

Sezione Primavera Menu Autunno Inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

Post. 40874/2024 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 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 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	pasta al pomodoro	pasta con passato di verdure	pasta integrale alla bolognese	risotto alla 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

Sezione Primavera Menu Autunno Inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	pasta e lenticchie 65g	pasta al pomodoro 68g	pasta con passato di verdure 108g	pasta integrale alla bolognese 110g	risotto alla zucca 107g
	primo sale 30g	straccetti di tacchino al forno 45g	orata gratinata 60g		frittata con spinaci 63g
	carote al vapore 85g	zucca gratinata 90g	insalata verde 25g	finocchi gratinati 90g	insalata verde 25g
	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g
sett. 2	pasta integrale e ceci 65g	pasta al pomodoro 68g	riso in brodo vegetale 178g	lasagna al forno 103g	orzo con passato di verdure 108g
	ricotta di vacca 30g	frittata di verdure miste al forno 95g	petto di pollo panato al forno 50g		merluzzo panato 58g
	bieta al vapore 85g	insalata verde 25g	carote al vapore 85g	spinaci gratinati 93g	insalata verde 25g
	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g

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

sett. 3	pasta e fagioli 65g	pasta al pomodoro 68g	risotto alla zucca 107g	pasta integrale alla bolognese 110g	farro con minestrone 108g
	primo sale 30g	frittata con spinaci 63g	orata gratinata 60g		polpette di tacchino 49g
	carote al vapore 85g	finocchi gratinati 90g	insalata verde 25g	zucca gratinata 90g	insalata verde 25g
	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g
sett. 4	pasta e fave 65g	pasta al pomodoro 68g	pasta con passato di verdure 108g	pasta integrale alla bolognese 110g	risotto alla zucca 107g
	ricotta di vacca 30g	merluzzo panato 58g	petto di pollo al limone 50g		frittata di verdure miste al formo 95g
	bieta al vapore 85g	spinaci all' olio e limone 87g	insalata verde 25g	carote al vapore 85g	insalata verde 25g
	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g

Sezione Primavera Menu Autunno Inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 75g Lipidi 14g Proteine 18g Sale 1g	Glicidi disponibili 70g Lipidi 18g Proteine 20g Sale 1g	Glicidi disponibili 67g Lipidi 19g Proteine 21g Sale 0g	Glicidi disponibili 60g Lipidi 14g Proteine 20g Sale 1g	Glicidi disponibili 72g Lipidi 18g Proteine 14g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 65g Lipidi 16g Proteine 17g Sale 0g	Glicidi disponibili 66g Lipidi 22g Proteine 14g Sale 1g	Glicidi disponibili 59g Lipidi 17g Proteine 16g Sale 2g	Glicidi disponibili 67g Lipidi 17g Proteine 21g Sale 1g	Glicidi disponibili 60g Lipidi 16g Proteine 19g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 75g Lipidi 15g Proteine 18g Sale 1g	Glicidi disponibili 75g Lipidi 19g Proteine 17g Sale 1g	Glicidi disponibili 67g Lipidi 18g Proteine 18g Sale 0g	Glicidi disponibili 62g Lipidi 14g Proteine 20g Sale 1g	Glicidi disponibili 66g Lipidi 17g Proteine 21g Sale 1g

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

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
	65g 15g 16g 0g	70g 16g 21g 1g	62g 17g 19g 0g	62g 14g 20g 1g	67g 22g 13g 1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

Sezione Primavera Menu Autunno Inverno
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa MARIALEPAZZIA FORTE
Dietista Medico

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERI
sett. 1	Glicidi disponibili 75g Lipidi 14g Proteine 18g Sale 1g	Glicidi disponibili 70g Lipidi 18g Proteine 20g Sale 1g	Glicidi disponibili 67g Lipidi 19g Proteine 21g Sale 0g	Glicidi disponibili 60g Lipidi 14g Proteine 20g Sale 1g	Glicidi disponibili 72g Lipidi 18g Proteine 14g Sale 1g
sett. 2	Glicidi disponibili 65g Lipidi 16g Proteine 17g Sale 0g	Glicidi disponibili 66g Lipidi 22g Proteine 14g Sale 1g	Glicidi disponibili 59g Lipidi 17g Proteine 16g Sale 2g	Glicidi disponibili 67g Lipidi 17g Proteine 21g Sale 1g	Glicidi disponibili 60g Lipidi 16g Proteine 19g Sale 1g
sett. 3	Glicidi disponibili 75g Lipidi 15g Proteine 18g Sale 1g	Glicidi disponibili 75g Lipidi 19g Proteine 17g Sale 1g	Glicidi disponibili 67g Lipidi 18g Proteine 18g Sale 0g	Glicidi disponibili 62g Lipidi 14g Proteine 20g Sale 1g	Glicidi disponibili 66g Lipidi 17g Proteine 21g 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
	65g 15g 16g 0g	70g 16g 21g 1g	62g 17g 19g 0g	62g 14g 20g 1g	67g 22g 13g 1g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

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

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		1.641,00	343,45	83,44	92,51	3,20
Settimana	2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		1.738,00	317,03	88,35	87,14	4,52
Settimana	3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		1.645,00	344,79	82,93	93,86	3,31
Settimana	4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		1.668,00	324,99	84,01	89,18	3,11

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

Composizione Ricette

bieta al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
-----------------	--------	------------------------	--------	----------	------

Bieta
Olio di oliva extravergine

80,00 2,24 0,08 1,04 0,02
5,00 0,00 4,99 0,00 0,00
85,00 2,24 5,07 1,04 0,02
*sostituire la bieta con i BROCCOLI nel mese di aprile

carote al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
------------------	--------	------------------------	--------	----------	------

Carote
Olio di oliva extravergine

80,00 6,08 0,15 0,88 0,19
5,00 0,00 4,99 0,00 0,00
85,00 6,08 5,15 0,88 0,19

farro con minestrone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
----------------------	--------	------------------------	--------	----------	------

Verdure
Farro o Spelta
Olio di oliva extravergine
Parmigiano grattugiato
Brodo Vegetale
Aromi di stagione

60,00 1,60 0,15 1,05 0,03
40,00 26,84 1,00 6,04 0,02
5,00 0,00 4,99 0,00 0,00
3,00 0,00 0,84 1,00 0,05
q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00
q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00
108,00 28,44 7,00 8,09 0,09

finocchi gratinati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
--------------------	--------	------------------------	--------	----------	------

Pangrattato
Finocchi
Olio di oliva extravergine

5,00 3,89 0,10 0,50 0,05
80,00 0,80 0,00 0,96 0,01
5,00 0,00 4,99 0,00 0,00
90,00 4,69 5,10 1,46 0,06

frittata con spinaci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
----------------------	--------	------------------------	--------	----------	------

Uovo di gallina
Spinaci
Pangrattato
Olio di oliva extravergine
Parmigiano grattugiato

30,00 0,06 2,61 3,72 0,10
20,00 0,58 0,14 0,68 0,05
8,00 6,22 0,17 0,81 0,08
3,00 0,00 3,00 0,00 0,00
2,00 0,00 0,56 0,67 0,03
63,00 6,86 6,48 5,88 0,26

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

Verdure	60,00	1,60	0,16	1,05	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Uova	30,00	0,20	4,67	3,88	0,09
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	1,80	9,83	4,93	0,12

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

Frutta fresca	100,00	9,58	0,17	0,68	0,01
	100,00	9,58	0,17	0,68	0,01

insalata verde	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Insalata mista	20,00	0,46	0,06	0,20	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	25,00	0,46	5,05	0,20	0,00

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

Pasta all'uovo - secca	40,00	31,16	0,96	5,20	0,02
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	0,00	0,62	4,26	0,04
Mozzarella di vacca	15,00	0,10	2,92	2,81	0,08
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.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	103,00	31,86	10,38	13,53	0,26

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

Merluzzo o nasello fresco	50,00	0,00	0,15	8,50	0,10
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	58,00	3,89	3,25	9,00	0,15
Merluzzo o nasello fresco					

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

orata gratinata					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Orata filetti	50,00	0,50	1,90	10,35	0,09
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
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
	60,00	4,39	7,00	10,86	0,14

orzo con passato di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Verdure	60,00	1,60	0,16	1,05	0,03
Parmigiano	3,00	0,00	0,84	1,00	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
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
Orzo mondo	40,00	23,20	0,80	3,60	0,02
	108,00	24,81	6,80	5,65	0,10

pane di tipo 0	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pane di tipo 0	30,00	19,05	0,15	2,43	0,22
	30,00	19,05	0,15	2,43	0,22

pane di tipo integrale					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pane integrale	40,00	21,52	0,52	3,00	0,54
	40,00	21,52	0,52	3,00	0,54

pasta al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,00	0,05
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	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
	68,00	32,24	6,50	5,61	0,05

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

pasta con passato di verdure				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé

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

Verdure	60,00	1,60	0,16	1,05	0,03
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,00	0,05
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
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	108,00	33,24	6,56	6,42	0,08

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

pasta e fagioli	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Pasta di semola	30,00	23,73	0,42	3,27	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Fagioli	30,00	15,24	0,60	7,08	0,00
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	38,97	6,01	10,35	0,01

pasta e fave	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Pasta di semola	30,00	23,73	0,42	3,27	0,00
Fave secche	30,00	8,91	0,90	6,39	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	65,00	32,64	6,31	9,66	0,00

pasta e lenticchie	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Pasta di semola	30,00	23,73	0,42	3,27	0,00
Lenticchie	30,00	15,33	0,30	6,81	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	65,00	39,06	5,71	10,08	0,01

pasta integrale alla bolognese	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Pasta integrale	40,00	26,48	1,00	5,36	0,13
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	0,00	1,24	8,52	0,09
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
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
	110,00	27,08	8,68	15,82	0,37

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



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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
SEBASTIANO GATTI NUTRIZIONE
Dott.ssa De Dominicis VERA FORTI

pasta integrale e ceci

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ceci	30,00	14,07	1,89	6,27	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
Pasta di semola, integrale	30,00	19,44	0,66	3,99	0,01
	65,00	33,51	7,54	10,26	0,01

petto di pollo al limone

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pollo - petto	40,00	0,00	0,32	9,32	0,03
Limoni	5,00	0,12	0,00	0,03	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	50,00	0,12	5,31	9,35	0,03

petto di pollo panato al forno

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Pollo - petto	40,00	0,00	0,32	9,32	0,03
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
	50,00	3,89	5,42	9,82	0,08

polpette di tacchino

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino - fesa	30,00	0,00	0,36	7,20	0,04
Uovo di gallina	8,00	0,02	0,70	0,99	0,03
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	49,00	6,24	4,22	9,00	0,15
Tacchino - fesa					

primo sale

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Formaggi freschi a basso tenore calorico	30,00	0,88	3,10	3,43	0,10
	30,00	0,88	3,10	3,43	0,10

ricotta di vacca

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale



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

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

Ricotta di vacca	30,00	1,05	3,27	2,64	0,06
	30,00	1,05	3,27	2,64	0,06

riso in brodo vegetale

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Brodo Vegetale	150,00	4,50	0,15	0,00	1,36
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.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	20,00	15,94	0,17	1,44	0,00
	178,00	20,44	6,16	2,45	1,41

risotto alla zucca

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
Cipolla	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Zucca gialla	60,00	2,10	0,06	0,66	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso Basmati	40,00	31,12	0,44	2,68	0,02
	107,00	33,22	6,06	4,01	0,05

spinaci all' olio e limone

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Spinaci	80,00	2,32	0,56	2,72	0,20
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Limoni	2,00	0,05	0,00	0,01	0,00
	87,00	2,37	5,55	2,73	0,20

spinaci gratinati

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Spinaci	80,00	2,32	0,56	2,72	0,20
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,00	0,05
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	93,00	6,21	6,50	4,23	0,30

straccetti di tacchino al forno

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------	---------------------	--------	----------	------



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

Tacchino - fesa
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione

40,00	0,00	0,48	9,60	0,05
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
45,00	0,00	5,47	9,60	0,05

zucca gratinata

Pangrattato
Zucca gialla
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
80,00	2,80	0,08	0,88	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
90,00	6,69	5,18	1,38	0,05

*sostituire la zucca con le carote a marzo.

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

CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	CALORIE	400,00	500,00
2	PROTEINE	10,00	15,00
3	CHO	54,00	60,00
4	GRASSI	20,00	24,00
5	Calcio	600,00	600,00
6	Ferro	8,00	8,00

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 MARIA GRAZIA FORTE
Dirente Medico

100

100

100

100

100