

Sc. Infanzia Menù Primavera/Estate
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

Post. 60876/2024 Dec 28/03/2024

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo	riso e piselli	pasta con crema di zucchine	pasta al pomodoro	pasta integrale con melanzane	lasagna al forno
sett. 1	ricotta di vacca	polpette di macinato misto	frittata di verdure miste al forno	merluzzo panato	zucchine gratinate
	carote prezzemolate	insalata di pomodori	fagiolini in umido	insalata mista	pane integrale
	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett. 2	pasta e lenticchie	pasta con fagiolini	insalata di riso	pasta integrale alla bolognese	pasta con crema di carote
	scamorza fresca	orata al forno	pollo arrosto	zucchine gratinate	schacciata di verdure miste
	fagiolini in umido	insalata di pomodori	melanzane a tocchetti	pane di tipo 0	insalata mista
	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

sett.3	farro e ceci	pasta con crema di peperoni	pasta integrale al pomodoro	riso con crema di zucchine	pasta al forno con polpette
	primo sale	merluzzo panato	hamburger	tortino di verdure	zucchine gratinate
	carote prezzemolate	insalata mista	verdure miste	insalata di pomodori	pane integrale
	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	frutta fresca di stagione
sett.4	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta integrale con crema di piselli	pasta alla crudaiola con primosale	orzo con verdure	focaccia barese con patata	riso al pomodoro
	orata al limone		petto di pollo panato al forno	frittata al forno con zucchine	polpettone di vitello
	melanzane a tocchetti	insalata mista	insalata di pomodori	carote prezzemolate	zucchine gratinate
	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

**Sc. Infanzia Menù Primavera/Estate
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo					
sett.1	riso e piselli 110g	pasta con crema di zucchine 140g	pasta al pomodoro 80g	pasta integrale con melanzane 160g	lasagna al forno 125g
	ricotta di vacca 40g	polpette di macinato misto 73g	frittata di verdure miste al forno 148g	merluzzo panato 83g	
	carote prezzemolate 105g	insalata di pomodori 85g	fagiolini in umido 105g	insalata mista 35g	zucchine gratinate 110g
	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane 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
sett.2	pasta e lenticchie 85g	pasta con fagiolini 128g	insalata di riso 173g	pasta integrale alla bolognese 130g	pasta con crema di carote 55g
	scamorza fresca 40g	orata al forno 75g	pollo arrosto 75g	zucchine gratinate 110g	schiacciata di verdure miste 160g
	fagiolini in umido 105g	insalata di pomodori 85g	melanzane a tocchetti 110g	pane di tipo 0 40g	insalata mista 35g
	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g		pane 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

sett. 3	farro e ceci 85g	pasta con crema di peperoni 155g	pasta integrale al pomodoro 80g	riso con crema di zucchine 143g	pasta al forno con polpette 140g
	primo sale 40g	merluzzo panato 83g	hamburger 40g	tortino di verdure 120g	
	carote prezzemolate 105g	insalata mista 35g	verdure miste 105g	insalata di pomodori 85g	zucchine gratinate 110g
	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane 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
sett. 4	pasta integrale con crema di piselli 105g	pasta alla crudaiola con primosale 145g	orzo con verdure 135g	focaccia barese con patata 95g	riso al pomodoro 80g
	orata al limone 75g		petto di pollo panato al forno 65g	frittata al forno con zucchine 155g	polpettone di vitello 75g
	melanzane a tocchetti 110g	insalata mista 35g	insalata di pomodori 85g	carote prezzemolate 105g	zucchine gratinate 110g
	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane 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

**Sc. Infanzia Menù Primavera/Estate
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 84g Lipidi 16g Proteine 16g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 22g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 85g Lipidi 28g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 82g Lipidi 19g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 86g Lipidi 18g Proteine 24g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 95g Lipidi 23g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 86g Lipidi 19g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 86g Lipidi 18g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 79g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 24g Proteine 21g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 94g Lipidi 18g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 17g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 81g Lipidi 16g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 88g Lipidi 18g Proteine 14g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 16g Proteine 24g Sale 1g

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



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlià, 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
	77g 19g 28g 1g	81g 16g 17g 1g	81g 17g 24g 1g	87g 23g 21g 1g	87g 21g 24g 1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

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

**Sc. Infanzia Menù Primavera/Estate
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24**

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 84g Lipidi 16g Proteine 16g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 23g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 85g Lipidi 28g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 82g Lipidi 19g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 86g Lipidi 18g Proteine 24g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 95g Lipidi 23g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 86g Lipidi 19g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 86g Lipidi 18g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 79g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 24g Proteine 21g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 94g Lipidi 18g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 17g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 81g Lipidi 16g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 88g Lipidi 18g Proteine 14g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 16g Proteine 24g Sale 1g

sett. 4	Glicidi disponibili	Glicidi disponibili	Glicidi disponibili	Glicidi disponibili	Glicidi disponibili
	Lipidi 77g	Lipidi 81g	Lipidi 81g	Lipidi 87g	Lipidi 87g
	Proteine 19g	Proteine 16g	Proteine 17g	Proteine 23g	Proteine 21g
	Sale 28g	Sale 17g	Sale 24g	Sale 21g	Sale 24g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.369,00	429,32	104,15	117,75	4,56
Settimana	2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.336,00	427,98	98,47	126,32	5,06
Settimana	3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.296,00	447,90	85,41	110,06	4,19
Settimana	4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.345,00	413,39	96,16	114,79	4,08

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

Composizione Ricette

carote prezenzolate

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
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
Prezenolo	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	7,60	5,19	1,10	0,24

fagioli in umido

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
Fagioli	100,00	2,40	0,10	2,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	2,40	5,09	2,10	0,01

farro e ceci

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
Farro o Spelta	40,00	26,84	1,00	6,04	0,02
Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
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	45,60	8,51	14,40	0,02

focaccia barese con patata

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
Patate	30,00	5,37	0,30	0,63	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Pomodori	20,00	0,70	0,04	0,20	0,00
Farina di frumento	40,00	28,64	0,28	4,40	0,00
	95,00	34,71	5,61	5,23	0,01

frittata al forno con zucchine

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
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
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
	155,00	5,13	11,80	10,66	0,37

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

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

hamburger						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Hamburger	40,00	0,00	2,28	8,12	0,06	0,06
	40,00	0,00	2,28	8,12	0,06	0,06

insalata di pomodori						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Pomodori	80,00	2,24	0,16	0,96	0,01	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00
	85,00	2,24	5,15	0,96	0,01	0,01

insalata di riso						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Riso basmati	50,00	38,53	0,45	4,26	0,00	0,00
Melanzane	40,00	1,04	0,16	0,44	0,03	0,03
Carote	40,00	3,04	0,08	0,44	0,09	0,09
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02	0,02
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00
	173,00	43,17	3,73	5,66	0,14	0,14

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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa MARIA STEFANIA FORTE
Dietista

35,00 0,69 5,08 0,30 0,01

lasagna al forno

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pasta all'uovo - secca	50,00	38,95	1,20	6,50	0,02
Bovino adulto o vitellino - 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

melanzane a tocchetti

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Melanzane	80,00	2,29	0,35	0,97	0,06
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,51	0,09	0,20	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,00	0,00	0,00
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	109,00	2,80	4,43	1,17	0,06

merluzzo panato

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Merluzzo o nasello fresco	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
Pangrattato	10,00	6,22	0,17	0,81	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	85,00	6,22	5,37	12,71	0,21
Merluzzo o nasello fresco					

orata al forno

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Orata filetti	70,00	0,70	2,66	14,49	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
	75,00	0,70	7,65	14,49	0,12

orata al limone

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Orata filetti	70,00	0,70	2,66	14,49	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GAZZA FORTE
Dir. Assistenza Medica



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

Limoni
Aromi di stagione q.b.

q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
75,00	0,70	7,65	14,49	0,12

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIAGRAZIA FORTE
Direttore medico

orzo con verdure	Grammi	Glicidi		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili	disponibili			
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04	0,03
Orzo mondo	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	135,00	31,14	6,21	5,90	0,07	0,03

pane di tipo 0	Grammi	Glicidi		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili	disponibili			
Pane di tipo 0	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29	0,29
	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29	0,29

pane integrale	Grammi	Glicidi		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili	disponibili			
Pane integrale	50,00	26,90	0,65	3,75	0,67	0,67
	50,00	26,90	0,65	3,75	0,67	0,67

pasta al forno con polpette	Grammi	Glicidi		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili	disponibili			
Pasta	50,00	37,46	0,87	5,13	0,03	0,03
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	0,00	1,24	8,52	0,09	0,09
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08	0,08
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03	0,03
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08	0,08
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	45,86	9,63	17,84	0,41	0,41

pasta al pomodoro	Grammi	Glicidi		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili	disponibili			
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08	0,08
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00	0,00
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08	0,08



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

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

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	40,15	7,14	7,38	0,16	

pasta alla crudaiola con primosale						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Pasta di semola	50,00	36,35	0,60	6,75	0,00	
Pomodori	50,00	1,75	0,10	0,50	0,01	
Formaggi freschi a basso tenore calorico	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	
	145,00	39,27	9,83	11,82	0,15	

pasta con crema di carote						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Pasta	40,00	29,97	0,69	4,11	0,02	
Carote	10,00	0,76	0,02	0,11	0,02	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	
	55,00	30,73	5,71	4,22	0,05	

pasta con crema di peperoni						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00	
Peperoni	80,00	3,36	0,24	0,72	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	
	155,00	43,51	5,97	6,43	0,09	

pasta con crema di zucchine						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04	
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	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	
	140,00	40,67	7,18	8,16	0,12	

pasta con fagiolini						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00	



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

Fagiolini
Pomodori - passata
Olio di oliva extravergine
Parmigiano grattugiato

50,00	1,20	0,05	1,05	0,00
20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
128,00	41,35	5,19	8,43	0,16

Pasta di semola

pasta e lenticchie
Pasta di semola
Lenticchie
Olio di oliva extravergine
Cipolla
Carote

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
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
85,00	52,08	5,95	13,44	0,01

pasta integrale al pomodoro
Pasta integrale
Pomodori - conserva
Olio di oliva extravergine
Parmigiano grattugiato

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
20,00	4,08	0,08	0,78	0,01
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
80,00	37,18	7,73	9,15	0,25

pasta integrale alla bolognese

Pasta integrale
Bovino adulto o vitellone - carne magra
Pomodori - passata
Olio di oliva extravergine
Parmigiano grattugiato
Aromi di stagione

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
50,00	0,00	1,55	10,55	0,11
20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
130,00	33,70	9,24	19,28	0,43

pasta integrale con crema di piselli
Piselli surgelati
Olio di oliva extravergine
Carote

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
60,00	7,68	0,18	3,24	0,19
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00

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

Cipolla	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola, integrale	40,00	25,92	0,88	5,32	0,01
	105,00	33,60	6,05	8,56	0,20

pasta integrale con melanzane					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Melanzane	80,00	2,08	0,32	0,88	0,05
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
	160,00	35,78	8,01	9,51	0,37

*SOSTITUIRE LE MELANZANE CON IL CAVOLO VERZA IL MESE DI APRILE.

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

pollo arrosto	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pollo - fuso senza pelle	50,00	0,00	2,52	12,58	0,15
Olio di oliva	5,00	0,00	5,99	0,00	0,00
	55,00	0,00	8,51	12,58	0,15

polpette di macinato misto					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Vitello - carne semigrassa	30,00	0,00	2,10	6,09	0,04
Carne di Maiale	20,00	0,00	2,61	4,06	0,14
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Uovo di gallina	5,00	0,01	0,44	0,62	0,02
Olio di oliva	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	73,00	7,79	9,76	13,46	0,37

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE

COORDINATORE RESPONSABILE E AMMINISTRATORE



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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
polpettone di vitello					
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	0,00	1,24	8,52	0,09
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,70	0,99	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
	77,00	0,62	7,59	10,42	0,15

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
primo 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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
ricotta di vacca					
Ricotta di vacca	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08
	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
riso al pomodoro					
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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
riso con crema di zucchine					
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
Riso basmati	50,00	38,53	0,45	4,26	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,00	0,05	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
	143,00	39,94	6,37	6,35	0,09

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

Piselli freschi	60,00	3,90	0,36	3,30	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,00	0,05	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
	110,00	35,01	5,72	6,75	0,00

scamorza fresca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Robiola	40,00	0,92	11,08	8,00	1,11
	40,00	0,92	11,08	8,00	1,11

schiacciata di verdure miste	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Parmigiano	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
	160,00	10,04	12,05	11,52	0,42

tortino di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
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
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,06
	120,00	6,51	6,37	2,85	0,15
Frittata					

verdure miste	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	40,00	3,04	0,08	0,44	0,09
Zucchine	30,00	0,42	0,03	0,39	0,02
Melanzane	30,00	0,78	0,12	0,33	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	4,24	5,22	1,16	0,13



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

zucchine gratinate	Grammi				
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
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
Prezzemolo	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	110,00	5,29	5,20	1,80	0,11
Zucchine					

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

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 di cui saturi	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