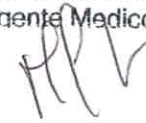
<b>patate al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Patate	130,00	110,50	2,73	1,30	23,27
	<b>133,00</b>	<b>137,47</b>	<b>2,73</b>	<b>4,30</b>	<b>23,27</b>

<b>petto di pollo al limone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
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
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>55,00</b>	<b>94,95</b>	<b>11,65</b>	<b>5,40</b>	<b>0,00</b>

<b>platessa al limone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Platessa o passeria	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>75,00</b>	<b>101,86</b>	<b>10,92</b>	<b>6,47</b>	<b>0,00</b>

<b>polpette di tacchino</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
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
Tacchino - fesa	40,00	42,80	9,60	0,48	0,00
	<b>60,00</b>	<b>131,05</b>	<b>12,40</b>	<b>7,42</b>	<b>3,90</b>





	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>primosale</b>					
Primosale	40,00	101,60	6,59	8,02	0,76
	<b>40,00</b>	<b>101,60</b>	<b>6,59</b>	<b>8,02</b>	<b>0,76</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>ricotta di vacca</b>					
Ricotta di vacca	40,00	58,40	3,52	4,36	1,40
	<b>40,00</b>	<b>58,40</b>	<b>3,52</b>	<b>4,36</b>	<b>1,40</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>riso con crema di carciofi</b>					
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Carciofi	50,00	11,00	1,35	0,10	1,25
Riso basmati	50,00	179,50	3,75	0,65	38,50
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>110,00</b>	<b>254,80</b>	<b>6,78</b>	<b>7,15</b>	<b>39,75</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>riso con crema di zucchine/zucca</b>					
Zucchine	50,00	5,50	0,65	0,05	0,70
Riso basmati	50,00	179,50	3,75	0,65	38,50
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
	<b>110,00</b>	<b>249,30</b>	<b>6,07</b>	<b>7,10</b>	<b>39,20</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>riso con passato di verdure</b>					
Riso basmati	50,00	179,50	3,75	0,65	38,50
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Verdure	70,00	14,00	1,23	0,19	1,87
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>130,00</b>	<b>257,80</b>	<b>6,65</b>	<b>7,24</b>	<b>40,37</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>riso in brodo vegetale</b>					
Brodo Vegetale	0,00	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
Riso basmati	30,00	107,70	2,25	0,39	23,10
	<b>40,00</b>	<b>172,00</b>	<b>3,93</b>	<b>6,79</b>	<b>23,10</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>scamorza fresca</b>					
Scamorza fresca	40,00	133,60	10,00	10,24	0,40
	<b>40,00</b>	<b>133,60</b>	<b>10,00</b>	<b>10,24</b>	<b>0,40</b>

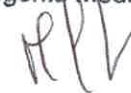
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>schiacciata di vitello</b>					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00

Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa	50,00	80,00	9,55	4,65	0,00
	<b>55,00</b>	<b>124,95</b>	<b>9,55</b>	<b>9,65</b>	<b>0,00</b>

<b>spinaci all'olio e limone</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Spinaci	100,00	31,00	3,40	0,70	2,90
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>103,00</b>	<b>57,97</b>	<b>3,40</b>	<b>3,70</b>	<b>2,90</b>
Spinaci					

<b>spinaci gratinati</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Spinaci	100,00	31,00	3,40	0,70	2,90
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	<b>113,00</b>	<b>94,87</b>	<b>5,58</b>	<b>5,21</b>	<b>6,79</b>

<b>vitello - magro</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Vitello - magro	50,00	46,00	10,35	0,50	0,05
	<b>50,00</b>	<b>46,00</b>	<b>10,35</b>	<b>0,50</b>	<b>0,05</b>



### 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	0-1 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



### Ristorazione scolastica

---

I menù sono stati vidimati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGL 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".

Le grammature dovranno essere intese a crudo e bisognerà sempre tenere conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

La scelta di alimenti di tipo integrale da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

Il pesce, in tutte le preparazioni, dovrà essere deliscato in filetti.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi.

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

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

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Claudia Loconte - Dietista



Prot. 275450/6029 23-10-2019

ASLBA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA  
 P.zza Chiurlia, 21 Bari

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

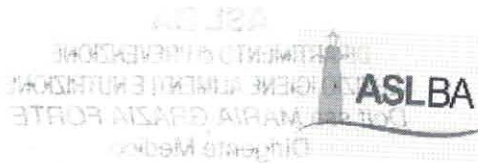
*Handwritten signature*

**Menù primavera/estate Sc. Infanzia - Comune di Triggiano**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	riso e piselli	pasta con crema di zucchine	pasta integrale con crema di melanzane	pasta al pomodoro	lasagna
	ricotta di vacca	polpette di macinato misto	merluzzo panato	frittata al forno con zucchine	
	zucchine gratinate	fagiolini in umido	carote cotte	insalata mista con olio	insalata di pomodori
	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane di tipo integrale	pane bianco
	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca
sett.2	pasta e lenticchie	pasta con fagiolini	riso con crema di zucchine	pasta integrale alla bolognese	pasta con crema di carote
	scamorza fresca	merluzzo panato	pollo arrosto		polpette di macinato misto
	zucchine gratinate	insalata mista con olio	melanzane a tocchetti	fagiolini in umido	verdure miste
	pane di tipo integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco
	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca
sett.3	insalata di riso	pasta con crema di peperoni	pasta al forno con polpette	pasta al pomodoro	farro e ceci
	hamburger	platessa al limone		merluzzo panato	primosale
	insalata di pomodori	zucchine gratinate	insalata mista con olio	verdure miste	fagiolini in umido
	pane di tipo integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco
	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca
sett.4	pasta alla crudaiola	pasta integrale con crema di piselli	pasta con fagiolini	focaccia barese con patata	pasta al pomodoro
		platessa al limone	cotoletta di pollo	tortino di verdura	vitello
	insalata di pomodori	melanzane a tocchetti	insalata mista con olio	carote cotte	zucchine gratinate
	pane bianco	pane bianco	pane di tipo integrale	pane bianco	pane di tipo integrale
	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca	frutta fresca

**Menù primavera/estate Sc. Infanzia - Comune di Triggiano**

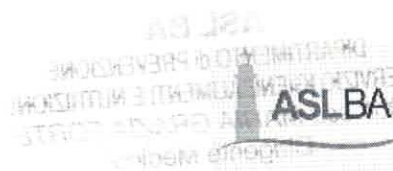
Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	riso e piselli 105g	pasta con crema di zucchine 110g	pasta integrale con crema di melanzane 115g	pasta al pomodoro 80g	lasagna 120g
	ricotta di vacca 40g	polpette di macinato misto 60g	merluzzo panato 80g	frittata al forno con zucchini 133g	
	zucchine gratinate 113g	fagiolini in umido 103g	carote cotte 83g	insalata mista con olio 33g	insalata di pomodori 83g
	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane di tipo integrale 50g	pane bianco 40g
	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g
sett.2	pasta e lenticchie 105g	pasta con fagiolini 125g	riso con crema di zucchine 110g	pasta integrale alla bolognese 120g	pasta con crema di carote 110g
	scamorza fresca 40g	merluzzo panato 80g	pollo arrosto 55g		polpette di macinato misto 60g
	zucchine gratinate 103g	insalata mista con olio 33g	melanzane a tocchetti 103g	fagiolini in umido 103g	verdure miste 103g
	pane di tipo integrale 50g	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane bianco 40g
	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g
sett.3	insalata di riso 115g	pasta con crema di peperoni 105g	pasta al forno con polpette 120g	pasta al pomodoro 80g	farro e ceci 85g
	hamburger 40g	platessa al limone 75g		merluzzo panato 80g	primosale 40g
	insalata di pomodori 83g	zucchine gratinate 103g	insalata mista con olio 33g	verdure miste 103g	fagiolini in umido 103g
	pane di tipo integrale 50g	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane bianco 40g
	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g
sett.4	pasta alla crudaiola 145g	pasta integrale con crema di piselli 105g	pasta con fagiolini 125g	focaccia barese con patata 95g	pasta al pomodoro 80g
		platessa al limone 75g	cotoletta di pollo 60g	tortino di verdura 135g	vitello 50g
	insalata di pomodori 83g	melanzane a tocchetti 103g	insalata mista con olio 33g	carote cotte 83g	zucchine gratinate 103g
	pane bianco 40g	pane bianco 40g	pane di tipo integrale 50g	pane bianco 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g	frutta fresca 150g



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA  
P.zza Chiurlia, 21 Bari

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





**Menù primavera/estate Sc. Infanzia Comune di Triggiano**

Pranzo	Lunedì	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	Calorie 513,15	Calorie 580,85	Calorie 558,75	Calorie 591,32	Calorie 515,80
	Proteine 16,49	Proteine 26,05	Proteine 23,87	Proteine 22,67	Proteine 21,33
	Lipidi 13,41	Lipidi 18,41	Lipidi 14,87	Lipidi 22,93	Lipidi 14,96
	Glucidi 86,36	Glucidi 82,13	Glucidi 86,74	Glucidi 78,61	Glucidi 77,93
sett.2	Calorie 666,16	Calorie 536,46	Calorie 547,95	Calorie 479,40	Calorie 593,45
	Proteine 30,57	Proteine 23,88	Proteine 23,28	Proteine 23,69	Proteine 25,03
	Lipidi 20,15	Lipidi 14,63	Lipidi 16,34	Lipidi 12,53	Lipidi 18,60
	Glucidi 96,84	Glucidi 81,51	Glucidi 77,38	Glucidi 71,68	Glucidi 85,95
sett.3	Calorie 499,83	Calorie 559,64	Calorie 483,31	Calorie 561,50	Calorie 610,65
	Proteine 17,86	Proteine 23,38	Proteine 20,00	Proteine 25,41	Proteine 27,54
	Lipidi 12,56	Lipidi 15,77	Lipidi 10,82	Lipidi 16,19	Lipidi 20,08
	Glucidi 80,17	Glucidi 85,60	Glucidi 80,63	Glucidi 82,74	Glucidi 84,34
sett.4	Calorie 533,45	Calorie 523,31	Calorie 534,44	Calorie 594,60	Calorie 514,01
	Proteine 17,79	Proteine 25,08	Proteine 23,98	Proteine 21,24	Proteine 24,63
	Lipidi 17,42	Lipidi 16,48	Lipidi 15,27	Lipidi 21,11	Lipidi 11,61
	Glucidi 80,44	Glucidi 72,34	Glucidi 80,40	Glucidi 84,26	Glucidi 83,04



Composizione Ricette

<b>carote cotte</b>					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Carote	80,00	28,00	0,88	0,16	6,08
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	<b>83,00</b>	<b>54,97</b>	<b>0,88</b>	<b>3,16</b>	<b>6,08</b>

<b>cotoletta di pollo</b>					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
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
	<b>60,00</b>	<b>112,50</b>	<b>12,15</b>	<b>5,50</b>	<b>3,89</b>

<b>fagiolini in umido</b>					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Fagiolini	100,00	18,00	2,10	0,10	2,40
	<b>103,00</b>	<b>44,97</b>	<b>2,10</b>	<b>3,10</b>	<b>2,40</b>

<b>farro e ceci</b>					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Farro	40,00	134,00	6,04	1,00	26,84
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
	<b>85,00</b>	<b>305,35</b>	<b>14,40</b>	<b>8,52</b>	<b>45,60</b>

<b>focaccia barese con patata</b>					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori	20,00	3,80	0,20	0,04	0,70
Patate	30,00	25,50	0,63	0,30	5,37
Farina di frumento tipo 00	40,00	136,00	4,40	0,28	30,92
	<b>95,00</b>	<b>210,25</b>	<b>5,23</b>	<b>5,62</b>	<b>36,99</b>

<b>frittata al forno con zucchine</b>					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Pangrattato	3,00	10,53	0,30	0,06	2,33
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Zucchine	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
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
	<b>133,00</b>	<b>158,23</b>	<b>10,20</b>	<b>11,74</b>	<b>3,29</b>

<b>frutta fresca</b>					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Frutta fresca	150,00	44,41	1,06	0,25	10,22

150,00      44,41      1,06      0,25      10,22

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>hamburger</b>					
Hamburger crudi	40,00	64,00	7,80	2,72	2,08
	<b>40,00</b>	<b>64,00</b>	<b>7,80</b>	<b>2,72</b>	<b>2,08</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>insalata di pomodori</b>					
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Pomodori	80,00	15,20	0,80	0,16	2,80
	<b>83,00</b>	<b>42,17</b>	<b>0,80</b>	<b>3,16</b>	<b>2,80</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>insalata di riso</b>					
Melanzane	20,00	3,60	0,22	0,08	0,52
Riso basmati	50,00	179,50	3,75	0,65	38,50
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Zucchine	20,00	2,20	0,26	0,02	0,28
Carote	20,00	7,00	0,22	0,04	1,52
	<b>115,00</b>	<b>237,25</b>	<b>4,45</b>	<b>5,79</b>	<b>40,82</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>insalata mista con olio</b>					
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Insalata mista	30,00	4,71	0,30	0,09	0,69
	<b>33,00</b>	<b>31,68</b>	<b>0,30</b>	<b>3,09</b>	<b>0,69</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>lasagna</b>					
Pasta all'uovo - secca	50,00	183,00	6,50	1,20	38,95
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
Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa	40,00	64,00	7,64	3,72	0,00
Pomodori - passata	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
	<b>120,00</b>	<b>314,90</b>	<b>16,08</b>	<b>11,36</b>	<b>39,55</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>melanzane a tocchetti</b>					
Melanzane	100,00	18,00	1,10	0,40	2,60
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	<b>103,00</b>	<b>44,97</b>	<b>1,10</b>	<b>3,40</b>	<b>2,60</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>merluzzo panato</b>					
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
Merluzzo o nasello fresco	70,00	49,70	11,90	0,21	0,00
	<b>80,00</b>	<b>112,20</b>	<b>12,41</b>	<b>5,31</b>	<b>3,89</b>

<b>pane bianco</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Pane bianco	40,00	114,32	3,40	0,20	25,36
	<b>40,00</b>	<b>114,32</b>	<b>3,40</b>	<b>0,20</b>	<b>25,36</b>

<b>pane di tipo integrale</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Pane di tipo integrale	50,00	112,00	3,75	0,65	24,25
	<b>50,00</b>	<b>112,00</b>	<b>3,75</b>	<b>0,65</b>	<b>24,25</b>

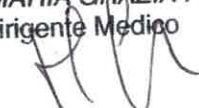
<b>pasta al forno con polpette</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Farina di frumento tipo 0	5,00	17,05	0,58	0,05	3,81
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Latte di vacca pastor parz. Scremato	20,00	9,20	0,70	0,30	1,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	8,52	1,24	0,00
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
	<b>120,00</b>	<b>292,90</b>	<b>15,24</b>	<b>7,29</b>	<b>44,36</b>

<b>pasta al pomodoro</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Pomodori - pelati in scatola	20,00	4,20	0,24	0,10	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
	<b>80,00</b>	<b>245,00</b>	<b>7,36</b>	<b>7,20</b>	<b>40,15</b>

<b>pasta alla crudaiola</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Pomodori	50,00	9,50	0,50	0,10	1,75
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Primosale	40,00	101,60	6,59	8,02	0,76
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
	<b>145,00</b>	<b>332,55</b>	<b>12,54</b>	<b>13,82</b>	<b>42,06</b>

<b>pasta con crema di carote</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Carote	50,00	17,50	0,55	0,10	3,80
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
	<b>110,00</b>	<b>258,30</b>	<b>7,67</b>	<b>7,20</b>	<b>43,35</b>

<b>pasta con crema di peperoni</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Peperoni	50,00	11,00	0,45	0,15	2,10
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
	<b>105,00</b>	<b>232,45</b>	<b>5,90</b>	<b>5,85</b>	<b>41,65</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta con crema di zucchine</b>					
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
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Zucchine	50,00	5,50	0,65	0,05	0,70
	<b>110,00</b>	<b>246,30</b>	<b>7,77</b>	<b>7,15</b>	<b>40,25</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta con fagiolini</b>					
Pomodori - San Marzano	20,00	3,40	0,22	0,04	0,60
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
Fagiolini	50,00	9,00	1,05	0,05	1,20
	<b>125,00</b>	<b>233,85</b>	<b>6,72</b>	<b>5,79</b>	<b>41,35</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta e lenticchie</b>					
Cipolla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	20,00	7,00	0,22	0,04	1,52
Lenticchie	40,00	116,40	9,08	0,40	20,44
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
	<b>105,00</b>	<b>309,55</b>	<b>13,66</b>	<b>6,00</b>	<b>53,60</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta integrale alla bolognese</b>					
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
Pomodori - pelati in scatola	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	8,52	1,24	0,00
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
	<b>120,00</b>	<b>275,70</b>	<b>17,13</b>	<b>8,99</b>	<b>33,70</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta integrale con crema di melanzane</b>					
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Pomodori - pelati in scatola	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
Melanzane	40,00	7,20	0,44	0,16	1,04
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>115,00</b>	<b>232,85</b>	<b>6,13</b>	<b>5,96</b>	<b>41,19</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
<b>pasta integrale con crema di piselli</b>					
Piselli surgelati	60,00	43,20	3,24	0,18	7,68
Cipolla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta integrale	40,00	129,60	5,36	1,00	26,48



Ollo di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>217,75</b>	<b>8,60</b>	<b>6,18</b>	<b>34,16</b>

<b>platessa al limone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Platessa o passera	70,00	56,91	10,92	1,47	0,00
Ollo di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>75,00</b>	<b>101,86</b>	<b>10,92</b>	<b>6,47</b>	<b>0,00</b>

<b>pollo arrosto</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Ollo 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
	<b>55,00</b>	<b>94,95</b>	<b>11,65</b>	<b>5,40</b>	<b>0,00</b>

<b>polpette di macinato misto</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Pollo - petto	20,00	20,00	4,66	0,16	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	22,60	4,26	0,62	0,00
Ollo di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	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
	<b>60,00</b>	<b>130,85</b>	<b>11,72</b>	<b>7,72</b>	<b>3,90</b>

<b>primosale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Primosale	40,00	101,60	6,59	8,02	0,76
	<b>40,00</b>	<b>101,60</b>	<b>6,59</b>	<b>8,02</b>	<b>0,76</b>

<b>ricotta di vacca</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Ricotta di vacca	40,00	58,40	3,52	4,36	1,40
	<b>40,00</b>	<b>58,40</b>	<b>3,52</b>	<b>4,36</b>	<b>1,40</b>

<b>riso con crema di zucchine</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Ollo di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Riso basmati	50,00	179,50	3,75	0,65	38,50
Zucchine	50,00	5,50	0,65	0,05	0,70
	<b>110,00</b>	<b>249,30</b>	<b>6,07</b>	<b>7,10</b>	<b>39,20</b>

<b>riso e piselli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Cipolla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ollo di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00

Piselli surgelati	60,00	43,20	3,24	0,18	7,68
Riso - Parboiled	40,00	134,80	2,96	0,12	32,52
	<b>105,00</b>	<b>222,95</b>	<b>6,20</b>	<b>5,30</b>	<b>40,20</b>

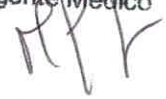
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
scamorza fresca	40,00	133,60	10,00	10,24	0,40
Scamorza fresca	<b>40,00</b>	<b>133,60</b>	<b>10,00</b>	<b>10,24</b>	<b>0,40</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
tortino di verdura	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Pangrattato	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Uovo di gallina	60,00	12,00	1,05	0,16	1,60
Verdure	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Parmigiano grattugiato	<b>135,00</b>	<b>170,65</b>	<b>10,67</b>	<b>11,89</b>	<b>5,61</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
verdure miste	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Olio di oliva extravergine	40,00	4,40	0,52	0,04	0,56
Zucchine	20,00	7,00	0,22	0,04	1,52
Carote	40,00	7,20	0,44	0,16	1,04
Melanzane	<b>103,00</b>	<b>45,57</b>	<b>1,18</b>	<b>3,24</b>	<b>3,12</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
vitello - magro	50,00	46,00	10,35	0,50	0,05
Vitello - magro	<b>50,00</b>	<b>46,00</b>	<b>10,35</b>	<b>0,50</b>	<b>0,05</b>

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
zucchine gratinate	100,00	11,00	1,30	0,10	1,40
Zucchine	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Pangrattato	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Olio di oliva extravergine	<b>113,00</b>	<b>73,07</b>	<b>2,31</b>	<b>3,31</b>	<b>9,18</b>



### 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	0-1 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

### Ristorazione scolastica

I menù sono stati vidimati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGL 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".

Le grammature dovranno essere intese a crudo e bisognerà sempre tenere conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

La scelta di alimenti di tipo integrale da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

Il pesce, in tutte le preparazioni, dovrà essere deliscato in filetti.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi.

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

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

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Claudia Loconte - Dietista



<b>Allergene</b>	<b>Esempi</b>
<b>Glutine</b>	cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati e derivati
<b>Crostacei e derivati</b>	sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili
<b>Uova e derivati</b>	tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima. Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme ecc
<b>Pesce e derivati</b>	inclusi i derivati, cioè tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali
<b>Arachidi e derivati</b>	snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi
<b>Soia e derivati</b>	latte, tofu, spaghetti, etc.
<b>Latte e derivati</b>	yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte

<b>Frutta a guscio e derivati</b>	tutti i prodotti che includono: mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan e del Brasile e Queensland, pistacchi
<b>Sedano e derivati</b>	presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali
<b>Senape e derivati</b>	si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda
<b>Semi di sesamo e derivati</b>	oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine
<b>Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO<sub>2</sub></b>	usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta
<b>Lupino e derivati</b>	presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
<b>Molluschi e derivati</b>	canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola etc.

# ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI

## ARACHIDI E DERIVATI

Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi



## FRUTTA A GUSCIO

Mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, anacardi e pistacchi



## LATTE E DERIVATI

Ogni prodotto in cui viene usato il latte: yogurt, biscotti, torte, gelato e creme varie



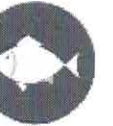
## MOLLUSCHI

Canestrillo, cannolicchio, capasanta, cozza, ostrica, patella, vongola, tellina ecc



## PESCE

Prodotti alimentari in cui è presente il pesce, anche se in piccole percentuali



## SESAMO

Semi interi usati per il pane, farine anche se lo contengono in minima percentuale



## SOIA

Prodotti derivati come: latte di soia, tofu, spaghetti di soia e simili



## CROSTACEI

Marini e d'Acqua Dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, e simili



## GLUTINE

Cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati derivati



## LUPINI

Presenti in cibi vegan sottoforma di: arrosti, salamini, farino e similari



## SENAPE

Si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda



## SEDANO

Sia in pezzi che all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali



## ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

Cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, marmellate, funghi secchi, conserve ecc



## UOVA E DERIVATI

Uova e prodotti che le contengono come: maionese, emulsionanti, pasta all'uovo

