

Sc. Infanzia Menù Autunno/Inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

Post. 60874/1024 DEL 24/03/2024

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERI
sett.1	pasta e lenticchie	pasta al pomodoro	pasta con passato di verdure	pasta integrale alla bolognese	risotto alla crema di zucca
	primo sale	straccetti di tacchino al forno	orata gratinata		frittata con spinaci
	carote al vapore	zucca gratinata	insalata verde	finocchi gratinati	insalata verde
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
sett.2	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta integrale e ceci	pasta al pomodoro	riso in brodo vegetale	lasagna al forno	orzo con passato di verdure
	ricotta di vacca	frittata di verdure miste al forno	petto di pollo panato al forno		merluzzo panato
	bieta al vapore	insalata verde	carote al vapore	spinaci gratinati	insalata verde
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

sett.3	pasta e fagioli	pasta al pomodoro	risotto alla crema di zucca	pasta integrale alla bolognese	farro con minestrone
	primo sale	frittata con spinaci	orata gratinata		polpette di tacchino
	carote al vapore	finocchi gratinati	insalata verde	zucca gratinata	insalata verde
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
sett.4	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta e fave secche	pasta al pomodoro	pasta con passato di verdure	pasta integrale al forno	risotto alla crema di zucca
	ricotta di vacca	merluzzo panato	petto di pollo al limone		frittata di verdure miste al forno
	bieta al vapore	spinaci all' olio e limone	insalata verde	carote al vapore	insalata verde
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

Sc. Infanzia Menù Autunno/Inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta e lenticchie 85g	pasta al pomodoro 80g	pasta con passato di verdure 140g	pasta integrale alla bolognese 120g	risotto alla crema di zucca 140g
	primo sale 40g	straccetti di tacchino al forno 55g	orata gratinata 85g		frittata con spinaci 103g
	carote al vapore 105g	zucca gratinata 115g	insalata verde 35g	finocchi gratinati 113g	insalata verde 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
sett.2	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	pasta integrale e ceci 85g	pasta al pomodoro 80g	riso in brodo vegetale 118g	lasagna al forno 125g	orzo con passato di verdure 140g
	ricotta di vacca 40g	frittata di verdure miste al forno 148g	petto di pollo panato al forno 65g		merluzzo panato 83g
	bieta al vapore 105g	insalata verde 35g	carote al vapore 105g	spinaci gratinati 120g	insalata verde 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dietista

sett.3	pasta e fagioli 85g	pasta al pomodoro 80g	risotto alla crema di zucca 140g	pasta integrale alla bolognese 120g	farro con minestrone 120g
	primo sale 40g	frittata con spinaci 103g	orata gratinata 85g		polpette di tacchino 63g
	carote al vapore 105g	finocchi gratinati 113g	insalata verde 35g	zucca gratinata 115g	insalata verde 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
sett.4	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	pasta e fave secche 85g	pasta al pomodoro 80g	pasta con passato di verdure 140g	pasta integrale al forno 125g	risotto alla crema di zucca 140g
	ricotta di vacca 40g	merluzzo panato 83g	petto di pollo al limone 55g		frittata di verdure miste al forno 148g
	bieta al vapore 105g	spinaci all' olio e limone 106g	insalata verde 35g	carote al vapore 105g	insalata verde 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

Sc. Infanzia Menù Autunno/Inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

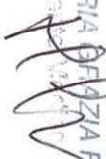
Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	Glicidi disponibili 101g	Glicidi disponibili 93g	Glicidi disponibili 91g	Glicidi disponibili 81g	Glicidi disponibili 92g
	Lipidi 16g	Lipidi 19g	Lipidi 21g	Lipidi 15g	Lipidi 22g
	Proteine 23g	Proteine 26g	Proteine 29g	Proteine 23g	Proteine 21g
	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g
sett. 2	Glicidi disponibili 89g	Glicidi disponibili 85g	Glicidi disponibili 81g	Glicidi disponibili 90g	Glicidi disponibili 79g
	Lipidi 18g	Lipidi 29g	Lipidi 17g	Lipidi 20g	Lipidi 19g
	Proteine 23g	Proteine 23g	Proteine 22g	Proteine 28g	Proteine 25g
	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g
sett. 3	Glicidi disponibili 101g	Glicidi disponibili 96g	Glicidi disponibili 92g	Glicidi disponibili 85g	Glicidi disponibili 72g
	Lipidi 16g	Lipidi 22g	Lipidi 20g	Lipidi 15g	Lipidi 20g
	Proteine 24g	Proteine 24g	Proteine 26g	Proteine 24g	Proteine 25g
	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g

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

sett.4	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale
	87g 17g 22g 0g	91g 17g 28g 1g	82g 18g 25g 0g	81g 18g 23g 1g	87g 28g 21g 1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa **MARIA GRAZIA FORTE**
Difesa



Sc. Infanzia Menù Autunno/Inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 101g Lipidi 16g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 19g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 91g Lipidi 21g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 81g Lipidi 15g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 22g Proteine 21g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 89g Lipidi 18g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 85g Lipidi 29g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 81g Lipidi 17g Proteine 22g Sale 1g	Glicidi disponibili 90g Lipidi 20g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 79g Lipidi 19g Proteine 25g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 101g Lipidi 16g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 96g Lipidi 22g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 20g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 85g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 72g Lipidi 20g Proteine 25g Sale 1g

sett.4	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale
	87g 17g 22g 0g	91g 17g 28g 1g	82g 18g 25g 0g	81g 18g 23g 1g	87g 28g 21g 1g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana 1	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.221,00	456,46	92,01	122,79	4,34
Settimana 2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.254,00	423,99	103,44	120,20	5,22
Settimana 3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.209,00	444,72	93,83	122,48	4,47
Settimana 4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.252,00	428,61	98,38	119,41	4,18

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa MARIA GIUSEPPA FORTE
Direttore Medico

bieta al vapore

bieta al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	2,80	5,09	1,30	0,03

*sostituire la bieta con i BROCCOLI nel mese di aprile

carote al vapore

carote al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	7,60	5,19	1,10	0,24

farro con minestrone

farro con minestrone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,00
Farro o Spelta	30,00	20,13	0,75	4,53	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,00
	120,00	22,27	7,37	7,64	0,01

finocchi gratinati

Finocchi gratinati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Saturo
Finocchi	100,00	1,00	0,00	1,20	0,0
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	113,00	7,22	5,16	2,01	0,0

frittata con spinaci

frittata con spinaci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sali
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,20
Spinaci	30,00	0,87	0,21	1,02	0,00
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,00
	103,00	7,21	9,16	9,94	0,20

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

~~Dott.ssa MARIA PAZZIA FORTE~~

Dirigido a: ~~Medico~~

frittata di verdure miste al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Uova	60,00	0,41	9,34	7,77	0,18
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,00	0,05
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	148,00	2,54	15,39	10,17	0,27

frutta fresca di stagione	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Frutta fresca	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01
	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01

insalata verde	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Insalata mista	30,00	0,69	0,09	0,30	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	35,00	0,69	5,08	0,30	0,01

lasagna al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta all'uovo - secca	50,00	38,95	1,20	6,50	0,02
Bovino adutto o vitellone - carne magra	25,00	0,00	0,77	5,32	0,06
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Mozzarella di vacca	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	125,00	39,69	12,31	17,50	0,33

merluzzo panato	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello fresco	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	83,00	6,22	5,37	12,71	0,21

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA PAZZA FORTE
Dipartimento Medicina



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

orata gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Orata filetti	70,00	0,70	2,66	14,49	0,12
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	8,48	7,86	15,50	0,22

orzo con passato di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Orzo mondo	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	31,14	7,62	7,57	0,14

pane di tipo 0	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Pane di tipo 0	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29

pane di tipo integrale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Pane integrale	50,00	26,90	0,65	3,75	0,67
	50,00	26,90	0,65	3,75	0,67

pasta al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	40,15	7,14	7,38	0,16

pasta con passato di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GIULIA FORTE
Dipartimento Medico

Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
	140,00	41,69	7,32	8,52	0,12

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GIULIA FORTE
Dipartimento di Prevenzione

pasta con passato di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	41,69	7,32	8,52	0,12

pasta e fagioli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Fagioli	40,00	20,32	0,80	9,44	0,00
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	51,96	6,35	13,80	0,01

pasta e fave secche	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Fave secche	40,00	11,88	1,20	8,52	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	43,52	6,75	12,88	0,00

pasta e lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Cipolla	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00

pasta integrale al forno						
	85,00	52,08	5,95	13,44	0,01	
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		

Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16	
Bovino adulto o vitellone - carne magra	25,00	0,00	0,77	5,32	0,06	
Mozzarella di vacca	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10	
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00	
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	
	125,00	33,84	12,42	17,68	0,40	

pasta integrale alla bolognese						
	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16	
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		

Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16	
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	0,00	1,24	8,52	0,09	
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08	
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	
	120,00	33,70	8,93	17,16	0,41	

pasta integrale e ceci						
	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01	
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		

Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01	
Pasta integrale	40,00	26,48	1,00	5,36	0,13	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	
	85,00	45,24	8,51	13,72	0,14	

petto di pollo al limone						
	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04	
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		

Pollo - petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04	
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	
	55,00	0,00	5,39	11,65	0,04	

petto di pollo panato al forno					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pollo - petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	7,78	5,60	12,66	0,14
polpette di tacchino					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino - fesa	40,00	0,00	0,48	9,60	0,05
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Uovo di gallina	5,00	0,01	0,44	0,62	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,00	0,05
	63,00	7,79	6,96	12,24	0,21
primo sale					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Formaggi freschi a basso tenore calorico	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14
	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14
ricotta di vacca					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08
	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08
riso in brodo vegetale					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Brodo Vegetale	80,00	2,40	0,08	0,00	0,72
Riso basmati	30,00	23,12	0,27	2,55	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,00	0,05
	118,00	25,52	6,19	3,56	0,77
risotto alla crema di zucca					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucca gialla	80,00	2,80	0,08	0,88	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	42,65	6,91	6,15	0,09

spinaci all' olio e limone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Limoni	3,00	0,07	0,00	0,02	0,00
	106,00	2,97	3,70	3,42	0,25

spinaci gratinati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
	120,00	10,68	7,31	6,09	0,43

stracetti di tacchino al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino - fesa	50,00	0,00	0,60	12,00	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	0,00	5,59	12,00	0,07

zucca gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Zucca gialla	100,00	3,50	0,10	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	11,28	5,30	2,11	0,10

*SOSTITUIRE LA ZUCCA CON LE CAROTE A MARZO.

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	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	1-2 volte a settimana
2 Cereali(pasta,riso,orzo,ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3 Formaggi	Una porzione tutti i giorni
4 Frutta	Una porzione tutti i giorni
5 Legumi	1-2 volte a settimana
6 Pane	Una porzione tutti i giorni
7 Patate	0-1 volta a settimana
8 Pesce	1-2 volte a settimana
9 Piatto Unico	1 volta a settimana
10 Salumi	2 volte al mese
11 Uova	1 volta a settimana
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni

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

