

Sezione Primavera Menu Autunno Inverno **COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24**

22/03/2024

sett.1 frui sett.2 pa	POOT 40874 / WHY DEC 22/03/2024	22/03/2024			
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	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
- Facility of the Control of the Con	pasta integrale e ceci	pasta al pomodoro	riso in brodo vegetale	lasagna al forno	orzo con passato di verdure
- Facility of the Control of the Con	ricotta di vacca	frittata di verdure miste al forno	petto di pollo panato al forno		merluzzo panato
ferr	bieta al vapore	insalata verde	carote al vapore	spinaci gratinati	insalata verde
frid	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
וו עונם וו פצרם טו צומפוטוופ		frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE

Dirigente Marino DIPARTIMENTO di PREVENZIONE



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

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



Sezione Primavera Menu Autunno Inverno COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

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

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



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

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



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA

ASL Bari ambulatorio prevenzione nutrizionale educazione alimentare

C	Se
OMUNE DI TRIGGIANO 2023/24	ezione Primavera Menu Autunno Inverno

sett.3	sett.2	Pranzo sett.1
Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale
75g 15g 18g 1g	169 179 179 09	LUNEDI nibil 759 149 189 19
Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale
ii 75g 19g 17g 1g	il 66g 22g 14g 1g	MARTEDI onibil 70g 18g 20g 1g
Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale
67g 18g 18g 0g	599 179 169 29	MERCOLEDI conibil 67g 19g 21g 0g
Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale
629 149 209 19	679 179 219 19	GIOVEDI nibii 60g 14g 20g 1g
Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibil Lipidi Proteine Sale
1 66g 17g 21g 1g	19 199 169	Donibil 72g 18g 14g 1g



ASL Bari AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA Puglia Salute P.zza Chiurlia, 6 Bari DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA

				sett.4
	Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi dispanibil
	9	169	159	65g
	Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi disponibil
	19	219	16g	70g
	Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi disponibil
	9	19g	17g	62g
	Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi disponibil
	19	20g	149	62g
	Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi disponibil
	19	139	22g	67g

^{*} Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

SERVIZIO IGIENE ALMENTI E NUTRIZIONE Dott.ssa MARIM RAZIA FORTE DIPARTIMENTO di PREVENZIONE



COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24	Sezione Primavera Menu Autunno Inverno Dot	6 Bari	O PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE	ENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA	TO DI PREVENZIONE ASL BA
	Ott.ssa MARIA GHAZIA FORTE Dirigonia Mediyo	DIPARTIMENTO di PREVENZIONE			

sett.3	sett.2	sett.1	Totale
Glicidi disponibil	Glicidi disponibil	Glicidi disponibil	LUI
Lipidi	Lipidi	Lipidi	
Proteine	Proteine	Proteine	
Sale	Sale	Sale	
75g	65g	75g	LUNEDI
15g	16g	14g	
18g	17g	18g	
1g	0g	1g	
Glicidi disponibil	Glicidi disponibil	Glicidi disponibil	MAR
Lipidi	Lipidi	Lipidi	
Proteine	Proteine	Proteine	
Sale	Sale	Sale	
75g	66g	70g	MARTEDI
19g	22g	18g	
17g	14g	20g	
1g	1g	1g	
Glicidi disponibil	Glicidi disponibil	Glicidi disponibil	MERC
Lipidi	Lipidi	Lipidi	
Proteine	Proteine	Proteine	
Sale	Sale	Sale	
67g	59g	67g	MERCOLEDI
18g	17g	19g	
18g	16g	21g	
0g	2g	0g	
Glicidi disponibil	Glicidi disponibil	Glicidi disponibil	GIO
Lipidi	Lipidi	Lipidi	
Proteine	Proteine	Proteine	
Sale	Sale	Sale	
629	679	60g	GIOVEDI
149	179	14g	
209	219	20g	
19	19	1g	
Glicid disponibil	Glicidi disponibil	Glicidi disponibil	VENERDI
Lipidi	Lipidi	Lipidi	
Proteine	Proteine	Proteine	
Sale	Sale	Sale	
669	60g	72g	RDI
179	16g	18g	
219	19g	14g	
19	1g	1g	



ASL Bari Ambulatorio prevenzione nutrizione - sian area metropolitana ambulatorio prevenzione nutrizionale educazione alimentare Puglia Salute P.zza Chiurlia, 6 Bari DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA

					sett.4
		Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi disponibil
		. P	16g	15g	65g
	4	Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi disponibil
		19	219	16g	70g
		Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi disponibil
		0g	19g	179	62g
Sc.		Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi disponibil
		19	20g	149	62g
		Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi disponibil
		19	13g	22g	67g

^{*} Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI ENUTRIZIONE
Dott.ssa MARDI GRAZIA FORTE
Dirigania integine



Somma settimanale delle componenti bromatologiche

	Settimana		Settimana		Settimana
	ω		N	6	1
1.645,00	Grammi	1.738,00	Grammi	1.641,00	Grammi
344,79	Glicidi disponibili	317,03	Glicidi disponibili	343,45	Glicidi disponibili
82,93	Lipidi	88,35	Lipidi	83,44	Lipidi
93,86	Proteine	87,14	Proteine	92,51	Proteine
3,31	Sale	4,52	Sale	3,20	Sale
	1.645,00 344,79 82,93 93,86	3 Grammi Glicidi Lipidi Proteine disponibili 1.645,00 344,79 82,93 93,86	3 Grammi Gilcidi Lipidi Proteine disponibili 1.645,00 344,79 82,93 93,86	2 Grammi Glicidi Lipidi Proteine disponibili 1.738,00 317,03 88,35 87,14 3 Grammi Glicidi Lipidi Proteine disponibili 1.645,00 344,79 82,93 93,86	2 Grammi Gilicidi Lipidi Proteine S 1.738,00 317,03 88,35 87,14 4 3 Grammi Gilicidi Lipidi Proteine S 1.738,00 317,03 88,35 87,14 4 1.645,00 344,79 82,93 93,86 3

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Dott.ssa MARUN GRAZIA FORTE

Diricante Medico DIPARTIMENTO di PREVENZIONE



ASL Bari Ambulatorio prevenzione nutrizione - Sian area metropolitana DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA

Composizione Ricette

bieta al vapore	Grammi Gli dis	Glicidi L disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bieta	80,00 2,	1	0,08	1,04	0,02
Olio di oliva extravergine			4,99	0,00	0,00
	i,		5,07	1,04	0,02
	*sostituire la bieta con i BROCCOLI nel mese di aprile	con i BROCCOL	I nel mese di	aprile	
carote al vapore	Grammi Gli		Lipidi	Proteine	Sale
		main			
Carote	80,00 6,08		0,16	0,88	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00 0,00		4,99	0,00	0,00
	85,00 6,0	6,08	5,15	0,88	0,19
farro con minestrone	Grammi Gli		Lipidi	Proteine	Sale
	dis	disponibili			
Verdure	60,00 1,6	1,60	0,16	1,05	0,03
Farro o Spelta	40,00 26	26,84	1,00	6,04	0,02
Olio di oliva extravergine			4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato			0,84	1,00	0,05
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
	108,00 28	28,44	7,00	8,09	0,09
finocchi gratinati	Grammi Gli	Glicidi L	Lipidi	Proteine	Sale
	dis	disponibili			
Pangrattato	5,00 3,89		0,10	0,50	0,05
Finocchi	80,00 0,80		0,00	0,96	0,01
Olio di oliva extravergine			4,99	0,00	0,00
	90,00 4,69		5,10	1,46	0,06
frittata con spinaci	Grammi Gli		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Uovo di gallina	30,00 0,06		2,61	3,72	0,10
Spinaci	20,00 0,58		0,14	0,68	0,05

Olio di oliva extravergine

8,00 3,00 2,00 **63,00**

6,22 0,00 6,86

0,17 3,00 0,56 **6,48**

0,81 0,00 0,67 **5,88**

0,08 0,00 0,03 **0,26**

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Dott.ssa MARIANAPIA FORTE DIPARTIMENTO di PREVENZIONE Parmigiano grattugiato

Pangrattato



frittata di verdure miste al forno	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale	
		disponibili				
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	Lipidi	Proteine	Sale	
5		disponibili				
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	Lipidi	Proteine	Sale	
		disponibili				
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	Lipidi	Proteine	Sale	
		disponibili				
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	Lipidi	Proteine	Sale	
		disponibili				
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	DIDADTIMENTO AL DEEVENTIONE
	58,00	3,89	3,25	9,00	0,15	CEDVIZIO ICIENE VIMENTI E VILITOIZIONE
		The state of the s				

Merluzzo o nasello fresco

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE SERVIZIO IGIENE ALMENTI E NUTRIZIONE DOIL.SSA MARIN GRAZIA FORTE



pasta con passato di verdure			Aromi di stagione	Olio di oliva extravergine	Pomodori - pelati in scatola	Pasta di semola	Parmigiano grattugiato		pasta al pomodoro			Pane integrale		pane di tipo integrale		Pane di tipo 0		pane di tipo 0		Orzo mondo	Arollii di Slagione	brodo vegetale	Olio di oliva extravergine	Parmigiano	Verdure		orzo con passato di verdure			Aromi di stagione q.b.	Ollo di oliva extravergine	Pangrattato	Orata filetti		orata gratinata
Grammi		68,00	q.b.	5,00	20,00	40,00	3,00		Grammi		40.00	40,00		Grammi	30,00	30,00		Grammi	108,00	40,00	q.b.	q.b.	5,00	3,00	60,00		Grammi		60,00	q.b.	5,00	5,00	50,00		Grammi
Glicidi disponibili		32,24	0,00	0,00	0,60	31,64	0,00	disponibili	Glicidi	,	24 52	21,52	disponibili	Glicidi	19,05	19,05	disponibili	Glicidi	24,81	23,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	disponibili	Glicidi		4,39	0,00	0,00	3,89	0,50	disponibili	Glicidi
Lipidi		6,50	0,00	4,99	0,10	0,56	0,84		Linidi		0.50	0,52		Lipidi	0,15	0,15		Lipidi	6,80	0,80	0,00	0,00	4,99	0,84	0,16		Lipidi		7,00	0,00	4,99	0,10	1,90	i	Lipidi
Proteine	,	5,61	0,00	0,00	0,24	4,36	1,00	r locality	Proteins	4,00	300	3,00	200	Proteine	2,43	2,43		Proteine	5,65	3,60	0,00	0,00	0,00	1,00	1,05		Proteine	¥	10,86	0,00	0,00	0,50	10,35		Proteine
Sale		0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	Conc	Sale	4,04	0 50	0,54	1,001,0072,007	Sale	0,22	0,22		Sale	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03		Sale		0,14	0,00	0,00	0,05	0,09		Sale
		Difficiently Wedico	A	E	DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE																														



	Aromi di stagione	Parmigiano grattugiato	Olio di oliva extravergine	Pomodori - passata	Bovino adulto o vitellone - carne magra	Pasta integrale		pasta integrale alla bolognese		Olio di oliva extravergine	Lenticchie	Pasta di semola		pasta e lenticchie		Olio di oliva extravergine	Fave secche	Taska di seritora	Poots di comple	pasta e fave			Aromi di stagione	Fagioli	Olio di oliva extravergine	Pasta di semola		pasta e fagioli			Aromi di stagione	Olio di oliva extravergine	Pasta di semola	Parmigiano grattugiato	Verdure
110,00	q.b.	5,00	5,00	20,00	40,00	40,00		Grammi	65,00	5,00	30,00	30,00		Grammi	65,00	5,00	30,00	1000	30 00	Grammi	•	65,00	q.b.	30,00	5,00	30,00		Grammi	VERDURE	108,00	q.b.	5,00	40,00	3,00	60,00
27,08	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	26,48	disponibili	Glicidi	39,06	0,00	15,33	23,73	disponibili	Glicidi	32,64	0,00	16,8	20,00	72 73	disponibili	Circia	38,97	0,00	15,24	0,00	23,73	disponibili	Glicidi	A SCELTA TRA	33,24	0,00	0,00	31,64	0,00	1,60
8,68	0,00	1,40	4,99	0,04	1,24	1,00		Lipidi	5,71	4,99	0,30		iii	Lipidi	6,37	4,99	0,90	9 ; i		III Lipidi		6,01	0,00	0,60	4,99	0,42		Lipidi	BROCCOLI, CAR	6,56	0,00	4,99	0,56	0,84	0,16
15,82	0,00	1,67	0,00	0,26	8,52	5,36		Proteine	10,08	0,00	6,81	3,27		Proteine	9,00	0,00	6,39	000	3 77	Proteine		10,35	0,00	7,08	0,00	3,27		Proteine	OTE, CAVOLFIOR	6,42	0,00	0,00	4,36	1,00	1,05
0,37	0,00	0,08	0,00	0,08	0,09	0,13		Sale	0,01	0,00	0,01	0,00		Sale	0,00	0,00	0,00	000	0.00	Sale	Sala	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00		Sale	VERDURE A SCELTA TRA BROCCOLI, CAROTE, CAVOLFIORE, FINOCCHI, CAVOLO VERZA.	0,08	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03
D	Dott.ssa MARIA BEJAZIA FORTE		DIPARTIMENTO di PREVENZIONE																																



DIPARTIMENTO SI PREVENZIONE SERVIDORITIMENTO SI PREVENZIONEONE SERVIDORITIMENTO SI PREVENZIONEONE SERVIDORITIMENTO SI PREVENZIONEONE SERVIDORITIMENTO SI PREVENZIONE

			disponibili		
Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi	Grammi	ricotta di vacca
0,10	3,43	3,10	0,88	30,00	
0,10	3,43	3,10	0,88	30,00	Formaggi freschi a basso tenore calorico
			disponibili		
Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi	Grammi	primo sale
			Sa	Tacchino - fesa	
0,15	9,00	4,22	6,24	49,00	
0,00	0,00	3,00	0,00	3,00	Olio di oliva extravergine
0,08	0,81	0,17	6,22	8,00	Pangrattato
0,03	0,99	0,70	0,02	8,00	Lovo di gallina
0,04	7,20	0,36	0,00	30,00	Tacchino - fesa
			disponibili		
Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi	Grammi	polpette di tacchino
				No establish	-
0.08	9.82	5.42	3,89	50,00	
0,00	0,00	0,00	0,00	q.b.	Aromi di stagione
0,00	0,00	4,99	0,00	5,00	Olio di oliva extravergine
0,03	9,32	0,32	0,00	40,00	Pollo - petto
0,05	0,50	0,10	3,89	5,00	Pangrattato
			disponibili		
Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi	Grammi	petto di pollo panato al forno
			- -		
0,03	9,35	5,31	0,12	50,00	
0,00	0,00	4,99	0,00	5,00	Olio di oliva extravergine
0,00	0,03	0,00	0,12	5,00	Limoni
0,03	9,32	0,32	0,00	40,00	Pollo - petto
			disponibili		
Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi	Grammi	petto di pollo al limone
0,01	10,26	7,54	33,51	65,00	
0,01	3,99	0,66	19,44	30,00	Pasta di semola, integrale
0,00	0,00	0,00	0,00	q.b.	Aromi di stagione q.b.
0,00	0,00	4,99	0,00	5,00	Olio di oliva extravergine
0,00	6,27	1,89	14,07	30,00	Ceci
6		ripidi	disponibili		
Sale	Proteine	Linidi	Glicidi	Grammi	pasta integrale e ceci



Ricotta di vacca

30,00

1,05

3,27

2,64

0,06

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

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE Dott. SSA MARIAGGINAZIA FORTE

			disponion		
Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi	Grammi	straccetti di tacchino al forno
0,30	4,23	6,50	6,21	93,00	
0,00	0,00	0,00	0,00	q.b.	Aromi di stagione q.b.
0,05	1,00	0,84	0,00	3,00	Parmigiano grattugiato
0,05	0,50	0,10	3,89	5,00	Pangrattato
0,00	0,00	4,99	0,00	5,00	Olio di oliva extravergine
0,20	2,72	0,56	2,32	80,00	Spinaci
			disponibili		
Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi	Grammi	spinaci gratinati
				Spinaci	
0,20	2,73	5,55	2,37	87,00	
0,00	0,01	0,00	0,05	2,00	Limoni
0,00	0,00	4,99	0,00	5,00	Olio di oliva extravergine
0,20	2,72	0,56	2,32	80,00	Spinaci
			disponibili		
Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi	Grammi	spinaci all' olio e limone
0,05	4,01	6,06	33,22	107,00	
0,02	2,68	0,44	31,12	40,00	Riso Basmati
0,00	0,00	4,99	0,00	5,00	Olio di oliva extravergine
0,00	0,66	0,06	2,10	60,00	Zucca gialla
0,00	0,00	0,00	0,00	q.b.	Cipolla
0,03	0,67	0,56	0,00	2,00	Parmigiano
			disponibili		
Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi	Grammi	risotto alla zucca
1,41	2,45	6,16	20,44	178,00	
0,00	1,44	0,17	15,94	20,00	Riso
0,00	0,00	0,00	0,00	q.b.	Aromi di stagione q.b.
0,05	1,00	0,84	0,00	3,00	Parmigiano grattugiato
0,00	0,00	4,99	0,00	5,00	Olio di oliva extravergine
1,36	0,00	0,15	4,50	150,00	Brodo Vegetale
	100		disponibili	TO A CONTRACTOR OF THE PERSON	U. et al. Constitution of the Constitution of
Sale	Proteine	Lipidi	Glicidi	Grammi	riso in brodo vegetale



Olio di oliva extravergine Aromi di stagione	Tacchino - fesa
---	-----------------

Zucca gialla

Pangrattato

Olio di oliva extravergine Aromi di stagione zucca gratinata

	Grammi		45,00	q.b.	5,00	40,00	
disponibili	Glicidi		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Lipidi		5,47	0,00	4,99	0,48	
	Proteine		9,60	0,00	0,00	9,60	
	Sale	ľ	0,05	0,00	0,00	0,05	
	disponibili	Glicidi Lipidi Proteine disponibili	Glicidi Lipidi Proteine disponibili	0,00 5,47 9,60 Glicidi Lipidi Proteine disponibili	0,00 0,00 0,00 0,00 5,47 9,60 Glicidi Lipidi Proteine disponibili	0,00 4,99 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 5,47 9,60 Glicidi Lipidi Proteine disponibili	0,00 0,48 9,60 0,00 4,99 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 5,47 9,60 Glicidi Lipidi Proteine disponibili

*sostituire la zucca con le carote a marzo.

5,00 q.b.

0,00

0,00 5,18 2,80

0,08

0,00 0,00 1,38

0,00

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIO GRAZA FORTE
Dirige Vie Alerico



CONTROLLI QUANTITATIVI

12 Vegetali	11 Uova	10 Salumi	9 Piatto Unico	8 Pesce	7 Patate	6 Pane	5 Legumi	4 Frutta	3 Formaggi	2 Cereali(pasta,riso,orzo,ecc.)	1 Carni	Alimento/Gruppi di Alimenti	CONTROLLI QUALITATIVI	o reiro		5 Calcio	4 GRASSI	3 CHO	2 PROTEINE	1 CALORIE	Apporti Raccomandati	
Una porzione tutti i giorni	1 volta a settimana	2 volte al mese	1 volta a settimana	1-2 volte a settimana	0-1 volta a settimana	Una porzione tutti i giorni	1-2 volte a settimana	Una porzione tutti i giorni	Una porzione tutti i giorni	Una porzione tutti i giorni	1-2 volte a settimana	Frequenze di Consumo	9.6				*					
														0,00	8 00	600,00	20,00	54,00	10,00	400,00	Minimo	
														c)cc	8 00	600,00	24,00	60,00	15,00	500,00	Massimo	

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE SERVIZIO IGIENE ALMENTI E NUTRIZIONE Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE Diparente Medico