

Prot. 79483/2023 DEL 15/06/2023

FERRARA SRL

Menù Autunno/Inverno Sc. Primaria 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 Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

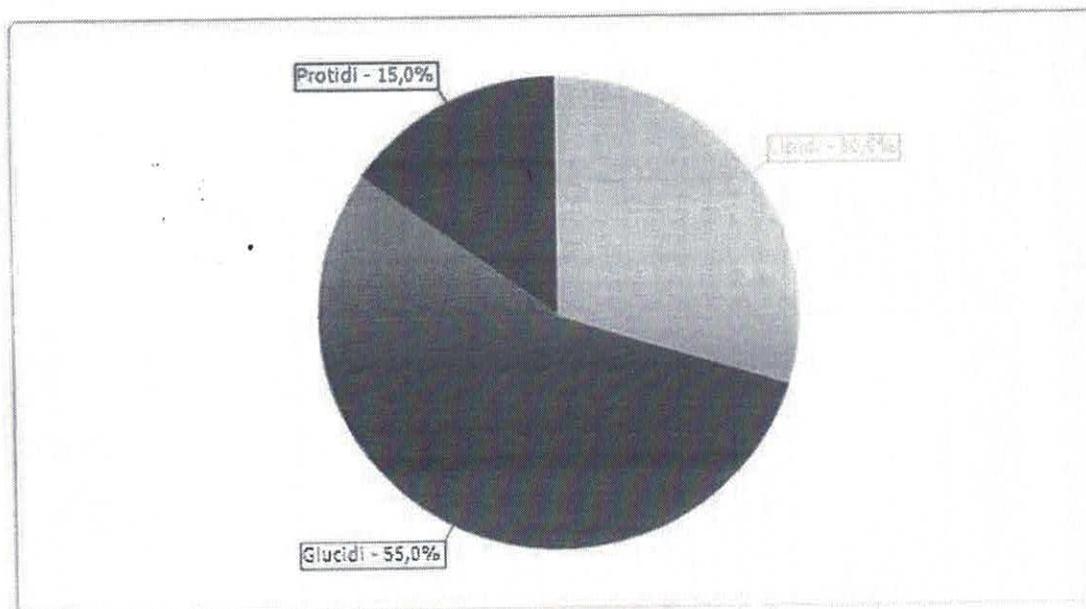
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

Elaborazione del: 21/05/2023 ES (Energy Supplies): kcal 750

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	28	113	15,0
Glucidi	103	413	55,0
Lipidi	25	225	30,0
Totale kcal		750	100,0

Codice: e7ebb0b3-1af9-4886-99cd-c6e0e44c55aa

Powered by Progeos

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 - 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 • Polpetta 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

FERRARA SRL
 La Dietista
 DI MAURO MARIA ANTONIETTA

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

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta e lenticchie</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Lenticchie secche	g 40
- Carote	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Primosale	g 50
<i>Carote cotte</i>	
- Carote	g 150
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane bianco	g 50
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 29 (15%)	Glucidi g 120 (60%)	Lipidi g 22 (25%)	kcal 790	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	19,36	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	16,32	Zuccheri composti (g):	73,11	Fibra (g):	13,77
ACGS (g):	1,70	ACGPI (g):	1,53	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	114,90
Ferro (mg):	5,32	Iodio (µg):	12,66		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con passato di verdure</i>		
- Pasta di semola		g 60
- Misto di verdure cotte		g 60
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Vitello magro</i>		
		g 60
<i>Insalata mista con olio</i>		
- Insalata mista		g 40
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Pane bianco</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 Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 27 (17%)	g 105 (63%)	g 14 (20%)	658	
Proteine animali (g):	14,10	Proteine vegetali (g):	12,01	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	3,52	Zuccheri composti (g):	68,81	Fibra (g):	5,33
ACGS (g):	3,30	ACGPI (g):	1,48	Colesterolo (mg):	47,15
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	136,17
Ferro (mg):	3,45	Iodio (µg):	12,63		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta al pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Pomodori	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Merluzzo al limone

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Zucca gratinata

- Zucca	g	150
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Pane integrale g 60

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 32 (17%)	Glucidi g 111 (59%)	Lipidi g 20 (24%)	kcal 754	
Proteine animali (g):	17,07	Proteine vegetali (g):	13,81	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	7,61	Zuccheri composti (g):	42,22	Fibra (g):	
ACGS (g):	4,57	ACGPI (g):	2,10	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	5,23	Iodio (µg):	131,94		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta integrale alla bolognese</i>		
- Pasta integrale		g 60
- bovino		g 50
- Salsa di pomodoro		g 30
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano grattugiato		g 5
<i>Finocchi gratinati</i>		
- Finocchi		g 150
- Pangrattato		g 10
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Pane bianco</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 Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (18%)	Glucidi g 105 (63%)	Lipidi g 14 (19%)	kcal 660	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	15,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	4,90	Zuccheri composti (g):	27,95	Fibra (g):	9,65
ACGS (g):	2,63	ACGPI (g):	1,68	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	173,71
Ferro (mg):	12,62	Iodio (µg):	13,00		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Riso con crema di zucchine/ zucca

- Riso	g	60
- Zucchine	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Bietole al vapore

- Bietta	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco

g 50

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					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 28 (16%)	g 112 (62%)	g 18 (22%)	718	
Apporti assegnati:					
Proteine animali (g):	15,40	Proteine vegetali (g):	11,52	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	1,93	Zuccheri composti (g):	71,96	Fibra (g):	5,04
ACGS (g):	3,34	ACGPI (g):	1,60	Colesterolo (mg):	44,55
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	232,25
Ferro (mg):	3,99	Iodio (µg):	129,66		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale e ceci

- Pasta integrale	g	40
- Ceci secchi	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Scamorza	g	50
----------	---	----

Insalata di pomodori

- Pomodori	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco	g	50
-------------	---	----

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 33 (17%)	Glucidi g 104 (53%)	Lipidi g 26 (30%)	kcal 782	
Proteine animali (g):	12,50	Proteine vegetali (g):	18,71	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	7,78	Zuccheri composti (g):	43,67	Fibra (g):	11,40
ACGS (g):	10,25	ACGPI (g):	2,95	Colesterolo (mg):	34,00
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	347,34
Ferro (mg):	4,99	Iodio (µg):	13,45		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta al pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Pomodori	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Frittata al forno di verdure miste

- Misto di verdure cotte	g	60
- Uovo di gallina	g	60
- Pangrattato	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata mista con olio

- Insalata mista	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco

g 50

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 25 (13%)	Glucidi g 110 (58%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 759	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	12,85	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	4,48	Zuccheri composti (g):	68,81	Fibra (g):	5,95
ACGS (g):	6,20	ACGPI (g):	2,64	Colesterolo (mg):	231,70
ACGM/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	223,02
Ferro (mg):	3,22	Iodio (µg):	27,75		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Riso in brodo vegetale</i>	
- Riso	g 40
- Brodo vegetale	g 40
- 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 140
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane bianco	g 50
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 26 (15%)	Glucidi g 112 (62%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 721
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	10,09	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	1,52	Zuccheri composti (g):	78,25	Fibra (g):
ACGS (g):	3,48	ACGPI (g):	1,59	Colesterolo (mg):
ACGMi/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):
Ferro (mg):	12,84	Iodio (µg):	11,07	

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Lasagne

- Pasta all'uovo secca	g	60
- bovino	g	50
- Salsa di pomodoro	g	30
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Broccoletti di rapa

- Cime di rapa	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 60

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:	Proteidi g 31 (19%)	Glucidi g 102 (61%)	Lipidi g 15 (20%)	kcal 669	
Proteine animali (g):	5,88	Proteine vegetali (g):	12,81	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	4,20	Zuccheri composti (g):	41,40	Fibra (g):	
ACGS (g):	2,96	ACGPI (g):	1,68	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	14,13	Iodio (µg):	6,90		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con passato di verdure</i>		
- Riso		g 60
- Misto di verdure cotte		g 60
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Merluzzo panato</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 80
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Spinaci gratinati</i>		
- Spinaci		g 150
- Pangrattato		g 5
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
Pane bianco		g 50
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 33 (17%)	Glucidi g 117 (60%)	Lipidi g 20 (23%)	kcal 778
Proteine animali (g):	17,07	Proteine vegetali (g):	14,96	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	1,75	Zuccheri composti (g):	75,35	Fibra (g):
ACGS (g):	4,38	ACGPI (g):	1,89	Colesterolo (mg):
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):
Ferro (mg):	7,30	Iodio (µg):	132,93	

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta e fagioli

- Pasta di semola	g	40
- Fagioli secchi	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Ricotta di vacca g 50

Carote cotte

- Carote	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco g 50

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 25 (14%)	Glucidi g 119 (65%)	Lipidi g 18 (21%)	kcal 735	
Proteine animali (g):	4,40	Proteine vegetali (g):	19,29	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	17,41	Zuccheri composti (g):	71,44	Fibra (g):	15,14
ACGS (g):	5,27	ACGPI (g):	1,99	Colesterolo (mg):	28,50
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	292,23
Ferro (mg):	6,28	Iodio (µg):	20,18		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Farro con minestrone

- Farro	g	60
- Misto di verdure cotte	g	70
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Polpette di tacchino

- Petto di tacchino	g	50
- Uovo di gallina	g	5
- Pangrattato	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Finocchi gratinati

- Finocchi	g	150
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco

g 50

Frutta fresca

g 150

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dipendente Medico

FERRARA SRL

La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 35 (18%)	Glucidi g 110 (57%)	Lipidi g 21 (25%)	kcal 770	
Proteine animali (g):	15,97	Proteine vegetali (g):	17,62	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	4,12	Zuccheri composti (g):	63,05	Fibra (g):	11,05
ACGS (g):	4,79	ACGPI (g):	2,70	Colesterolo (mg):	52,65
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	285,40
Ferro (mg):	3,29	Iodio (µg):	13,45		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Riso con crema di carciofi

- Riso	g	60
- Carciofi	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Spinaci olio e limone

- Spinaci	g	100
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco

g 50

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:	Proteidi g 30 (17%)	Glucidi g 111 (61%)	Lipidi g 18 (22%)	kcal 727	
Proteine animali (g):	15,40	Proteine vegetali (g):	13,52	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	2,82	Zuccheri composti (g):	74,50	Fibra (g):	7,54
ACGS (g):	3,40	ACGPI (g):	1,74	Colesterolo (mg):	44,55
ACGMI/ACGPI:	6,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	259,55
Ferro (mg):	5,69	Iodio (µg):	130,04		

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 60
- Carote		g 80
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Cotoletta di pollo</i>		
- Petto di pollo		g 60
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Insalata mista con olio</i>		
- Insalata mista		g 40
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Pane integrale</i>		g 60
<i>Frutta fresca</i>		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (16%)	Glucidi g 110 (61%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 728	
Proteine animali (g):	15,66	Proteine vegetali (g):	12,83	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	8,60	Zuccheri composti (g):	40,86	Fibra (g):	8,90
ACGS (g):	3,63	ACGPI (g):	2,04	Colesterolo (mg):	40,55
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	138,97
Ferro (mg):	3,61	Iodio (µg):	14,05		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta al pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Pomodori	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Frittata al forno di verdure miste

- Misto di verdure cotte	g	60
- Uovo di gallina	g	60
- Pangrattato	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Zucca gratinata

- Zucca	g	150
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Pane bianco g 50

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 29 (14%)	Gliucidi g 118 (57%)	Lipidi g 26 (29%)	kcal 822	
Proteine animali (g):	12,47	Proteine vegetali (g):	14,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	8,23	Zuccheri composti (g):	70,16	Fibra (g):	6,32
ACGS (g):	7,21	ACGPI (g):	2,66	Colesterolo (mg):	236,25
ACGM/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	313,15
Ferro (mg):	4,62	Iodio (µg):	30,32		

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 60
- Misto di verdure cotte		g 60
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Primosale</i>		
		g 50
<i>Spinaci gratinati</i>		
- Spinaci		g 150
- Pangrattato		g 5
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Pane bianco</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 Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (15%)	Glucidi g 113 (57%)	Lipidi g 25 (28%)	kcal 793	
Proteine animali (g):	3,35	Proteine vegetali (g):	16,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	4,12	Zuccheri composti (g):	72,26	Fibra (g):	7,55
ACGS (g):	3,64	ACGPI (g):	1,67	Colesterolo (mg):	9,10
ACGM/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	314,25
Ferro (mg):	6,36	Iodio (µg):	12,87		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<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 60
- Succo di limone	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Insalata di pomodori</i>	
- Pomodori	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane integrale	g 60
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 36 (19%)	Glucidi g 109 (59%)	Lipidi g 18 (22%)	kcal 742	
Proteine animali (g):	13,98	Proteine vegetali (g):	20,86	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	6,97	Zuccheri composti (g):	45,40	Fibra (g):	9,30
ACGS (g):	2,81	ACGPI (g):	2,26	Colesterolo (mg):	36,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	72,50
Ferro (mg):	4,79	Iodio (µg):	9,78		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale alla bolognese

- Pasta integrale	g	60
- bovino	g	50
- Salsa di pomodoro	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	5

Carote cotte

- Carote	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco	g	50
-------------	---	----

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 28 (17%)	Glucidi g 107 (64%)	Lipidi g 14 (19%)	kcal 664	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	13,86	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	14,80	Zuccheri composti (g):	27,95	Fibra (g):	10,66
ACGS (g):	2,62	ACGPI (g):	1,56	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,21
Ferro (mg):	12,86	Iodio (µg):	18,11		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta al pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 60
- Pomodori	g 30
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
<i>Merluzzo panato</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 80
- Pangrattato	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Broccoletti di rapa</i>	
- Cime di rapa	g 150
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane bianco	g 50
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 33 (18%)	Glucidi g 110 (59%)	Lipidi g 18 (23%)	kcal 734	
Proteine animali (g):	15,40	Proteine vegetali (g):	15,78	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	7,48	Zuccheri composti (g):	68,81	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	3,49	ACGPI (g):	2,08	Colesterolo (mg):	44,55
ACGM/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	255,65
Ferro (mg):	4,28	Iodio (µg):	128,79		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con crema di zucchine/ zucca</i>		
- Riso		g 60
- Zucchine		g 60
- 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 40
- Olio extra vergine di oliva		g 5
Pane bianco		g 50
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 23 (12%)	Glucidi g 111 (59%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 752
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	11,16	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	1,93	Zuccheri composti (g):	71,96	Fibra (g):
ACGS (g):	6,13	ACGPI (g):	2,33	Colesterolo (mg):
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):
Ferro (mg):	3,79	Iodio (µg):	28,55	
				1,0
				5,23
				291,70
				251,02

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	150
	Olio extra vergine di oliva	5
Broccoletti di rapa (Pranzo)	Cime di rapa	150
	Olio extra vergine di oliva	5
Carote cotte (Pranzo)	Carote	150
	Olio extra vergine di oliva	5
Cotoletta di pollo (Pranzo)	Petto di pollo	60
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Farro con minestrone (Pranzo)	Farro	60
	Misto di verdure cotte	70
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Finocchi gratinati (Pranzo)	Finocchi	150
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Frittata al forno di verdure miste (Pranzo)	Misto di verdure cotte	60 - 70
	Uovo di gallina	60 - 60
	Pangrattato	5 - 5
	Parmigiano	5 - 5
	Olio extra vergine di oliva	5 - 5
Frutta fresca (Pranzo)		150
Insalata di pomodori (Pranzo)	Pomodori	100
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL:

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

FERRARA SRL
 La Dotista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Insalata mista con olio (Pranzo)	Insalata mista	40
	Olio extra vergine di oliva	5
Lasagne (Pranzo)	Pasta all'uovo secca	60
	bovino	50
	Salsa di pomodoro	30
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Merluzzo al limone (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	80
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Merluzzo panato (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	80
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pane bianco (Pranzo)		50
Pane integrale (Pranzo)		60
Pasta al pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	60
	Pomodori	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta con crema di carote (Pranzo)	Pasta di semola	60
	Carote	80
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta con passato di verdure (Pranzo)	Pasta di semola	60
	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 Mauro Maria Antonietta

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	60
	bovino	50
	Salsa di pomodoro	30
	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	140
	Olio extra vergine di oliva	5
Petto di pollo al limone (Pranzo)	Petto di pollo	60
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Polpette di tacchino (Pranzo)	Petto di tacchino	50
	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)		50
Ricotta di vacca (Pranzo)		50
Riso con crema di carciofi (Pranzo)	Riso	60
	Carciofi	60
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Riso con crema di zucchine/ zucca (Pranzo)	Riso	60
	Zucchine	60
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Riso con passato di verdure (Pranzo)	Riso	60
	Misto di verdure cotte	60
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Riso in brodo vegetale (Pranzo)	Riso	40
	Brodo vegetale	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Scamorza (Pranzo)		50
Schiacciata di vitello (Pranzo)	bovino	60
	Olio extra vergine di oliva	5
Spinaci gratinati (Pranzo)	Spinaci	150
	Pangrattato	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Spinaci olio e limone (Pranzo)	Spinaci	100
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mayo Maria Antonietta

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

FERRARA SRL:

[Handwritten signature]

Alimento	Ingredienti	q1
Vitello magro (Pranzo)		60
Zucca gratinata (Pranzo)	Zucca	150
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5

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

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 stanolo 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	