

Sc. Primaria Menu primavera estate
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24

Feot 6087411024 OR 22/03/2024

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
sett.1	riso e piselli	pasta con crema di zucchine	pasta al pomodoro	pasta integrale con melanzane	lasagna al forno
	ricotta di vacca	polpette di macinato misto	frittata di verdure miste al forno	merluzzo panato	
	carote prezzemolate	insalata di pomodori	fagiolini in umido	insalata mista	zucchine gratinate
	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 e lenticchie	pasta con fagiolini	insalata di riso	pasta integrale alla bolognese	pasta con crema di carote
	scamorza fresca	orata al forno	pollo arrosto		schiacciata di verdure miste
	fagiolini in umido	insalata di pomodori	melanzane a tocchetti	zucchine gratinate	insalata mista
	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	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	torta di verdure	
	carote prezzemolate	insalata mista	verdure miste	insalata di pomodori	zucchine gratinate
	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 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	polpette di vitellone
	melanzane a tocchetti	insalata mista	insalata di pomodori	carote prezzemolate	zucchine gratinate
	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 GIULIA FORTE
 Dirigente Medico

**Sc. Primaria Menu primavera estate
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	riso e piselli 105g	pasta con crema di zucchine 170g	pasta al pomodoro 100g	pasta integrale con melanzane 200g	lasagna al forno 155g
	ricotta di vacca 50g	polpette di macinato misto 73g	frittata di verdure miste al forno 168g	merluzzo panato 95g	
	carote prezzemolate 155g	insalata di pomodori 105g	fagiolini in umido 155g	insalata mista 45g	zucchine gratinate 172g
	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 e lenticchie 85g	pasta con fagiolini 170g	insalata di riso 205g	pasta integrale alla bolognese 160g	pasta con crema di carote 170g
	scamorza fresca 50g	orata al forno 85g	pollo arrosto 85g		schiacciata di verdure miste 185g
	fagiolini in umido 155g	insalata di pomodori 105g	melanzane a tocchetti 185g	zucchine gratinate 172g	insalata mista 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
Dot.ssa MARIA PAOLA FORTE
Dirigente Medico

sett.3	farro e ceci 85g	pasta con crema di peperoni 195g	pasta integrale al pomodoro 100g	riso con crema di zucchine 176g	pasta al forno con polpette 185g
	primo sale 50g	merluzzo panato 95g	hamburger 50g	torta di verdure 180g	
	carote prezzemolate 155g	insalata mista 45g	verdure miste 155g	insalata di pomodori 105g	zucchine gratinate 172g
	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 integrale con crema di piselli 110g	pasta alla crudaiola con primosale 165g	orzo con verdure 165g	focaccia barese con patata 133g	riso al pomodoro 100g
	orata al limone 85g		petto di pollo panato al forno 80g	frittata al forno con zucchine 175g	polpette di vitellone 75g
	melanzane a tocchetti 185g	insalata mista 45g	insalata di pomodori 105g	carote prezzemolate 155g	zucchine gratinate 172g
	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 GRAZIA 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 primavera estate
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 120g Lipidi 18g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 106g Lipidi 23g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 28g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 98g Lipidi 19g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 104g Lipidi 22g Proteine 31g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 102g Lipidi 24g Proteine 34g Sale 1g	Glicidi disponibili 100g Lipidi 21g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 111g Lipidi 22g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 97g Lipidi 17g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 117g Lipidi 26g Proteine 28g Sale 2g

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 Chiurria, 6 Bari

sett.3	Glicidi disponibili	105g	Glicidi disponibili	108g	Glicidi disponibili	93g	Glicidi disponibili	107g	Glicidi disponibili	114g
	Lipidi	19g	Lipidi	18g	Lipidi	17g	Lipidi	26g	Lipidi	18g
	Proteine	27g	Proteine	28g	Proteine	27g	Proteine	26g	Proteine	34g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	2g
sett.4	Glicidi disponibili	82g	Glicidi disponibili	94g	Glicidi disponibili	98g	Glicidi disponibili	115g	Glicidi disponibili	109g
	Lipidi	21g	Lipidi	17g	Lipidi	18g	Lipidi	23g	Lipidi	24g
	Proteine	32g	Proteine	20g	Proteine	29g	Proteine	27g	Proteine	31g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	2g

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

**Sc. Primaria Menu primavera estate
COMUNE DI TRIGGIANO 2023/24**

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	Glicidi disponibili 120g Lipidi 18g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 106g Lipidi 23g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 28g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 98g Lipidi 19g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 104g Lipidi 22g Proteine 31g Sale 1g
sett. 2	Glicidi disponibili 102g Lipidi 24g Proteine 34g Sale 1g	Glicidi disponibili 100g Lipidi 21g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 111g Lipidi 22g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 97g Lipidi 17g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 117g Lipidi 26g Proteine 28g Sale 2g

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

sett.3	Glicidi disponibili	105g	Glicidi disponibili	108g	Glicidi disponibili	93g	Glicidi disponibili	107g	Glicidi disponibili	114g
	Lipidi	19g	Lipidi	18g	Lipidi	17g	Lipidi	26g	Lipidi	18g
	Proteine	27g	Proteine	28g	Proteine	27g	Proteine	26g	Proteine	34g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	2g
sett.4	Glicidi disponibili	82g	Glicidi disponibili	94g	Glicidi disponibili	98g	Glicidi disponibili	115g	Glicidi disponibili	109g
	Lipidi	21g	Lipidi	17g	Lipidi	18g	Lipidi	23g	Lipidi	24g
	Proteine	32g	Proteine	20g	Proteine	29g	Proteine	27g	Proteine	31g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	2g

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

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.768,00	529,71	110,44	146,51	5,69
Settimana	2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.877,00	526,81	109,82	160,18	5,30
Settimana	3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.768,00	526,53	98,21	142,50	5,61
Settimana	4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.770,00	499,00	102,14	139,38	5,23

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Direz. 3° piano



Composizione Ricette

carote prezzemolate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Carote	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
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	11,40	5,29	1,65	0,36

fragioli in unido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Fagioli	150,00	3,60	0,15	3,15	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	3,60	5,14	3,15	0,01

farro e ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
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	Salé
Frumento tenero	70,00	45,64	1,82	8,61	0,00
Patate	30,00	5,37	0,30	0,63	0,01
Pomodori	30,00	1,05	0,06	0,30	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	133,00	52,06	5,18	9,54	0,01

frittata al forno con zucchine	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
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
	175,00	5,41	11,82	10,92	0,39

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

Frittata

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

hamburger	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Hamburger	50,00	0,00	2,85	10,15	0,07
	50,00	0,00	2,85	10,15	0,07

insalata di pomodori	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pomodori	100,00	2,80	0,20	1,20	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Organo	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	2,80	5,19	1,20	0,01

insalata di riso	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Riso	50,00	40,65	0,15	3,70	0,01
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
Carote	40,00	3,04	0,08	0,44	0,09
Melanzane	40,00	1,04	0,16	0,44	0,03
Piselli	30,00	14,46	0,60	6,51	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	205,00	59,75	6,02	11,61	0,18

insalata mista	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
----------------	--------	------------------------	--------	----------	------

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIADENISA FORTE
Dinamica 1/2020

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	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
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

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

melanzane a tocchetti	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	185,00	4,80	5,65	2,04	0,22

*sostituire le melanzane con il CAVOLO VERZA nel mese di aprile

merluzzo panato	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
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

orata al forno	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Orata filetti	80,00	0,80	3,04	16,56	0,14
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	0,80	8,03	16,56	0,14

orata al limone	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Orata filetti	80,00	0,80	3,04	16,56	0,14

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

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	0,80	8,03	16,56	0,14

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

orzo con 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
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
	165,00	37,47	6,46	7,15	0,08

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 forno con polpette	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
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
Pasta	60,00	44,95	1,04	6,16	0,04
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	57,54	10,54	23,76	0,55

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



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

Pomodori - passata
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione

30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
100,00	48,36	7,30	8,60	0,20

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA BIANCA ZAFFORTE
Dirigente Medico

pasta alla crudaiola con primosale

Pasta di semola
Pomodori - maturi
Formaggi freschi a basso tenore calorico
Olio di oliva extravergine

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
60,00	43,62	0,72	8,10	0,01
50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
50,00	1,47	5,16	5,71	0,17
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
155,00	46,84	10,98	14,31	0,19

pasta con crema di carote

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

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
170,00	55,06	7,44	9,31	0,32

pasta con crema di peperoni

Peperoni
Pasta di semola
Pomodori - passata
Olio di oliva extravergine

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
100,00	4,20	0,30	0,90	0,00
60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
195,00	52,56	6,19	7,83	0,13

pasta con crema di zucchine

Zucchine
Pasta di semola
Olio di oliva extravergine
Parmigiano grattugiato

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
170,00	48,86	7,34	9,51	0,14

pasta con fagiolini					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Fagiolini	100,00	2,40	0,10	2,10	0,00
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Caciocotta di capra	5,00	0,03	0,71	0,60	0,00
Aromi di stagione q.b.	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	49,88	6,65	9,23	0,01

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

pasta integrale al pomodoro					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Pomodori - pelati in scatola	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,57	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	100,00	40,62	8,05	10,07	0,28

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	1,57	0,08
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	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

pasta integrale con crema di piselli					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Piselli freschi	60,00	3,90	0,36	3,30	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,00	0,05	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 Chiurria, 6 Bari

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

Pasta integrale

40,00	26,48	1,00	5,36	0,13
110,00	30,66	6,36	8,71	0,13

pasta integrale con melanzane

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,06
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Arori di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	43,22	8,36	11,20	0,46

*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	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
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
Arori di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	11,67	5,79	15,49	0,20

pollo arrosto

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pollo - fuso senza pelle	60,00	0,00	2,89	14,43	0,17
Olio di oliva	5,00	0,00	5,99	0,00	0,00
	65,00	0,00	8,88	14,43	0,17

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

polpette di vitellone

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 Chiriuri, 6 Bari

Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
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
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
	75,00	3,91	8,92	14,07	0,27

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

primo sale	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Formaggi freschi a basso tenore calorico	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17
	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17

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

riso al pomodoro	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	48,72	6,98	6,39	0,21

riso con crema di zucchine	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	6,00	0,00	5,99	0,00	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,00	0,05	0,00
	176,00	47,93	8,04	8,13	0,13

riso e piselli	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00



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

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIAGRAZIA FORTE
Dipartimento Medicina

Riso	40,00	31,88	0,35	2,88	0,01
Aromi di stagione	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	60,80	6,54	15,90	0,06

scamorza fresca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Scamorza fresca	50,00	0,50	12,80	12,50	0,19
	50,00	0,50	12,80	12,50	0,19
Scamorza fresca					

schiacciata di verdure miste	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
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
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
	185,00	14,46	12,20	12,38	0,48

torta di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
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 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
	180,00	10,57	12,10	11,88	0,43

verdure miste	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
Carote	50,00	3,80	0,10	0,55	0,12
Melanzane	50,00	1,30	0,20	0,55	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	5,80	5,34	1,75	0,18

zucchine gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08



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

Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
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
Prezzemolo	2,00	0,00	0,01	0,07	0,00
	172,00	9,88	6,77	4,71	0,26
Zucchine					

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

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 di cui saturi	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