



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

Sc. Primaria Menu autunno inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

prot. 60874/1024 del 22/03/2024

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
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
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett. 2					
	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

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

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
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	pasta e fave secche	pasta al pomodoro	pasta con passato di verdure	pasta integrale al forno	risotto alla crema di zucca
	ricotta di vacca	petto di pollo al limone	petto di pollo al limone		frittata di verdure miste al forno
	bieta al vapore	spinaci al 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

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

**Sc. Primaria Menu autunno inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	pasta e lenticchie 85g	pasta al pomodoro 100g	pasta con passato di verdure 170g	pasta integrale alla bolognese 160g	risotto alla crema di zucca 170g
	primo sale 50g	straccetti di tacchino al forno 65g	orata gratinata 95g		frittata con spinaci 116g
	carote al vapore 155g	zucca gratinata 170g	insalata verde 45g	finocchi gratinati 170g	insalata verde 45g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett. 2	pasta integrale e ceci 85g	pasta al pomodoro 100g	riso in brodo vegetale 200g	lasagna al forno 155g	orzo con passato di verdure 170g
	ricotta di vacca 50g	frittata di verdure miste al forno 168g	petto di pollo panato al forno 80g		merluzzo panato 95g
	bieta al vapore 155g	insalata verde 45g	carote al vapore 155g	spinaci gratinati 175g	insalata verde 45g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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 STAZIA FORTE**
Dietista

sett.3	pasta e fagioli 85g	pasta al pomodoro 100g	risotto alla crema di zucca 170g	pasta integrale alla bolognese 160g	farro con minestrone 170g
	primo sale 50g	frittata con spinaci 116g	orata gratinata 95g		polpette di tacchino 72g
	carote al vapore 155g	finocchi gratinati 170g	insalata verde 45g	zucca gratinata 170g	insalata verde 45g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	pasta e fave secche 85g	pasta al pomodoro 100g	pasta con passato di verdure 170g	pasta integrale al forno 129g	risotto alla crema di zucca 170g
	ricotta di vacca 50g	petto di pollo al limone 65g	petto di pollo al limone 65g		frittata di verdure miste al forno 168g
	bieta al vapore 155g	spinaci al olio e limone 160g	insalata verde 45g	carote al vapore 155g	insalata verde 45g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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 GABRIELLA FORTE
Dirigente Medico

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

**Sc. Primaria Menu autunno inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 111g Lipidi 17g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 112g Lipidi 20g Proteine 32g Sale 1g	Glicidi disponibili 106g Lipidi 21g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 100g Lipidi 16g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 108g Lipidi 23g Proteine 24g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 97g Lipidi 20g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 99g Lipidi 29g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 106g Lipidi 18g Proteine 27g Sale 2g	Glicidi disponibili 110g Lipidi 22g Proteine 34g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 19g Proteine 29g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 111g Lipidi 17g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 117g Lipidi 23g Proteine 28g Sale 2g	Glicidi disponibili 107g Lipidi 21g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 104g Lipidi 16g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 98g Lipidi 21g Proteine 33g Sale 1g

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa **MARIADEPAZIA FORTE**
Dirigente Medico

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chirulia, 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
	106g 18g 27g 1g	99g 20g 33g 1g	97g 19g 29g 1g	98g 17g 24g 1g	102g 29g 24g 1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa **MARIA GAZZIA FORTE**
 Direttore

[Handwritten Signature]

Sc. Primaria Menu autunno inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	Glicidi disponibili 111g Lipidi 17g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 112g Lipidi 20g Proteine 32g Sale 1g	Glicidi disponibili 106g Lipidi 21g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 100g Lipidi 16g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 108g Lipidi 23g Proteine 24g Sale 1g
sett. 2	Glicidi disponibili 97g Lipidi 20g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 99g Lipidi 29g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 106g Lipidi 18g Proteine 27g Sale 2g	Glicidi disponibili 110g Lipidi 22g Proteine 34g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 19g Proteine 29g Sale 1g
sett. 3	Glicidi disponibili 111g Lipidi 17g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 117g Lipidi 23g Proteine 28g Sale 2g	Glicidi disponibili 107g Lipidi 21g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 104g Lipidi 16g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 98g Lipidi 21g Proteine 33g Sale 1g

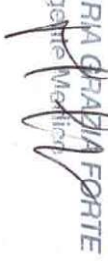
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
 Dirigente

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
	106g 18g 27g 1g	99g 20g 33g 1g	97g 19g 29g 1g	98g 17g 24g 1g	102g 29g 24g 1g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

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



Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.616,00	536,61	96,15	145,66	5,37
Settimana	2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.698,00	504,66	108,42	140,61	6,96
Settimana	3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.623,00	537,08	98,29	148,44	5,52
Settimana	4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.582,00	502,14	102,03	137,10	4,84

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GAZZA FORTE
DIRETTORE AMBITO

Composizione Ricette

bieta al vapore

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bieta	150,00	4,20	0,15	1,95
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
	155,00	4,20	5,14	1,95
*sostituire la bieta con i BROCCOLI nel mese di aprile				

carote al vapore

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	150,00	11,40	0,30	1,65
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
	155,00	11,40	5,29	1,65

farro con minestrone

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75
Farro o Spelta	60,00	40,26	1,50	9,06
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00
	170,00	42,93	8,17	12,49

finocchi gratinati

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51
Finocchi	150,00	1,50	0,00	1,80
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
	170,00	13,17	5,31	3,31

frittata con spinaci

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Lovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44
Spinaci	40,00	1,16	0,28	1,36
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,00
	116,00	9,06	9,55	10,82

frittata di verdure miste al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
---	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
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
	168,00	3,08	15,44	10,52	0,28

frutta fresca di stagione	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
----------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

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	Salé
-----------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Insalata mista	40,00	0,92	0,12	0,40	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	45,00	0,92	5,11	0,40	0,01

lasagna al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
-------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta all'uovo - secca	60,00	46,74	1,44	7,80	0,03
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Mozzarella di vacca	25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
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
	155,00	47,82	13,70	20,93	0,41

merluzzo panato	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Merluzzo o nasello fresco	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
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
	95,00	7,78	5,44	14,61	0,25

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

orata gratinata					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Orata filetti	80,00	0,80	3,04	16,56	0,14
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
	95,00	8,58	8,24	17,57	0,24
orzo con passato di verdure					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Orzo mondo	60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
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
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	37,47	7,87	8,83	0,16
pane di tipo 0					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane di tipo 0	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37
	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37
pane di tipo integrale					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane integrale	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80
	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80
pasta al pomodoro					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,05	0,39	0,12
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
	100,00	48,36	7,30	8,60	0,20
pasta con passato di verdure					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Verdure
Parmigiano grattugiato
Pasta di semola
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione

100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
170,00	50,13	7,51	9,96	0,13

VERDURE A SCELTA TRA BROCCOLI, CAROTE, CAVOLFIORE, FINOCCHI, CAVOLO VERZA.

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

pasta e fagioli
Pasta di semola
Olio di oliva extravergine
Fagioli
Aromi di stagione

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
40,00	20,32	0,80	9,44	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
85,00	51,96	6,35	13,80	0,01

pasta e fave secche
Pasta di semola
Fave secche sgusciate
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
40,00	21,92	1,20	10,88	0,02
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
85,00	53,56	6,75	15,24	0,02

pasta e lenticchie
Pasta di semola
Lenticchie
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
85,00	52,08	5,95	13,44	0,01

pasta integrale al forno
Pasta integrale
Bovino adulto o vitellone - carne magra
Pomodori - pelati in scatola
Mozzarella di vacca
Olio di oliva extravergine
Parmigiano grattugiato

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
5,00	0,00	5,99	0,00	0,00
3,00	0,00	0,84	1,00	0,05
129,00	40,39	11,32	17,54	0,36

pasta integrale alla bolognese						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19	
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	0,00	1,86	12,78	0,13	
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08	
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,05	0,39	0,12	
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	
	160,00	40,62	9,82	22,88	0,52	

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa **MARIA GIULIA FORTE**
Dirigente sanitario



pasta integrale e ceci						
	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						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Pollo - petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05	
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	
	65,00	0,00	5,47	13,98	0,05	

petto di pollo panato al forno						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15	
Pollo - petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05	
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	11,67	5,79	15,49	0,20	

polpette di tacchino						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Tacchino - fesa	50,00	0,00	0,60	12,00	0,06	
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10	



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

Uovo di gallina
Olio di oliva extravergine
Parmigiano grattugiato

5,00	0,01	0,44	0,62	0,02
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
72,00	7,79	6,80	14,30	0,21

primo sale

Formaggi freschi a basso tenore calorico

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
50,00	1,47	5,16	5,71	0,17
50,00	1,47	5,16	5,71	0,17

ricotta di vacca

Ricotta di vacca

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
50,00	1,75	5,45	4,40	0,10

riso in brodo vegetale

Parmigiano grattugiato
Olio di oliva extravergine
Brodo Vegetale
Riso
Aroni di stagione

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
150,00	4,50	0,15	0,00	1,36
40,00	31,88	0,35	2,88	0,01
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
200,00	36,38	6,90	4,56	1,44

risotto alla crema di zucca

Zucca gialla
Riso
Parmigiano grattugiato
Olio di oliva extravergine
Aroni di stagione q.b.
Brodo Vegetale

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
100,00	3,50	0,10	1,10	0,00
60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
170,00	51,32	7,02	7,10	0,09

spinaci al olio e limone

Spinaci
Olio di oliva extravergine
Limoni

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
150,00	4,35	1,05	5,10	0,38
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
5,00	0,12	0,00	0,03	0,00

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



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

160,00 4,46 6,04 5,13 0,38
Spinaci

spinaci gratinati	Grammi				
	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	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Spinaci	150,00	4,35	1,05	5,10	0,38
	175,00	16,02	7,76	8,29	0,60

straccetti di tacchino al forno	Grammi				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino - fesa	60,00	0,00	0,72	14,40	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
	65,00	0,00	5,71	14,40	0,08

zucca gratinata	Grammi				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucca gialla	150,00	5,25	0,15	1,65	0,00
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
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
	170,00	16,92	5,46	3,16	0,15

*SOSTITUIRE LA ZUCCA CON LE CAROTE A MARZO.

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MAFI GRAZIA FORTE
Dipartimento MAFI

CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	520,00	810,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	13,00	30,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	18,00	27,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	6,00	9,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	75,00	120,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	13,00	30,00
8	Ferro (mg)	6,00	9,00
9	Calcio (mg)	350,00	525,00
10	Fibra (g)	6,00	9,00

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 MAFFA GRAZIA FORTE
 Direttore

