

PROT. 79483/2023 DEL 15/06/2023

FERRARA SRL

Menù Autunno/Inverno Sc. Infanzia Comune Di Triggiano

FERRARA SRL

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

FERRARA SRL
La Dietista
Di **Mauro Maria Antonietta**

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

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

FERRARA SRL
La Dieta
Di Mauro Maria Antonietta

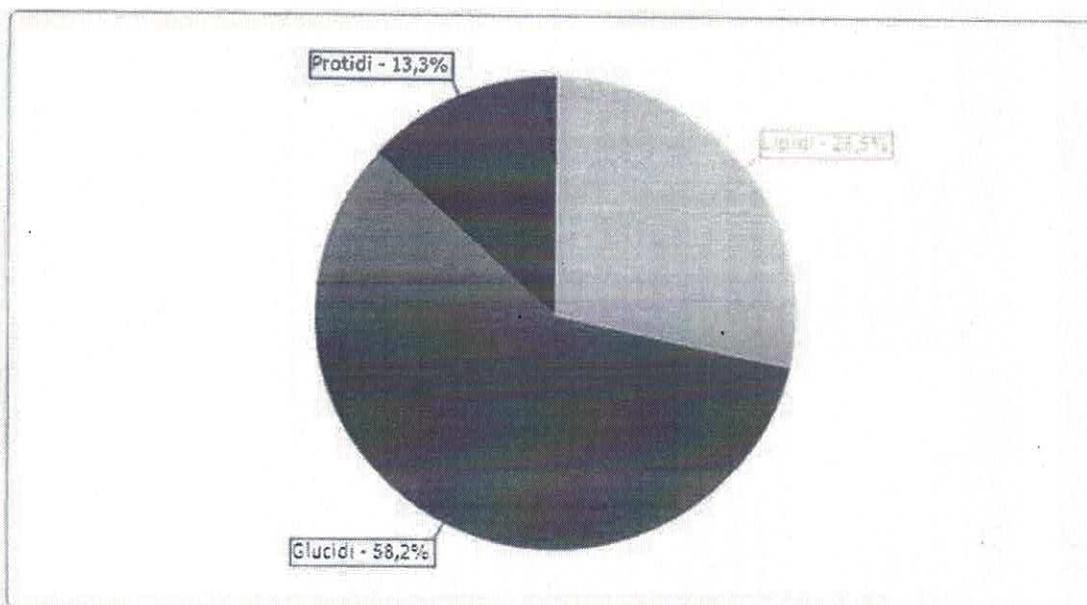
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

Elaborazione del: 08/01/2020 ES (Energy Supplies): kcal 570

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	19	76	13,3
Glucidi	83	332	58,2
Lipidi	18	162	28,5
Totale kcal		570	100,0

Codice: ed96c391-c2ba-4432-91ea-fba26aa04291

Powered by Progeo²

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

FERRARA SRL
La Diettista
Di Mauro Maria Antonietta

MENÙ AUTUNNO/INVERNO COMUNE DI TRIGGIANO - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e lenticchie • Primosale • Carote cotte • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con passato di verdure • Vitello magro • Insalata mista con olio • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Merluzzo al limone • Zucca gratinata • Pane integrale • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale alla bolognese • Finocchi gratinati • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con crema di zucchine/ zucca • Merluzzo panato • Bietole al vapore • Pane bianco • Frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale e ceci • Scamorza • Insalata di pomodori • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Frittata al forno di verdure miste • Insalata mista con olio • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso in brodo vegetale • Schiacciata di vitello • Patate al forno • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne • Broccoletti di rapa • Pane integrale • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con passato di verdure • Merluzzo panato • Spinaci gratinati • Pane bianco • Frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e fagioli • Ricotta di vacca • Carote cotte • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro con minestrone • Polpette di tacchino • Finocchi gratinati • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con crema di carciofi • Merluzzo panato • Spinaci olio e limone • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con crema di carote • Cotoletta di pollo • Insalata mista con olio • Pane integrale • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Frittata al forno di verdure miste • Zucca gratinata • Pane bianco • Frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con passato di verdure • Primosale • Spinaci gratinati • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e fave • Petto di pollo al limone • Insalata di pomodori • Pane integrale • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale alla bolognese • Carote cotte • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Merluzzo panato • Broccoletti di rapa • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con crema di zucchine/ zucca • Frittata al forno di verdure miste • Insalata mista con olio • Pane bianco • Frutta fresca

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Maria Antonietta

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta e lenticchie</i>		
- Pasta di semola		g 40
- Lenticchie secche		g 40
- Carote		g 20
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<hr/>		
Primosale		g 40
<hr/>		
<i>Carote cotte</i>		
- Carote		g 80
- Olio extra vergine di oliva		g 3
<hr/>		
Pane bianco		g 40
<hr/>		
Frutta fresca		g 150

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA ANTONIETTA

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (15%)	Glucidi g 108 (62%)	Lipidi g 17 (23%)	kcal 692	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	17,78	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,80	Zuccheri composti (g):	67,52	Fibra (g): 11,22	
ACGS (g):	1,38	ACGPI (g):	1,27	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGM/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 82,40	
Ferro (mg):	4,76	Iodio (µg):	8,87		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con passato di verdure</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Misto di verdure cotte	g 60
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Vitello magro	g 50
<i>Insalata mista con olio</i>	
- Insalata mista	g 30
- Olio extra vergine di oliva	g 3
Pane bianco	g 40
Frutta fresca	g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di **Maria Antonietta**

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (17%)	Glucidi g 90 (64%)	Lipidi g 12 (19%)	kcal 562	
Proteine animali (g):	12,03	Proteine vegetali (g):	10,01	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,2	
Zuccheri semplici (g):	2,90	Zuccheri composti (g):	56,41	Fibra (g): 4,50	
ACGS (g):	2,85	ACGPI (g):	1,22	Colesterolo (mg): 40,05	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 128,44	
Ferro (mg):	2,96	Iodio (µg):	10,80		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta al pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g	50
- Pomodori	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5
<i>Merluzzo al limone</i>		
- Merluzzo o Nasello	g	70
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5
<i>Zucca gratinata</i>		
- Zucca	g	100
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	3
- Parmigiano	g	5
<i>Pane integrale</i>		
	g	50
<i>Frutta fresca</i>		
	g	150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (17%)	Glucidi g 96 (58%)	Lipidi g 18 (25%)	kcal 656	
Proteine animali (g):	15,36	Proteine vegetali (g):	11,31	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	5,62	Zuccheri composti (g):	34,96	Fibra (g):	6,09
ACGS (g):	4,19	ACGPI (g):	1,82	Cholesterolo (mg):	44,10
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	198,68
Ferro (mg):	4,28	Iodio (µg):	115,20		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta integrale alla bolognese</i>		
- Pasta integrale		g 50
- bovino		g 40
- Salsa di pomodoro		g 20
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano grattugiato		g 5
<i>Finocchi gratinati</i>		
- Finocchi		g 100
- Pangrattato		g 10
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Pane bianco		g 40
Frutta fresca		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (17%)	Glucidi g 91 (65%)	Lipidi g 11 (18%)	kcal 562	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	12,19	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	3,80	Zuccheri composti (g):	22,36	Fibra (g):	7,44
ACGS (g):	2,31	ACGPI (g):	1,33	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	144,20
Ferro (mg):	10,13	Iodio (µg):	10,65		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con crema di zucchine/ zucca</i>		
- Riso		g 50
- Zucchine		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Merluzzo panato</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 70
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Bietole al vapore</i>		
- Bieta		g 100
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Pane bianco		g 40
Frutta fresca		g 150

ASL BA
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE e NUTRIZIONE
 Dott.ssa **MARIA ROSAZIA FORTE**
 Dirigente Medico

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di **Maria Antonietta**

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI				
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (16%)	Glucidi g 96 (62%)	Lipidi g 15 (22%)	kcal 618
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	9,22	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	1,58	Zuccheri composti (g):	59,04	Fibra (g):
ACGS (g):	3,01	ACGPI (g):	1,37	Colesterolo (mg):
ACGM/ACGPI:	7,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):
Ferro (mg):	3,11	Iodio (µg):	113,13	

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta integrale e ceci</i>		
- Pasta integrale	g	40
- Ceci secchi	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
<i>Scamorza</i>		
	g	40
<i>Insalata di pomodori</i>		
- Pomodori	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	3
<i>Pane bianco</i>		
	g	40
<i>Frutta fresca</i>		
	g	150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (17%)	Glucidi g 97 (55%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 698	
Proteine animali (g):	10,00	Proteine vegetali (g):	17,68	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	6,84	Zuccheri composti (g):	38,08	Fibra (g):	10,72
ACGS (g):	8,28	ACGPI (g):	2,69	Colesterolo (mg):	27,20
ACGMI/ACGPI:	3,6	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	292,44
Ferro (mg):	4,82	Iodio (µg):	11,60		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso in brodo vegetale</i>		
- Riso		g 30
- Brodo vegetale		g 30
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Schiacciata di vitello</i>		
- bovino		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Patate al forno</i>		
- Patate		g 130
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Pane bianco		g 40
Frutta fresca		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (14%)	Glucidi g 95 (62%)	Lipidi g 16 (24%)	kcal 617	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	8,28	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	1,27	Zuccheri composti (g):	63,84	Fibra (g): 3,76	
ACGS (g):	3,14	ACGPI (g):	1,36	Colesterolo (mg): 4,55	
ACGM/ACGPI:	7,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 95,05	
Ferro (mg):	10,71	Iodio (µg):	9,59		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
Lasagne		
- Pasta all'uovo secca		g 50
- bovino		g 40
- Salsa di pomodoro		g 20
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
Broccoletti di rapa		
- Cime di rapa		g 100
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Pane integrale		
		g 50
Frutta fresca		
		g 150

ASL BA
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa *Maria Antonietta*
 Dirigente Medico

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di *Maria Antonietta*

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (18%)	Glucidi g 88 (62%)	Lipidi g 12 (20%)	kcal 565	
Proteine animali (g):	5,18	Proteine vegetali (g):	9,89	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	3,00	Zuccheri composti (g):	34,50	Fibra (g):	7,93
ACGS (g):	2,55	ACGPI (g):	1,33	Colesterolo (mg):	51,55
ACGM/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	181,85
Ferro (mg):	11,09	Iodio (µg):	6,05		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con passato di verdure</i>		
- Riso		g 50
- Misto di verdure cotte		g 60
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Merluzzo panato</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 70
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Spinaci gratinati</i>		
- Spinaci		g 100
- Pangrattato		g 5
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Pane bianco		g 40
Frutta fresca		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI				
Apporti assegnati:	Proteidi g 29 (17%)	Glucidi g 101 (60%)	Lipidi g 17 (23%)	kcal 674
Proteine animali (g):	15,36	Proteine vegetali (g):	11,90	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	1,33	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g):
ACGS (g):	4,03	ACGPI (g):	1,60	Colesterolo (mg):
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):
Ferro (mg):	5,53	Iodio (µg):	116,18	

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta e fagioli</i>		
- Pasta di semola		g 40
- Fagioli secchi		g 40
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Erbe aromatiche		g 5
<hr/>		
Ricotta di vacca		g 40
<hr/>		
<i>Carote cotte</i>		
- Carote		g 80
- Olio extra vergine di oliva		g 3
<hr/>		
Pane bianco		g 40
<hr/>		
Frutta fresca		g 150

ASL BA
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa Maria Antonietta Di Mauro
 Dirigente Medico

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (14%)	Glucidi g 107 (66%)	Lipidi g 14 (20%)	kcal 648	
Proteine animali (g):	3,52	Proteine vegetali (g):	17,71	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	11,54	Zuccheri composti (g):	65,85	Fibra (g): 12,59	
ACGS (g):	4,27	ACGPI (g):	1,69	Colesterolo (mg): 22,80	
ACGM/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 230,23	
Ferro (mg):	5,68	Iodio (µg):	14,89		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Farro con minestrone</i>	
- Farro	g 50
- Misto di verdure cotte	g 70
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
<i>Polpette di tacchino</i>	
- Petto di tacchino	g 40
- Uovo di gallina	g 5
- Pangrattato	g 5
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Finocchi gratinati</i>	
- Finocchi	g 100
- Pangrattato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 3
Pane bianco	g 40
Frutta fresca	g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di **Maria Antonietta**

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (18%)	Glucidi g 97 (57%)	Lipidi g 19 (25%)	kcal 673	
Proteine animali (g):	13,57	Proteine vegetali (g):	14,70	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	3,15	Zuccheri composti (g):	51,61	Fibra (g): 8,89	
ACGS (g):	4,41	ACGPI (g):	2,29	Colesterolo (mg): 47,65	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 256,10	
Ferro (mg):	2,80	Iodio (µg):	11,95		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con crema di carciofi</i>		
- Riso		g 50
- Carciofi		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Merluzzo panato</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 70
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Spinaci olio e limone</i>		
- Spinaci		g 100
- Succo di limone		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
Pane bianco		g 40
Frutta fresca		g 150

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

FERRARA SEL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (16%)	Glucidi g 97 (60%)	Lipidi g 18 (24%)	kcal 653	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	11,74	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,2	
Zuccheri semplici (g):	2,40	Zuccheri composti (g):	61,54	Fibra (g): 6,56	
ACGS (g):	3,37	ACGPI (g):	1,68	Colesterolo (mg): 39,55	
ACGM/ACGPI:	6,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 242,30	
Ferro (mg):	5,27	Iodio (µg):	113,66		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con crema di carote</i>		
- Pasta di semola		g 50
- Carote		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Cotoletta di pollo</i>		
- Petto di pollo		g 50
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Insalata mista con olio</i>		
- Insalata mista		g 30
- Olio extra vergine di oliva		g 3
<i>Pane integrale</i>		
		g 50
<i>Frutta fresca</i>		
		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Maurizio Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (16%)	Glucidi g 95 (61%)	Lipidi g 16 (23%)	kcal 627	
Proteine animali (g):	13,33	Proteine vegetali (g):	10,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	5,90	Zuccheri composti (g):	34,05	Fibra (g):	6,87
ACGS (g):	3,25	ACGPI (g):	1,72	Colesterolo (mg):	34,55
ACGM/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	118,24
Ferro (mg):	2,90	Iodio (µg):	11,28		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta al pomodoro</i>		
- Pasta di semola		g 50
- Pomodori		g 20
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Frittata al forno di verdure miste</i>		
- Misto di verdure cotte		g 60
- Uovo di gallina		g 60
- Pangrattato		g 5
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Zucca gratinata</i>		
- Zucca		g 100
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 3
- Parmigiano		g 5
Pane bianco		g 40
Frutta fresca		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (14%)	Glucidi g 102 (56%)	Lipidi g 24 (30%)	kcal 724	
Proteine animali (g):	12,47	Proteine vegetali (g):	12,04	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	6,04	Zuccheri composti (g):	57,31	Fibra (g): 5,09	
ACGS (g):	6,85	ACGPI (g):	2,40	Colesterolo (mg): 236,25	
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 291,85	
Ferro (mg):	3,82	Iodio (µg):	28,15		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con passato di verdure</i>		
- Pasta di semola		g 50
- Misto di verdure cotte		g 60
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<hr/>		
Primosale		g 40
<hr/>		
<i>Spinaci gratinati</i>		
- Spinaci		g 100
- Pangrattato		g 5
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 3
<hr/>		
Pane bianco		g 40
<hr/>		
Frutta fresca		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI				
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (15%)	Glucidi g 97 (58%)	Lipidi g 20 (27%)	kcal 670
Proteine animali (g):	3,35	Proteine vegetali (g):	13,32	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,3
Zuccheri semplici (g):	3,30	Zuccheri composti (g):	58,71	Fibra (g): 5,97
ACGS (g):	3,28	ACGPI (g):	1,35	Colesterolo (mg): 9,10
ACGM/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 266,10
Ferro (mg):	4,70	Iodio (µg):	11,13	

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta e fave</i>		
- Pasta di semola		g 40
- Fave secche		g 40
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Petto di pollo al limone</i>		
- Petto di pollo		g 50
- Succo di limone		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Insalata di pomodori</i>		
- Pomodori		g 80
- Olio extra vergine di oliva		g 3
<i>Pane integrale</i>		
		g 50
<i>Frutta fresca</i>		
		g 150

ASISPA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE
 Dott. Ssa MARIANNA FORTI
 Dirigente Medico

FERRARA SRL
 Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (19%)	Glucidi g 103 (60%)	Lipidi g 16 (21%)	kcal 687	
Proteine animali (g):	11,65	Proteine vegetali (g):	19,89	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	6,33	Zuccheri composti (g):	45,40	Fibra (g):	8,35
ACGS (g):	2,46	ACGPI (g):	2,05	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	67,60
Ferro (mg):	4,41	Iodio (µg):	8,21		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta integrale alla bolognese</i>		
- Pasta integrale		g 50
- bovino		g 40
- Salsa di pomodoro		g 20
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano grattugiato		g 5
<i>Carote cotte</i>		
- Carote		g 80
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Pane bianco		g 40
Frutta fresca		g 150

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

FERRARA SRL
 Lib. Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (17%)	Glucidi g 88 (64%)	Lipidi g 11 (19%)	kcal 546	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	10,86	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	8,88	Zuccheri composti (g):	22,36	Fibra (g): 7,38	
ACGS (g):	2,27	ACGPI (g):	1,21	Colesterolo (mg): 4,55	
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 123,40	
Ferro (mg):	10,08	Iodio (µg):	13,27		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta al pomodoro</i>		
- Pasta di semola		g 50
- Pomodori		g 20
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Merluzzo panato</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 70
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Broccoletti di rapa</i>		
- Cime di rapa		g 100
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Pane bianco		g 40
Frutta fresca		g 150

ASL BA
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIANNA FURTE
 Dirigente Medico

FERRARA SRL
 Dietista
 Di Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (17%)	Glucidi g 94 (60%)	Lipidi g 16 (23%)	kcal 630	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	12,32	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1	
Zuccheri semplici (g):	5,54	Zuccheri composti (g):	56,41	Fibra (g): 6,24	
ACGS (g):	3,12	ACGPI (g):	1,74	Colesterolo (mg): 39,55	
ACGM/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 199,50	
Ferro (mg):	3,21	Iodio (µg):	112,35		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con crema di zucchine/ zucca</i>		
- Riso	g	50
- Zucchine	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5
<i>Frittata al forno di verdure miste</i>		
- Misto di verdure cotte	g	60
- Uovo di gallina	g	60
- Pangrattato	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
<i>Insalata mista con olio</i>		
- Insalata mista	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	3
Pane bianco	g	40
Frutta fresca	g	150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (13%)	Glucidi g 96 (58%)	Lipidi g 22 (29%)	kcal 665	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	9,24	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,2	
Zuccheri semplici (g):	1,58	Zuccheri composti (g):	59,04	Fibra (g): 4,29	
ACGS (g):	5,81	ACGPI (g):	2,12	Colesterolo (mg): 231,70	
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 234,19	
Ferro (mg):	3,33	Iodio (µg):	26,65		

Unità di misura

La tabella sottostante le sarà utile per acquisire familiarità nella quantificazione di alcuni alimenti; nella colonna di sinistra sono elencati gli alimenti e in quella di destra le unità di misura alternative usate con le relative quantità.

Alimento	Unità di misura
Succo di limone	Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 3 di succo di limone.

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

FERRARA SRL
La Diettista
Di Mauro Maria Antonietta

ELENCO RICETTE

Grammatute delle reicette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano'

Alimento	Ingredienti	q1
Bietole al vapore (Pranzo)	Bieta	100
	Olio extra vergine di oliva	3
Broccoletti di rapa (Pranzo)	Cime di rapa	100
	Olio extra vergine di oliva	3
Carote cotte (Pranzo)	Carote	80
	Olio extra vergine di oliva	3
Cotoletta di pollo (Pranzo)	Petto di pollo	50
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Farro con minestrone (Pranzo)	Farro	50
	Misto di verdure cotte	70
	Olio extra vergine di oliva	5
Finocchi gratinati (Pranzo)	Parmigiano	5
	Finocchi	100
	Pangrattato	10
Frittata al forno di verdure miste (Pranzo)	Olio extra vergine di oliva	3
	Misto di verdure cotte	60
	Uovo di gallina	60
Frutta fresca (Pranzo)	Pangrattato	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Insalata di pomodori (Pranzo)	Pomodori	80
	Olio extra vergine di oliva	3

FERRARA SRL
 Di Maria Antonietta
 Dietista

FERRARA SRL:

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

Alimento	Ingredienti	q1
Insalata mista con olio (Pranzo)	Insalata mista	30
	Olio extra vergine di oliva	3
Lasagne (Pranzo)	Pasta all'uovo secca	50
	bovino	40
	Salsa di pomodoro	20
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Merluzzo al limone (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	70
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Merluzzo panato (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	70
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pane bianco (Pranzo)		40
Pane integrale (Pranzo)		50
Pasta al pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	50
	Pomodori	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta con crema di carote (Pranzo)	Pasta di semola	50
	Carote	50
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta con passato di verdure (Pranzo)	Pasta di semola	50
	Misto di verdure cotte	60
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL:

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Maria Grazia Antonucci

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta e fagioli (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Fagioli secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta e fave (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Fave secche	40
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta e lenticchie (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Lenticchie secche	40
	Carote	20
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale alla bolognese (Pranzo)	Pasta integrale	50
	bovino	40
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano grattugiato	5
Pasta integrale e ceci (Pranzo)	Pasta integrale	40
	Ceci secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
Patate al forno (Pranzo)	Patate	130
	Olio extra vergine di oliva	3
Petto di pollo al limone (Pranzo)	Petto di pollo	50
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Polpette di tacchino (Pranzo)	Petto di tacchino	40
	Uovo di gallina	5
	Pangrattato	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL:

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Primosale (Pranzo)		40
Ricotta di vacca (Pranzo)		40
Riso con crema di carciofi (Pranzo)	Riso	50
	Carciofi	50
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Riso con crema di zucchine/ zucca (Pranzo)	Riso	50
	Zucchine	50
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Riso con passato di verdure (Pranzo)	Riso	50
	Misto di verdure cotte	60
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Riso in brodo vegetale (Pranzo)	Riso	30
	Brodo vegetale	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Scamorza (Pranzo)		40
Schiacciata di vitello (Pranzo)	bovino	50
	Olio extra vergine di oliva	5
Spinaci gratinati (Pranzo)	Spinaci	100
	Pangrattato	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	3
Spinaci olio e limone (Pranzo)	Spinaci	100
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 la Dietista
 Di Maria Antonietta

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

FERRARA SRL:

Alimento	Ingredienti	q1
Vitello magro (Pranzo)		50
Zucca gratinata (Pranzo)	Zucca	100
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	3
	Parmigiano	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

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

REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 - ALLEGATO II - SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

	ALLERGENE	SIMBOLO
1	Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne: a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio ; b) maltodestrine a base di grano; c) sciroppi di glucosio a base di orzo; d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.	
2	Crostacei e prodotti a base di crostacei	
3	Uova e prodotti a base di uova	
4	Pesce e prodotti a base di pesce, tranne: a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi; b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.	
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi.	
6	Soia e prodotti a base di soia, tranne: a) olio e grasso di soia raffinato b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia; c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia; d) estere di stanol vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.	
7	Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne: a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola; b) latticello.	
8	Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (<i>Amygdalus communis</i> L.), nocciole (<i>Corylus avellana</i>), noci (<i>Juglans regia</i>), noci di acagiù (<i>Anacardium occidentale</i>), noci di pecan [<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacchi (<i>Pistacia vera</i>), noci macadamia o noci del Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.	
9	Sedano e prodotti a base di sedano.	
10	Senape e prodotti a base di senape.	
11	Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.	
12	Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO2 totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti	
13	Lupini e prodotti a base di lupini.	
14	Molluschi e prodotti a base di molluschi	

