

SCUOLA PRIMARIA MENU' P/E COMUNE DI GIOVINAZZO

Prot. 87463/2021 0003 08/07/21

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo sett.1	riso e piselli	pasta al pomodoro	farro con zucchine	pasta integrale alla crudaioia con scamorza	pasta con fagiolini al pomodoro
	ricotta di vacca	prosciutto cotto magro	merluzzo al pomodoro	insalata di pomodori	frittata al forno
	insalata mista con olio	fagiolini all'olio	carote	pane di tipo 0	bietole all'olio
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.2	pasta integrale al ragu' vegetale	pasta con lenticchie	pasta con crema di peperoni	riso al forno	pasta con melanzane
	hamburger di pollo	primo sale	uova al pomodoro	lattuga	piatessa panata
	carote	insalata di pomodori	zucchine gratinate	pane di tipo 0	fagiolini all'olio
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.3	pasta al pomodoro	pasta con zucchine	pasta integrale al pesto	insalata di riso	pasta e piselli
	frittata con zucchine	nasello in umido	bocconcini di pollo	insalata di riso	ricotta di vacca
	insalata mista con olio	bietole all'olio	insalata di pomodori	fagiolini all'olio	carote
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.4	pasta con lenticchie	pasta integrale con verdure	pasta con crema di carote	pasta al forno	riso con zucchine
	primo sale	piatessa panata	torta di verdure	melanzane a tocchetti	tacchino alla pizzaioia
	zucchine gratinate	lattuga	fagiolini all'olio	pane di tipo 0	insalata di pomodori
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	frutta di stagione	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione

SCUOLA PRIMARIA MENU' P/E COMUNE DI GIOVINAZZO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
sett.1	riso e piselli 107g	pasta al pomodoro 140g	farro con zucchine 120g	pasta integrale alla crudaiola con scamorza 155g	pasta con fagiolini al pomodoro 186g
	ricotta di vacca 50g	prosciutto cotto magro 30g	merluzzo al pomodoro 102g	insalata di pomodori 105g	frittata al forno 90g
	insalata mista con olio 153g	fagiolini all'olio 158g	carote 105g	pane di tipo 0 50g	bietole all'olio 156g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	frutta di stagione 150g	pane di tipo integrale 60g
sett.2	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
	pasta integrale al ragu' vegetale 140g	pasta con lenticchie 82g	pasta con crema di peperoni 200g	riso al forno 129g	pasta con melanzane 145g
	hamburger di pollo 70g	primo sale 50g	uova al pomodoro 103g		piattessa panata 90g
	carote 105g	insalata di pomodori 105g	zucchine gratinate 170g	lattuga 45g	fagiolini all'olio 158g
sett.3	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 di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
	pasta al pomodoro 140g	pasta con zucchine 160g	pasta integrale al pesto 70g	insalata di riso 155g	
	frittata con zucchine 130g	nasello in umido 174g	bocconcini di pollo 72g	insalata di riso 155g	pasta e piselli 110g
sett.4	insalata mista con olio 153g	bietole all'olio 156g	insalata di pomodori 105g	fagiolini all'olio 158g	ricotta di vacca 50g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	carote 105g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	pane di tipo integrale 60g
	pasta con lenticchie 85g	pasta integrale con verdure 140g	pasta con crema di carote 170g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
	primo sale 50g	piattessa panata 90g	torta di verdure 180g	pasta al forno 186g	riso con zucchine 120g
	zucchine gratinate 170g	lattuga 45g	fagiolini all'olio 158g	melanzane a tocchetti 185g	tacchino alla pizzalola 150g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	insalata di pomodori 105g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	pane di tipo integrale 60g
					frutta di stagione 150g

ASL BA

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

ASL BA

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

Dirigente *(Firma)*

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

SCUOLA PRIMARIA MENU' P/E COMUNE DI GIOVINAZZO

Pranzo	SCUOLA PRIMARIA MENU' P/E COMUNE DI GIOVINAZZO				
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 85,84 g Lipidi 29,06 g Proteine 17,55 g Sale 0,51 g	Glicidi disponibili 97 g Lipidi 14,88 g Proteine 24,47 g Sale 0,93 g	Glicidi disponibili 95,3 g Lipidi 18,97 g Proteine 31,35 g Sale 0,9 g	Glicidi disponibili 90,55 g Lipidi 22,55 g Proteine 25,05 g Sale 0,74 g	Glicidi disponibili 99,4 g Lipidi 26,17 g Proteine 26,79 g Sale 0,53 g
sett.2	Glicidi disponibili 97,38 g Lipidi 20,66 g Proteine 30,48 g Sale 1,16 g	Glicidi disponibili 97,98 g Lipidi 17,14 g Proteine 25,4 g Sale 0,21 g	Glicidi disponibili 110,66 g Lipidi 24,65 g Proteine 26,65 g Sale 1,14 g	Glicidi disponibili 142,77 g Lipidi 23,01 g Proteine 32,87 g Sale 1,17 g	Glicidi disponibili 100,95 g Lipidi 14,18 g Proteine 29,35 g Sale 0,37 g
sett.3	Glicidi disponibili 100,51 g Lipidi 37,26 g Proteine 25,83 g Sale 1,09 g	Glicidi disponibili 99,53 g Lipidi 10,84 g Proteine 28,48 g Sale 0,27 g	Glicidi disponibili 95,39 g Lipidi 17,82 g Proteine 29,6 g Sale 0,7 g	Glicidi disponibili 98,65 g Lipidi 12,65 g Proteine 20,7 g Sale 1 g	Glicidi disponibili 88,64 g Lipidi 17,6 g Proteine 18,73 g Sale 0,35 g

Dir. Dr. M. S. S. S.


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
	109,55 g 17,83 g 28,26 g 0,79 g	89,3 g 21,03 g 29,79 g 0,62 g	114,28 g 25,18 g 29,76 g 1,12 g	100,24 g 20,03 g 30,3 g 0,93 g	97,85 g 20,45 g 32,8 g 0,32 g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

SCUOLA PRIMARIA MENU' P/E COMUNE DI GIOVINAZZO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 85,84 g Lipidi 29,06 g Proteine 17,55 g Sale 0,51 g	Glicidi disponibili 97 g Lipidi 14,88 g Proteine 24,47 g Sale 0,93 g	Glicidi disponibili 95,7 g Lipidi 18,97 g Proteine 31,35 g Sale 0,9 g	Glicidi disponibili 90,55 g Lipidi 22,55 g Proteine 25,05 g Sale 0,74 g	Glicidi disponibili 99,4 g Lipidi 26,17 g Proteine 26,79 g Sale 0,53 g
sett.2	Glicidi disponibili 97,38 g Lipidi 20,66 g Proteine 30,48 g Sale 1,16 g	Glicidi disponibili 97,98 g Lipidi 17,14 g Proteine 25,4 g Sale 0,21 g	Glicidi disponibili 110,66 g Lipidi 24,65 g Proteine 26,65 g Sale 1,14 g	Glicidi disponibili 142,77 g Lipidi 23,01 g Proteine 32,87 g Sale 1,17 g	Glicidi disponibili 100,95 g Lipidi 14,18 g Proteine 29,35 g Sale 0,37 g
sett.3	Glicidi disponibili 100,51 g Lipidi 37,26 g Proteine 25,83 g Sale 1,09 g	Glicidi disponibili 99,53 g Lipidi 10,84 g Proteine 28,48 g Sale 0,27 g	Glicidi disponibili 95,39 g Lipidi 17,82 g Proteine 29,6 g Sale 0,7 g	Glicidi disponibili 98,65 g Lipidi 12,65 g Proteine 20,7 g Sale 1 g	Glicidi disponibili 88,64 g Lipidi 17,6 g Proteine 18,73 g Sale 0,35 g



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
	109,55 g 17,83 g 28,26 g 0,79 g	89,3 g 21,03 g 29,79 g 0,62 g	114,28 g 25,18 g 29,76 g 1,12 g	100,24 g 20,03 g 30,3 g 0,93 g	97,85 g 20,45 g 32,8 g 0,32 g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Settimana 1	2.677,00	468,09	111,63	125,21	3,61
Settimana 2	2.767,00	549,74	99,64	144,75	4,05
Settimana 3	2.758,00	482,72	96,17	123,34	3,41
Settimana 4	2.854,00	511,22	104,52	150,91	3,78

Composizione Ricette

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

bietole all'olio					
Bietola	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Prezemolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
	156,00	4,20	5,15	1,99	0,04

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

bocconcini di pollo					
Pollo - petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
Pangrattato	7,00	5,45	0,15	0,71	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	72,00	5,45	5,62	14,69	0,12

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

carote					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
	105,00	7,60	5,20	1,10	0,24

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

fagiolini all'olio					
Limoni	3,00	0,07	0,00	0,02	0,00
Fagiolini	150,00	3,60	0,15	3,15	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	158,00	3,67	5,15	3,17	0,01

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

farro con zucchine					
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Farro o Spelta	60,00	40,26	1,50	9,06	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	120,00	40,96	7,95	11,39	0,13

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
frittata al forno					
Latte di vacca UHT parz scremato	20,00	1,02	0,32	0,64	0,02
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	90,00	1,14	11,94	9,75	0,30

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
frittata con zucchine					
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Latte di vacca UHT parz scremato	20,00	1,02	0,32	0,64	0,02
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
	130,00	1,70	11,98	10,27	0,32

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
frutta di stagione					
Frutta fresca	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
hamburger di pollo					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pollo - petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
Patate	10,00	1,79	0,10	0,21	0,00
	70,00	1,79	6,90	13,53	0,12

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
insalata di pomodori					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori	100,00	2,80	0,20	1,20	0,01
	105,00	2,80	5,20	1,20	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
insalata di pomodori					
Pomodori	100,00	2,80	0,20	1,20	0,01
	100,00	2,80	0,20	1,20	0,01

Olio di oliva extravergine

5,00 0,00 0,00 5,00 0,00 0,00
105,00 2,80 5,20 1,20 0,01

Insalata di riso

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Carote	20,00	1,52	0,04	0,22	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Zucchine	20,00	0,28	0,02	0,26	0,01
Melanzane	20,00	0,52	0,08	0,22	0,01
Prosciutto cotto magro	30,00	0,30	1,32	6,66	0,54
	155,00	48,86	7,00	12,47	0,62

Insalata mista con olio

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	16,98	0,00	0,00
Insalata mista	40,00	3,13	0,41	1,36	0,03
	45,00	3,13	17,39	1,36	0,03

lattuga

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Lattuga	40,00	0,88	0,16	0,72	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	45,00	0,88	5,16	0,72	0,01

melanzane a tocchetti

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	185,00	4,80	5,66	2,04	0,22

merluzzo al pomodoro

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Merluzzo o nasello fresco	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
Pomodori - pelati in scatola	30,00	0,45	0,08	0,18	0,00
Aglio	2,00	0,17	0,01	0,02	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	102,00	0,62	5,32	13,80	0,16


	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
nasello in umido					
Pomodori - pelati in scatola	20,00	3,00	0,50	1,20	0,02
Prezzenolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello fresco	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
	94,00	3,00	3,71	13,14	0,15

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pane di tipo 0					
Pane di tipo 0	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37
	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pane di tipo integrale					
Pane di tipo integrale	60,00	29,10	0,78	4,50	0,00
	60,00	29,10	0,78	4,50	0,00

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta al forno					
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
Pomodori - pelati in scatola	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
Olio di oliva extravergine	6,00	0,00	5,99	0,00	0,00
Carote	7,00	0,53	0,01	0,08	0,02
Mozzarella di vacca	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10
Sedano	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	186,00	49,32	13,87	23,19	0,33

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta al pomodoro					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	20,00	2,10	0,14	0,91	0,28
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08



140,00 49,56 7,38 9,12 0,36

pasta con crema di carote

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	70,00	5,32	0,14	0,77	0,17
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Porri	15,00	0,78	0,02	0,31	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Sedano	15,00	0,36	0,03	0,34	0,05
	170,00	53,92	7,43	9,64	0,30

pasta con crema di peperoni

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Peperoni	100,00	4,20	0,30	0,90	0,01
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	200,00	52,56	7,60	9,50	0,21

pasta con fagiolini al pomodoro

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Caciottina fresca	5,00	0,03	1,06	0,86	0,04
Olio di oliva extravergine	6,00	0,00	5,99	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Fagiolini	80,00	1,92	0,08	1,68	0,00
	186,00	50,59	8,04	9,52	0,17

pasta con lenticchie

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,82	0,00	0,00
Lenticchie	40,00	19,72	0,39	8,76	0,01
Pasta di semola	40,00	30,52	0,54	4,21	0,00
	85,00	50,24	5,74	12,97	0,01

pasta con lenticchie

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Olio di oliva extravergine
 Pasta di semola
 Lenticchie

5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
85,00	52,08	5,96	13,44	0,01

pasta con melanzane

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
75,00	1,95	0,30	0,83	0,05
60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
10,00	0,51	0,08	0,31	0,00
20,00				
5,00				
170,00	49,92	1,22	7,67	0,06

pasta con zucchine

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
100,00	1,40	0,10	1,30	0,06
60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
160,00	48,86	0,94	7,84	0,06

pasta e piselli

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
60,00	3,90	0,36	3,30	0,00
5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
110,00	35,82	5,92	7,71	0,01

pasta integrale al ragù vegetale

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,19	1,40	1,65	0,09
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
40,00	1,07	0,11	0,70	0,02
30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
140,00	41,87	8,06	10,78	0,42

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

pasta integrale al pesto					
Pesto alla genovese	10,00	1,30	5,00	0,60	0,00
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
	70,00	41,02	6,50	8,64	0,20

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

pasta integrale alla crudaiola con scamorza					
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Scamorza fresca	40,00	0,40	10,24	10,00	0,15
Pomodori	40,00	1,12	0,08	0,48	0,00
Rucola o rughetta	10,00	0,39	0,03	0,26	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	155,00	41,63	16,85	18,78	0,35

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

pasta integrale con verdure					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Melanzane	30,00	0,78	0,12	0,33	0,02
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
	140,00	41,06	8,06	10,56	0,31

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

platessa panata					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Platessa o passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
	90,00	3,89	6,78	12,99	0,29

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

primo sale					
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

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

prosciutto cotto magro					

Prosciutto cotto magro

30,00	0,30	1,32	6,66	0,54
30,00	0,30	1,32	6,66	0,54

ricotta di vacca

Ricotta di vacca

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

riso al forno

Bovino adulto e vitellone - carne magra

Riso basmati

Cilic di ciliva extravergine

Mozzarella di vacca

Pomodori - pelati in scatoia

Parmigiano grattugiato

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
6,00	0,00	5,99	0,00	0,00
10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
20,00	0,00	0,10	0,24	0,00
3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
129,00	46,91	10,36	14,61	0,17

riso con zucchine

Riso - basmati

Olio di oliva extravergine

Zucchine

Parmigiano grattugiato

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
60,00	48,78	0,18	4,44	0,01
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
120,00	49,48	6,63	6,77	0,12

riso e piselli

Cipolla

Olio di oliva extravergine

Riso basmati

Piselli freschi

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
2,00	0,11	0,00	0,02	0,00
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
60,00	3,90	0,36	3,30	0,00
107,00	34,84	5,72	6,72	0,00

tacchino alla pizzaiola

Grammi

Glicidi disponibili

Lipidi

Proteine

Salte

Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - pelati in scatola	30,00	2,10	0,35	0,84	0,02
Tacchino - fesa	70,00	0,00	0,84	16,80	0,09
	150,00	2,10	7,59	19,32	0,18

torta di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
	180,00	10,57	12,10	11,87	0,43

uova al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Origano	1,00	0,69	0,04	0,09	0,00
Basilico	2,00	0,10	0,02	0,06	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Uovo di gallina - intero	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
	103,00	2,10	10,34	8,03	0,33

zucchine gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Prezemolo	2,00	0,00	0,01	0,07	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08
	170,00	9,88	6,21	4,04	0,23



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

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

MENU' AUTUNNO INVERNO SCUOLA PRIMARIA

COMUNE DI GIOVINAZZO

Prot. 87463/2021 vers 08/07/21

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo sett.1	Farro con passato di verdure	risotto con zucca	pasta con crema di ceci	pizza di patate	pasta integrale al pomodoro
	frittata al forno	platessa croccante al forno	ricotta di vacca	insalata mista	polpette al sugo
	insalata mista	spinaci al vapore	carote lesse	pane di tipo 0	broccoletti all'olio
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	frutta di stagione	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.2	pasta integrale al pomodoro	riso con spinaci	farro con crema di borfotti	pasta al forno	pasta con crema di broccoli
	petto di pollo al limone	sogliola al vapore	primo sale	uova al pomodoro	
	carote lesse	insalata mista	bietole all'olio	insalata mista	finocchi in tegame
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.3	Farro con passato di verdure	pasta al pomodoro	pasta integrale con crema di carciofi	lasagne al forno	riso e ceci
	platessa al forno	lonza di maiale arrosto	schiacciata di verdure	ricotta di vacca	
	insalata mista	bietole all'olio	insalata mista	cavolo gratinato	insalata mista
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.4	pasta con crema di carote	orecchiette alla pugliese	crema di fagioli con riso	pasta integrale al forno	pasta con passato di verdure
	frittata con spinaci	merluzzo al limone	primo sale	prosciutto cotto magro	
	broccoletti all'olio	insalata mista con olio	carote lesse	zucca gialla gratinata	insalata mista
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione



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

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

ASL BA

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

MENU' AUTUNNO INVERNO SCUOLA PRIMARIA

COMUNE DI GIOVINAZZO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
set1	Farro con passato di verdure 145g	risotto con zucca 204g	pasta con crema di ceci 85g	pizza di patate 205g	pasta integrale al pomodoro 104g
	frittata al forno 90g	platessa croccante al forno 95g	ricotta di vacca 50g		polpette al sugo 115g
	insalata mista 45g	spinaci al vapore 155g	carote lesse 155g	insalata mista 45g	broccoletti all'olio 155g
	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 di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
set2	pasta integrale al pomodoro 104g	riso con spinaci 190g	farro con crema di borlotti 91g	pasta al forno 172g	pasta con crema di broccoli 170g
	petto di pollo al limone 77g	sogliola al vapore 100g	primo sale 50g		uova al pomodoro 103g
	carote lesse 155g	insalata mista 45g	bietole all'olio 156g	insalata mista 45g	finocchi in tegame 155g
	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 di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
set3	Farro con passato di verdure 145g	pasta al pomodoro 140g	pasta integrale con crema di carciofi 150g	lasagne al forno 151g	riso e ceci 85g
	platessa al forno 120g	lonza di maiale arrosto 60g	schiacciata di verdure 182g		ricotta di vacca 50g
	insalata mista 45g	bietole all'olio 156g	insalata mista con olio 45g	cavolo gratinato 165g	carote lesse 155g
	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 di stagione 50g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
set4	pasta con crema di carote 170g	orecchiette alla pugliese 133g	crema di fagioli con riso 89g	pasta integrale al forno 129g	pasta con passato di verdure 145g
	frittata con spinaci 135g	merluzzo al limone 98g	primo sale 50g		prosciutto cotto magro 30g
	broccoletti all'olio 155g	insalata mista 45g	carote lesse 155g	zucca gialla gratinata 165g	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 di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g

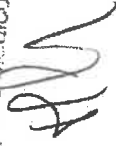
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONEALIMENTARE
P.zza Chiurlià, 6 Bari



* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

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

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name of the medical director, Maria Grazia Forte.




**MENU' AUTUNNO INVERNO SCUOLA PRIMARIA
 COMUNE DI GIOVINAZZO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 98,94 g Lipidi 25,77 g Proteine 29,77 g Sale 0,94 g	Glicidi disponibili 106,26 g Lipidi 21,04 g Proteine 31,48 g Sale 1,53 g	Glicidi disponibili 109,67 g Lipidi 19,33 g Proteine 23,84 g Sale 0,84 g	Glicidi disponibili 87,89 g Lipidi 19,16 g Proteine 17,28 g Sale 0,8 g	Glicidi disponibili 96,3 g Lipidi 28,5 g Proteine 36,39 g Sale 0,84 g
sett.2	Glicidi disponibili 98,59 g Lipidi 20,33 g Proteine 30,88 g Sale 1,06 g	Glicidi disponibili 98,15 g Lipidi 19,71 g Proteine 29,84 g Sale 0,68 g	Glicidi disponibili 98,02 g Lipidi 17,62 g Proteine 26,98 g Sale 0,63 g	Glicidi disponibili 108,24 g Lipidi 24,54 g Proteine 28,16 g Sale 0,96 g	Glicidi disponibili 97,91 g Lipidi 22,61 g Proteine 24,94 g Sale 0,39 g
sett.3	Glicidi disponibili 88 g Lipidi 26,08 g Proteine 35,05 g Sale 1,2 g	Glicidi disponibili 97,41 g Lipidi 17,64 g Proteine 28,55 g Sale 0,54 g	Glicidi disponibili 103,39 g Lipidi 24,2 g Proteine 27,74 g Sale 1,32 g	Glicidi disponibili 105,66 g Lipidi 18,1 g Proteine 31,14 g Sale 0,87 g	Glicidi disponibili 106,21 g Lipidi 19,66 g Proteine 23,33 g Sale 0,47 g



sett.4	Glicidi disponibili	113,03 g	Glicidi disponibili	109,02 g	Glicidi disponibili	99,54 g	Glicidi disponibili	97,85 g
	Lipidi	25,71 g	Lipidi	17,13 g	Lipidi	17,18 g	Lipidi	9,47 g
	Proteine	31,05 g	Proteine	25,35 g	Proteine	25,27 g	Proteine	25,31 g
	Sale	1,22 g	Sale	0,93 g	Sale	0,84 g	Sale	0,98 g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno



MENU' AUTUNNO INVERNO SCUOLA PRIMARIA

COMUNE DI GIOVINAZZO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Totale					
sett.1	Glicidi disponibili 98,94 g Lipidi 25,77 g Proteine 29,77 g Sale 0,94 g	Glicidi disponibili 106,26 g Lipidi 21,04 g Proteine 31,48 g Sale 1,53 g	Glicidi disponibili 109,67 g Lipidi 19,33 g Proteine 23,84 g Sale 0,84 g	Glicidi disponibili 87,89 g Lipidi 19,16 g Proteine 17,28 g Sale 0,8 g	Glicidi disponibili 96,3 g Lipidi 28,5 g Proteine 36,39 g Sale 0,84 g
sett.2	Glicidi disponibili 98,59 g Lipidi 20,33 g Proteine 30,88 g Sale 1,06 g	Glicidi disponibili 98,15 g Lipidi 19,71 g Proteine 29,84 g Sale 0,68 g	Glicidi disponibili 98,02 g Lipidi 17,62 g Proteine 26,98 g Sale 0,63 g	Glicidi disponibili 108,24 g Lipidi 24,54 g Proteine 28,16 g Sale 0,96 g	Glicidi disponibili 97,91 g Lipidi 22,61 g Proteine 24,94 g Sale 0,39 g
sett.3	Glicidi disponibili 88 g Lipidi 26,08 g Proteine 35,05 g Sale 1,2 g	Glicidi disponibili 97,41 g Lipidi 17,64 g Proteine 28,55 g Sale 0,54 g	Glicidi disponibili 103,39 g Lipidi 24,2 g Proteine 27,74 g Sale 1,32 g	Glicidi disponibili 105,66 g Lipidi 18,1 g Proteine 31,14 g Sale 0,87 g	Glicidi disponibili 106,21 g Lipidi 19,66 g Proteine 23,33 g Sale 0,47 g



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
	113,03 g 25,71 g 31,05 g 1,22 g	102,24 g 18,86 g 32,96 g 0,31 g	109,02 g 17,13 g 25,35 g 0,93 g	99,54 g 17,18 g 25,27 g 0,84 g	97,85 g 9,47 g 25,31 g 0,98 g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Handwritten signature

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Settimana 1	2.793,00	499,06	113,80	138,76	4,95
Settimana 2	2.753,00	500,91	104,81	140,80	3,72
Settimana 3	2.690,00	500,67	105,68	145,81	4,40
Settimana 4	2.674,00	521,68	88,35	139,94	4,28



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

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

Composizione Ricette

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
biete all'olio					
Olio di oliva extravergine					
Biete	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Prezzenolo	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
	156,00	4,20	5,15	1,99	0,04
Biete					

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
broccoletti all'olio					
Olio di oliva extravergine					
Broccoletti di rapa	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	150,00	3,00	0,45	4,35	0,03
	155,00	3,00	5,45	4,35	0,03

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
carota lesse					
Olio di oliva extravergine					
Carote	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
	155,00	11,40	5,30	1,65	0,36

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
cavolo grabinato					
Olio di oliva extravergine					
Pangrattato	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cavolfiore	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
	150,00	4,05	0,30	4,80	0,03
	165,00	11,83	5,51	5,81	0,13

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
crema di fagioli con riso					
Riso basmati					
Sedano	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Carote	1,00	0,05	0,00	0,05	0,01
Olio di oliva extravergine	2,00	0,15	0,00	0,02	0,00
Fagioli secchi	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	40,00	19,00	0,80	9,44	0,00
	89,00	50,03	6,16	12,91	0,02

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
farro con crema di borlotti					



Fagioli bordotti	40,00	19,08	0,80	8,08	0,00	0,01
Sedano	2,00	0,05	0,00	0,05	0,00	0,00
Carote	2,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,02
Farro o Spelta	40,00	26,84	1,00	6,04	0,02	0,00
Cipolla	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00	0,03
	91,00	46,23	6,81	14,21		0,03

Farro con passato di verdure miste

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Farro o Spelta	60,00	40,26	1,50	9,06	0,03
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
	145,00	42,40	6,71	10,46	0,07

finocchi gratinati

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Finocchi	150,00	1,50	0,00	1,80	0,02
	170,00	9,28	6,61	4,49	0,19

finocchi in tegame

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Finocchi	150,00	1,50	0,00	1,80	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	155,00	1,50	5,00	1,80	0,02

frittata al forno

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Latte di vacca UHT parz scremato	20,00	1,02	0,32	0,64	0,02
	90,00	1,14	11,94	9,75	0,30

frittata con spinaci

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Latte di vacca pastor parz. Scremato
 Pangrattato
 Spinaci
 Uovo di gallina
 Olio di oliva extravergine
 Grana

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
15,00	0,75	0,23	0,53	0,02
10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
40,00	1,16	0,28	1,36	0,10
60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
5,00	0,19	1,40	1,65	0,09
135,00	10,00	12,33	11,98	0,51

frutta di stagione

Frutta fresca

frutta di stagione

Frutta fresca

insalata mista con olio

Insalata mista

Olio di oliva extravergine

lasagne al forno

Olio di oliva extravergine

Mozzarella di vacca

Pomodori - passata

Bovino adulto o vitellone - carne magra

Pasta all'uovo - secca

Parmigiano grattugiato

lonza di maiale arrosto

Maiale - carne magra

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
50,00	4,79	0,09	0,34	0,00
50,00	4,79	0,09	0,34	0,00
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
40,00	0,92	0,12	0,40	0,01
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
45,00	0,92	5,12	0,40	0,01
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
5,00	0,00	5,99	0,00	0,00
10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
40,00	0,00	1,24	8,52	0,09
60,00	46,74	1,44	7,80	0,03
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
151,00	47,71	12,09	20,25	0,36
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
60,00	0,00	4,08	11,94	0,11
60,00	0,00	4,08	11,94	0,11

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
merluzzo al limone					
Limoni	3,00	0,07	0,00	0,02	0,00
Merluzzo o nasello fresco	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Farina di frumento tipo 0	10,00	7,62	0,10	1,15	0,00
	98,00	7,69	5,34	14,77	0,15

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
orecchiette alla pugliese					
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Bovino adulto o vitellone - carne magra	8,00	0,00	0,25	1,70	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta fresca	90,00	49,26	2,07	10,18	0,00
	133,00	50,16	7,37	12,27	0,14

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
pane di tipo 0					
Pane di tipo 0	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37
	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
pane di tipo integrale					
Pane di tipo integrale	60,00	29,10	0,78	4,50	0,00
	60,00	29,10	0,78	4,50	0,00

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
pasta al forno					
Grana	7,00	0,26	1,96	2,31	0,12
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
Pomodori - passata	30,00	1,20	0,08	0,52	0,16
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	172,00	49,09	18,68	20,43	0,48

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
pasta al pomodoro					
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01

Grana	5,00	0,19	1,40	1,65	0,09
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	2,10	0,14	0,91	0,28
	140,00	49,74	7,38	9,10	0,37

pasta con crema di broccoli

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Broccolo a testa	100,00	3,10	0,40	3,00	0,03
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
	170,00	50,84	6,24	9,59	0,04

pasta con crema di carote

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Porri	15,00	0,78	0,02	0,31	0,00
Sedano	15,00	0,36	0,03	0,34	0,05
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Carote	70,00	5,32	0,14	0,77	0,17
	170,00	53,92	7,43	9,64	0,30

pasta con crema di ceci

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Ceci	40,00	18,76	2,52	6,36	0,01
	85,00	50,40	8,08	12,72	0,01

pasta con passato di verdure

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Verdure	85,00	2,27	0,23	1,49	0,05
	145,00	49,73	1,07	8,03	0,05

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta integrale al forno					
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pomodori	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Olio di oliva extravergine	6,00	0,00	5,99	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
	129,00	40,39	11,32	17,54	0,36

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta integrale al pomodoro					
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
Olio di oliva extravergine	6,00	0,00	5,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pomodori	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
	104,00	40,79	9,05	10,10	0,28

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta integrale con crema di carciofi					
Carciofi	80,00	2,00	0,16	2,16	0,27
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
	150,00	41,89	7,22	10,90	0,49

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
petto di pollo al limone					
Pollo - petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Limoni	12,00	0,28	0,00	0,07	0,00
	77,00	0,28	5,48	14,05	0,05

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pizza di patate					
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03

olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	20,00	15,56	0,42	2,02	0,20
Patate	140,00	25,06	1,40	2,94	0,02
Mozzarella di vacca	30,00	0,21	5,85	5,61	0,15
piattessa al forno	205,00	40,85	13,54	11,81	0,41

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Olive nere denocciolate	15,00	0,12	3,77	0,24	0,02
Pomodori	20,00	0,70	0,04	0,20	0,00
piattessa o passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
piattessa croccante al forno	120,00	0,82	10,48	12,92	0,26

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
piattessa b passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
polpetta al sugo	95,00	7,78	6,88	13,49	0,34

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
uovo di gallina	20,00	0,04	1,74	2,48	0,07
Carni varie	50,00	0,62	3,17	9,31	0,13
olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Pomodori - passata	30,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Parmigiano grattugiato	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
primo sale	115,00	9,04	12,97	16,41	0,53

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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto magro	30,00	0,30	1,32	6,66	0,54

MM

30,00 **0,30** **1,32** **6,66** **0,54**
 Prosciutto cotto magro

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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
riso con spinaci					
Spinaci	120,00	3,48	0,84	4,08	0,30
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Riso basmati	60,00	48,78	0,18	4,44	0,01
	190,00	52,26	7,42	10,20	0,39

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
riso e ceci					
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	85,00	49,59	7,88	11,76	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
risotto con zucca					
Cipolla	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Brodo Vegetale	80,00	2,40	0,08	0,00	0,72
Carote	2,00	0,15	0,00	0,02	0,00
Zucca gialla	50,00	1,75	0,05	0,55	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	204,00	50,66	7,08	7,37	0,81

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
schiacciata di verdure					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Lovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05



Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,52	0,15
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
	182,00	14,46	11,36	11,37	0,44

sogliola al vapore	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	7,00	0,53	0,01	0,08	0,02
Sogliola	80,00	0,64	1,12	13,52	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	4,00	0,23	0,00	0,04	0,00
Sedano	4,00	0,10	0,01	0,09	0,01
	100,00	1,50	6,14	13,73	0,27

spinaci al vapore	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Spinaci	150,00	4,35	1,05	5,10	0,38
	155,00	4,35	6,05	5,10	0,38

spinaci gratinati	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	6,00	0,00	5,99	0,00	0,00
Spinaci	150,00	4,35	1,05	5,10	0,38
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
	166,00	8,24	8,55	7,28	0,50

spinaci lessi	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Spinaci	150,00	4,35	1,05	5,10	0,38
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	155,00	4,35	6,05	5,10	0,38

uova al pomodoro	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Origano	1,00	0,69	0,04	0,09	0,00
Basilico	2,00	0,10	0,02	0,06	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00

Maria Grazia Forte

Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Frittata	103,00	2,10	10,34	8,03	0,33

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
zucca gialla gratinata	150,00	5,25	0,15	1,65	0,00
Zucca gialla	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Pangrattato	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	165,00	13,03	5,36	2,66	0,10
Zucca gialla					

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

Allimento/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

Menù ristorazione scolastica

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta ufficiale n.134 11.06.2010".

Le grammature dovranno essere intese a crudo e bisognerà sempre tenere conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

La frutta di stagione dovrà essere di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana.

La scelta di alimenti di tipo integrale da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

Il pesce, in tutte le preparazioni, dovrà essere deliscato in filetti.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Sabrina Mancano – Dietista

Dott.ssa Margherita Buonifacio - Dietista

Prof. 87463/2021 vol.9 08/07/21 **SCUOLA INFANZIA MENU' P/E COMUNE DI GIOVINAZZO**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo sett.1	riso e piselli	pasta al pomodoro	farro con zucchine	pasta integrale alla crudaiola con scamorza	pasta con fagiolini al pomodoro
	ricotta di vacca	prosciutto cotto	merluzzo al pomodoro		frittata al forno
	insalata mista	fagiolini	carote lesse	insalata di pomodori	bietole all'olio
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.2	pasta integrale al ragu' vegetale	pasta con lenticchie	pasta con crema di peperoni	riso al forno	pasta con melanzane al pomodoro
	hamburger di pollo	primo sale	uova al pomodoro		plattessa panata
	carote lesse	insalata di pomodori	zucchine gratinate	lattuga	fagiolini
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.3	pasta al pomodoro	pasta con zucchine	pasta integrale al pesto	insalata di riso	pasta e piselli
	frittata di zucchine	nasello in umido	bocconcini di pollo		ricotta di vacca
	insalata mista	bietole all'olio	insalata di pomodori	fagiolini	carote lesse
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.4	pasta con lenticchie	pasta integrale con verdure	pasta con crema di carote	pasta al forno	riso con zucchine
	primo sale	plattessa panata	torta di verdure		tacchino alla pizzaiola
	zucchine gratinate	lattuga	fagiolini	melanzane a tocchetti	insalata di pomodori
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione



SCUOLA INFANZIA MENU' P/E COMUNE DI GIOVINAZZO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo sett.1	riso e piselli 110g	pasta al pomodoro 98g	farro con zucchine 110g	pasta integrale alla crudaiola con scamorza 145g	pasta con fagiolini al pomodoro 143g
	ricotta di vacca 40g	prosciutto cotto 20g	merluzzo al pomodoro 87g		frittata al forno 78g
	insalata mista 90g	fagiolini 105g	carote lesse 105g	insalata di pomodori 85g	bietole all'olio 103g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
sett.2	pasta integrale al ragu' vegetale 106g	pasta con lenticchie 85g	pasta con crema di peperoni 158g	riso al forno 119g	pasta con melanzane al pomodoro 141g
	hamburger di pollo 58g	primo sale 40g	uova al pomodoro 91g		platessa panata 83g
	carote lesse 105g	insalata di pomodori 83g	zucchine gratinate 116g	lattuga 33g	fagiolini 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
sett.3	pasta al pomodoro 98g	pasta con zucchine 75g	pasta integrale al pesto 70g	insalata di riso 155g	pasta e piselli 105g
	frittata di zucchine 115g	nasello in umido 174g	bocconcini di pollo 58g		ricotta di vacca 40g
	insalata mista 90g	bietole all'olio 103g	insalata di pomodori 85g	fagiolini 105g	carote lesse 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
sett.4	pasta con lenticchie 85g	pasta integrale con verdure 108g	pasta con crema di carote 138g	pasta al forno 140g	riso con zucchine 136g
	primo sale 40g	platessa panata 83g	torta di verdure 154g		tacchino alla pizzaiola 67g
	zucchine gratinate 116g	lattuga 33g	fagiolini 105g	melanzane a tocchetti 125g	insalata di pomodori 83g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g



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

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

ASL BA

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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Forte', is written over the printed name of the medical director.



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

ASL BA

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

SCUOLA INFANZIA MENU' P/E COMUNE DI GIOVINAZZO
COMUNE DI GIOVINAZZO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 79,37 g Lipidi 15,75 g Proteine 15,68 g Sale 0,44 g	Glicidi disponibili 82,79 g Lipidi 14,52 g Proteine 17,93 g Sale 0,44 g	Glicidi disponibili 82,09 g Lipidi 18,62 g Proteine 27,27 g Sale 0,81 g	Glicidi disponibili 77,02 g Lipidi 22,21 g Proteine 22,66 g Sale 0,63 g	Glicidi disponibili 91,16 g Lipidi 23,61 g Proteine 23,04 g Sale 0,5 g
sett.2	Glicidi disponibili 90,22 g Lipidi 16,57 g Proteine 23,12 g Sale 0,78 g	Glicidi disponibili 94,11 g Lipidi 14,15 g Proteine 23,74 g Sale 0,17 g	Glicidi disponibili 92,59 g Lipidi 23,42 g Proteine 22,39 g Sale 0,89 g	Glicidi disponibili 79,63 g Lipidi 13,84 g Proteine 18,56 g Sale 0,48 g	Glicidi disponibili 89,12 g Lipidi 19,45 g Proteine 26 g Sale 0,48 g
sett.3	Glicidi disponibili 93 g Lipidi 21,31 g Proteine 21,91 g Sale 0,8 g	Glicidi disponibili 84,2 g Lipidi 15,33 g Proteine 24,89 g Sale 0,21 g	Glicidi disponibili 81,6 g Lipidi 20,36 g Proteine 25,27 g Sale 0,57 g	Glicidi disponibili 91,03 g Lipidi 12,55 g Proteine 18,83 g Sale 0,93 g	Glicidi disponibili 86,94 g Lipidi 16,19 g Proteine 16,99 g Sale 0,53 g



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
	100,65 g 16,37 g 25,09 g 0,62 g	79,54 g 16,42 g 26,02 g 0,58 g	95,52 g 21,68 g 24,57 g 0,91 g	84,01 g 16,15 g 22,53 g 0,7 g	81,17 g 12,91 g 23,26 g 0,36 g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno



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

ASL BA

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

Dirigente

SCUOLA INFANZIA MENU' P/E COMUNE DI GIOVINAZZO
COMUNE DI GIOVINAZZO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 79,37 g Lipidi 15,75 g Proteine 15,68 g Sale 0,44 g	Glicidi disponibili 82,79 g Lipidi 14,52 g Proteine 17,93 g Sale 0,44 g	Glicidi disponibili 82,09 g Lipidi 18,52 g Proteine 27,27 g Sale 0,81 g	Glicidi disponibili 77,02 g Lipidi 22,21 g Proteine 22,66 g Sale 0,63 g	Glicidi disponibili 91,16 g Lipidi 23,61 g Proteine 23,04 g Sale 0,5 g
sett.2	Glicidi disponibili 90,22 g Lipidi 16,57 g Proteine 23,12 g Sale 0,78 g	Glicidi disponibili 94,11 g Lipidi 14,15 g Proteine 23,74 g Sale 0,17 g	Glicidi disponibili 92,59 g Lipidi 23,42 g Proteine 22,39 g Sale 0,89 g	Glicidi disponibili 79,63 g Lipidi 13,84 g Proteine 18,56 g Sale 0,48 g	Glicidi disponibili 89,12 g Lipidi 19,45 g Proteine 26 g Sale 0,48 g
sett.3	Glicidi disponibili 93 g Lipidi 21,31 g Proteine 21,91 g Sale 0,8 g	Glicidi disponibili 84,2 g Lipidi 15,33 g Proteine 24,89 g Sale 0,21 g	Glicidi disponibili 81,6 g Lipidi 20,36 g Proteine 25,27 g Sale 0,57 g	Glicidi disponibili 91,03 g Lipidi 12,55 g Proteine 18,83 g Sale 0,93 g	Glicidi disponibili 86,94 g Lipidi 16,19 g Proteine 16,99 g Sale 0,53 g

sett.4	Glicidi disponibili	100,65 g	Glicidi disponibili	79,54 g	Glicidi disponibili	95,52 g	Glicidi disponibili	84,01 g	Glicidi disponibili	81,17 g
	Lipidi	16,37 g	Lipidi	16,42 g	Lipidi	21,68 g	Lipidi	16,15 g	Lipidi	12,91 g
	Proteine	25,09 g	Proteine	26,02 g	Proteine	24,57 g	Proteine	22,53 g	Proteine	23,26 g
	Sale	0,62 g	Sale	0,58 g	Sale	0,91 g	Sale	0,7 g	Sale	0,36 g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero



Somma settimanale delle componenti bromatologiche

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Settimana 1	2.289,00	412,43	94,71	106,58	2,82
Settimana 2	2.293,00	445,67	87,43	113,81	2,80
Settimana 3	2.348,00	436,77	85,74	107,89	3,04
Settimana 4	2.383,00	440,89	83,53	121,47	3,17

Composizione Ricette

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
bietole all'olio					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,90	0,00	0,00
Bietola	100,00	2,75	0,10	1,28	0,02
	105,00	2,75	5,00	1,28	0,02

Bietola

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
bocconcini di pollo					
Pollo - petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	58,00	3,89	3,50	12,15	0,09

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
carote lesse					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
	105,00	7,60	5,20	1,10	0,24

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
fagiolini					
Fagiolini	100,00	2,40	0,10	2,10	0,01
Olio di oliva	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	2,40	5,10	2,10	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
farro con zucchine					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
Farro o Spelta	50,00	33,55	1,25	7,55	0,02
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	110,00	34,25	7,70	9,88	0,13

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
frittata ai formo					
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Frittata	78,00	7,90	11,27	9,45	0,35

frittata di zucchine	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Totale	115,00	8,46	9,03	9,64	0,36

frutta di stagione	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Frutta fresca	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
Totale	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01

hamburger di pollo	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Patate	10,00	1,79	0,10	0,21	0,00
Pollo - petto	40,00	0,00	0,32	9,32	0,03
Totale	58,00	1,79	6,26	10,53	0,08

insalata di pomodori	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Pomodori	80,00	2,24	0,16	0,96	0,01
Totale	83,00	2,24	3,16	0,96	0,01

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

Insalata di riso	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto magro	20,00	0,30	1,32	6,66	0,54
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Riso basmati	50,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Zucchine	20,00	0,28	0,02	0,26	0,01
Carote	20,00	1,52	0,04	0,22	0,05
Melanzane	20,00	0,52	0,08	0,22	0,01
	135,00	48,86	7,00	12,47	0,62

insalata mista	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Lattuga	25,00	0,55	0,10	0,45	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori	40,00	1,12	0,08	0,48	0,00
Carote	20,00	1,52	0,04	0,22	0,05
	90,00	3,19	5,22	1,15	0,06

lattuga	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Lattuga	30,00	0,66	0,12	0,54	0,01
	33,00	0,66	3,12	0,54	0,01

melanzane a tocchetti	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,07
	125,00	3,20	5,44	1,36	0,15
Melanzane					

merluzzo al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Aglio	2,00	0,17	0,01	0,02	0,00
Pomodori - pelati in scatola	10,00	0,30	0,05	0,12	0,00
Merluzzo o nasello fresco	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	87,00	0,47	5,27	12,04	0,14

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
nasello in umido					
Prezemolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello fresco	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
Pomodori - pelati in scatola	20,00	3,00	0,50	1,20	0,02
	93,00	3,00	3,71	13,14	0,16

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
pane di tipo 0					
Pane di tipo 0	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)					

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
pane di tipo integrale					
Pane di tipo integrale	50,00	24,25	0,65	3,75	0,00
	50,00	24,25	0,65	3,75	0,00

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
pasta al forno					
Mozzarella di vacca	10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
Sedano	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carote	7,00	0,53	0,01	0,08	0,02
Bovino adulto o vitellone - carne magra	35,00	0,00	1,08	7,45	0,08
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
	140,00	41,04	10,26	16,91	0,25

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
pasta al pomodoro					
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Cipolla	10,00	0,57	0,01	0,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori	20,00	0,70	0,04	0,20	0,00
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01



Carote	10,00	0,76	0,02	0,11	0,02
	98,00	41,58	6,61	6,86	0,08

pasta con crema di carote

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Carote	60,00	4,56	0,12	0,66	0,14
Porri	10,00	0,52	0,01	0,21	0,00
Sedano	10,00	0,24	0,02	0,23	0,04
	138,00	44,87	6,69	7,55	0,23

pasta con crema di peperoni

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Peperoni	80,00	3,36	0,24	0,72	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	158,00	43,51	6,82	7,43	0,13

pasta con fagiolini al pomodoro

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Fagiolini	60,00	1,44	0,06	1,26	0,00
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Caciottina fresca	3,00	0,02	0,64	0,52	0,03
	143,00	41,89	6,44	7,54	0,11

pasta con lenticchie

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	85,00	52,08	5,96	13,44	0,01

pasta con melanzane al pomodoro

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Melanzane	60,00	1,56	0,24	0,66	0,04
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
	144,00	41,88	6,82	7,40	0,17

pasta con zucchini

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Zucchine	20,00	0,28	0,02	0,26	0,01
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Olio di oliva	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	75,00	39,83	5,72	5,71	0,02

pasta e piselli

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Piselli surgelati	60,00	7,68	0,18	3,24	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	39,32	5,74	7,60	0,20

pasta integrale al pesto

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pesto alla genovese	20,00	2,60	10,00	1,20	0,00
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
	70,00	35,70	11,25	7,90	0,16

pasta integrale al ragu' vegetale

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Verdure	30,00	0,80	0,08	0,53	0,02
Griana	3,00	0,11	0,84	0,99	0,05
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
	106,00	41,06	4,66	7,22	0,15

pasta integrale alla crudaiola con scamorza						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Pomodori - da insalata	40,00	1,12	0,08	0,48	0,00	
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16	
Scamorza fresca	40,00	0,40	10,24	10,00	0,15	
Ruicola o rughetta	10,00	0,39	0,03	0,26	0,00	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
	145,00	35,01	16,60	17,44	0,32	

pasta integrale con verdure						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Olio di oliva	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08	
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16	
Melanzane	20,00	0,52	0,08	0,22	0,01	
Zucchine	30,00	0,42	0,03	0,39	0,02	
	108,00	34,04	5,76	8,98	0,27	

piattessa panata						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Plattessa o passera	70,00	0,00	1,47	10,92	0,21	
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
	83,00	6,22	6,63	11,73	0,29	

primo sale						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	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	

prosciutto cotto						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Prosciutto cotto	20,00	0,19	1,91	4,20	0,34	
	20,00	0,19	1,91	4,20	0,34	

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

riso al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Olio di oliva extravergine	6,00	0,00	5,99	0,00	0,00
Riso basmati	50,00	38,53	0,45	4,26	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Mozzarella di vacca	10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
	119,00	39,20	10,27	13,76	0,17

riso con zucchini	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Riso basmati	50,00	38,53	0,45	4,26	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Zucchini	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
	136,00	39,65	4,37	6,30	0,09

riso e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Piselli freschi	60,00	3,90	0,36	3,30	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
	110,00	35,01	5,72	6,75	0,00

tacchino alla pizzaioia	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino - petto	50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
Olio di oliva extravergine	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00
Capperi	5,00	0,10	0,01	0,13	0,19
Pomodori	10,00	0,35	0,02	0,10	0,00

67,00 0,65 4,47 11,23 0,25



torta di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
------------------	--------	---------------------	--------	----------	-------

Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	154,00	8,48	9,44	10,65	0,37

uova al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
------------------	--------	---------------------	--------	----------	-------

Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Basilico	2,00	0,10	0,02	0,06	0,00
Origano	1,00	0,69	0,04	0,09	0,00
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
	91,00	1,68	10,32	7,68	0,29

zucchine gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
--------------------	--------	---------------------	--------	----------	-------

Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
Prezzenolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
	116,00	7,62	5,83	2,61	0,17

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

Menù ristorazione scolastica

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR. 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta ufficiale n.134 11.06.2010".

Le grammature dovranno essere intese a crudo e bisognerà sempre tenere conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

La frutta di stagione dovrà essere di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana.

La scelta di alimenti di tipo integrale da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

Il pesce, in tutte le preparazioni, dovrà essere deliscato in filetti.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Sabrina Mancano – Dietista

Dott.ssa Margherita Buonifacio - Dietista



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

**MENU' AUTUNNO INVERNO PER LA SCUOLA INFANZIA
 COMUNE DI GIOVINAZZO**

ASL BA
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIAGRAZIA FORTE
 Dirigente

Post. 87463/2021 VORR 08107/21

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
sett.1	farro con passato di verdure frittata al forno insalata mista pane di tipo 0 frutta di stagione	risotto con zucca piattessa croccante al forno spinaci al vapore pane di tipo integrale frutta di stagione	pasta con crema di ceci ricotta di vacca carote lesse pane di tipo 0 frutta di stagione	pizza di patate insalata mista pane di tipo 0 frutta di stagione	pasta integrale al pomodoro polpette al sugo broccoletti all'olio pane di tipo integrale frutta di stagione
sett.2	pasta integrale al pomodoro petto di pollo al limone carote lesse pane di tipo 0 frutta di stagione	soffiata al vapore insalata mista pane di tipo integrale frutta di stagione	farro con crema di borlotti primo sale bietole all'olio pane di tipo 0 frutta di stagione	pasta al forno insalata mista pane di tipo 0 frutta di stagione	pasta con crema di broccoli uova al pomodoro finocchi in tegame pane di tipo integrale frutta di stagione
sett.3	farro con passato di verdure piattessa al forno insalata mista pane di tipo 0 frutta di stagione	pasta al pomodoro lonza di manzo arrosto bietole all'olio pane di tipo integrale frutta di stagione	pasta integrale con crema di carciofi schiacciata di verdure insalata mista pane di tipo 0 frutta di stagione	lasagne al forno cavolo gratinato pane di tipo 0 frutta di stagione	riso e ceci ricotta di vacca carote lesse pane di tipo integrale frutta di stagione
sett.4	pasta con crema di carote frittata con spinaci broccoletti all'olio pane di tipo 0 frutta di stagione	orecchiette alla pugliese merluzzo al limone insalata mista pane di tipo integrale frutta di stagione	crema di fagioli con riso primo sale carote lesse pane di tipo 0 frutta di stagione	pasta integrale al forno zucca gialla gratinata pane di tipo 0 frutta di stagione	passato di verdure con pasta prosciutto cotto insalata mista pane di tipo integrale frutta di stagione

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno



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

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
 Dirigente M. 10130

MENU' AUTUNNO INVERNO PER LA SCUOLA INFANZIA
COMUNE DI GIOVINAZZO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	farro con passato di verdure 140g	risotto con zucca 162g	pasta con crema di ceci 85g	pizza di patate 170g	pasta integrale al pomodoro 86g
	frittata al forno 76g	piattessa croccante al forno 83g	ricotta di vacca 40g	polpette al sugo 73g	broccoletti all'olio 105g
	insalata mista 90g	spinaci al vapore 105g	carote lesse 102g	insalata mista 90g.	pane di tipo integrale 50g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
sett. 2	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
	pasta integrale al pomodoro 86g	riso con spinaci 160g	farro con crema di borlotti 91g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
	petto di pollo al limone 65g	sogliola al vapore 82g	primo sale 40g	pasta al forno 119g	pasta con crema di broccoli 140g
	carote lesse 102g	insalata mista 90g	bieltole all'olio 105g	insalata mista 90g	uova al pomodoro 91g
sett. 3	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	finocchi in tegame 105g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	farro con passato di verdure 140g	pasta al pomodoro 78g	pasta integrale con crema di carciofi 140g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
	piattessa al forno 92g	lonza di maiale arrosto 50g	schiacciata di verdure 155g	lassagne al forno 120g	riso e ceci 85g
sett. 4	insalata mista 90g	bietole all'olio 105g	insalata mista 90g	cavolo gratinato 110g	ricotta di vacca 40g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	carote lesse 102g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	pane di tipo integrale 50g
	pasta con crema di carote 138g	orecchiette alla pugliese 93g	crema di fagioli con riso 89g	pasta integrale al forno 118g	frutta di stagione 150g
sett. 4	frittata con spinaci 93g	merluzzo al limone 88g	primo sale 40g	passato di verdure con pasta 137g	passato di verdure con pasta 137g
	broccoletti all'olio 105g	insalata mista 90g	carote lesse 102g	zucca gialla gratinata 113g	prosciutto cotto 20g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	insalata mista 90g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	pane di tipo integrale 50g
sett. 4	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno.




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

MENU' A/I SCUOLA INFANZIA COMUNE DI GIOVINAZZO
COMUNE DI GIOVINAZZO INFANZIA

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	Glicidi disponibili 95,6 g Lipidi 26,89 g Proteine 28,35 g Sale 0,85 g	Glicidi disponibili 89,75 g Lipidi 19,63 g Proteine 25,64 g Sale 1,15 g	Glicidi disponibili 98,95 g Lipidi 17,94 g Proteine 21,57 g Sale 0,62 g	Glicidi disponibili 74,13 g Lipidi 15,97 g Proteine 13,2 g Sale 0,59 g	Glicidi disponibili 81,63 g Lipidi 18,91 g Proteine 26,82 g Sale 0,51 g
sett. 2	Glicidi disponibili 81,73 g Lipidi 18,04 g Proteine 25,03 g Sale 0,8 g	Glicidi disponibili 84,53 g Lipidi 17,66 g Proteine 27,18 g Sale 0,64 g	Glicidi disponibili 89,98 g Lipidi 16,49 g Proteine 24,34 g Sale 0,5 g	Glicidi disponibili 89,71 g Lipidi 16,24 g Proteine 21,12 g Sale 0,56 g	Glicidi disponibili 83,62 g Lipidi 22,24 g Proteine 21,75 g Sale 0,34 g
sett. 3	Glicidi disponibili 90,23 g Lipidi 22,61 g Proteine 32,52 g Sale 0,97 g	Glicidi disponibili 81,57 g Lipidi 15,98 g Proteine 22,73 g Sale 0,26 g	Glicidi disponibili 88,27 g Lipidi 21,85 g Proteine 25,49 g Sale 1,2 g	Glicidi disponibili 86,17 g Lipidi 16,27 g Proteine 24,64 g Sale 0,68 g	Glicidi disponibili 79,49 g Lipidi 15,41 g Proteine 16,97 g Sale 0,33 g

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa **MARIA GRAZIA FORTE**
Dipendente Medico





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

ASL BA
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
	93,56 g 21,53 g 24,31 g 0,92 g	86,2 g 13,19 g 25,06 g 0,22 g	98,36 g 15,8 g 22,81 g 0,69 g	83,26 g 15,79 g 22,37 g 0,72 g	89,5 g 14,13 g 19,6 g 0,73 g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno



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

MENU' A/I SCUOLA INFANZIA COMUNE DI GIOVINAZZO
COMUNE DI GIOVINAZZO INFANZIA

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

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sette.1	Glicidi disponibili 95,6 g Lipidi 26,89 g Proteine 28,35 g Sale 0,85 g	Glicidi disponibili 89,75 g Lipidi 19,63 g Proteine 25,64 g Sale 1,15 g	Glicidi disponibili 98,95 g Lipidi 17,94 g Proteine 21,57 g Sale 0,62 g	Glicidi disponibili 74,13 g Lipidi 15,97 g Proteine 13,2 g Sale 0,59 g	Glicidi disponibili 81,63 g Lipidi 18,91 g Proteine 26,82 g Sale 0,51 g
sette.2	Glicidi disponibili 81,73 g Lipidi 18,04 g Proteine 25,03 g Sale 0,8 g	Glicidi disponibili 84,53 g Lipidi 17,66 g Proteine 27,18 g Sale 0,64 g	Glicidi disponibili 89,98 g Lipidi 16,49 g Proteine 24,34 g Sale 0,5 g	Glicidi disponibili 89,71 g Lipidi 16,24 g Proteine 21,12 g Sale 0,56 g	Glicidi disponibili 83,62 g Lipidi 22,24 g Proteine 21,75 g Sale 0,34 g
sette.3	Glicidi disponibili 90,23 g Lipidi 22,61 g Proteine 32,52 g Sale 0,97 g	Glicidi disponibili 81,57 g Lipidi 15,98 g Proteine 22,73 g Sale 0,26 g	Glicidi disponibili 88,27 g Lipidi 21,85 g Proteine 25,49 g Sale 1,2 g	Glicidi disponibili 86,17 g Lipidi 16,27 g Proteine 24,64 g Sale 0,68 g	Glicidi disponibili 79,49 g Lipidi 15,41 g Proteine 16,97 g Sale 0,33 g

sette: 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
	93,56 g 21,53 g 24,31 g 0,92 g	86,2 g 13,19 g 25,06 g 0,22 g	98,36 g 15,8 g 22,81 g 0,69 g	83,26 g 15,79 g 22,37 g 0,72 g	89,5 g 14,13 g 19,6 g 0,73 g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero



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

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARISSA FORTE
Dirigente

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Settimana 1	2.400,00	440,06	99,34	115,58	3,72
Settimana 2	2.359,00	429,57	90,67	119,42	2,84
Settimana 3	2.360,00	425,73	92,12	122,35	3,44
Settimana 4	2.299,00	450,88	80,44	114,15	3,28



Composizione Ricette

bietale all'olio

	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	2,80	5,10	1,30	0,03

broccoletti all'olio

	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Broccoletti di rapa	100,00	2,00	0,30	2,90	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	2,00	5,30	2,90	0,02

carote lesse

	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	100,00	7,38	0,19	1,07	0,23
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,85	0,00	0,00
	105,00	7,38	5,05	1,07	0,23

cavolo gratinato

	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cavolfiore	100,00	2,70	0,20	3,20	0,02
	110,00	6,59	5,30	3,71	0,07

crema di fagioli con riso

	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	2,00	0,15	0,00	0,02	0,00
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Sedano	2,00	0,05	0,00	0,05	0,01
Fagioli secchi	40,00	19,00	0,80	9,44	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	89,00	50,03	6,16	12,91	0,02

farro con crema di bontotti

	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cipolla	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00

Carote	2,00	0,15	0,00	0,02	0,00
Sedano	2,00	0,05	0,00	0,05	0,01
Fagioli borloti	40,00	19,08	0,80	8,08	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Farro o Spelta	40,00	26,84	1,00	6,04	0,02
	91,00	46,23	6,81	14,21	0,03

fatto con passato di verdure					
	<i>Grammi</i>	<i>glucidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Farro o Spelta	50,00	33,55	1,25	7,55	0,02
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Minestrone	80,00	9,59	1,87	2,95	0,00
	140,00	43,24	9,52	12,17	0,10

finocchi gratinati					
	<i>Grammi</i>	<i>glucidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Finocchi	100,00	1,00	0,00	1,20	0,01
	113,00	4,89	5,94	2,71	0,11

finocchi in tegame					
	<i>Grammi</i>	<i>glucidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Finocchi	100,00	1,00	0,00	1,20	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	1,00	5,00	1,20	0,01

frittata al forno					
	<i>Grammi</i>	<i>glucidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,09	7,25	0,20
Pangrattato	10,00	7,58	0,20	0,98	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,87	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,82	0,98	0,04
	78,00	7,70	10,98	9,21	0,34

frittata con spinaci					
	<i>Grammi</i>	<i>glucidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>

Panegrattato
 Olio di oliva extravergine
 Parmigiano grattugiato
 Uovo di gallina
 Spinaci

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
60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
20,00	0,58	0,14	0,68	0,05
93,00	6,92	9,09	9,60	0,37

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



frutta di stagione

Frutta fresca

Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
150,00	14,37	0,26	1,02	0,01

Insalata mista

Carote

Pomodori

Olio di oliva extravergine

Lattuga

Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
20,00	1,52	0,04	0,22	0,05
40,00	1,12	0,08	0,48	0,00
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
25,00	0,55	0,10	0,45	0,01
90,00	3,19	5,22	1,15	0,06

lasagne al forno

Grana

Mozzarella di vacca

Bevino addito o vitellone - carne magra

Pomodori - passata

Pasta all'uovo - secca

Olio di oliva extravergine

Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
5,00	0,19	1,40	1,65	0,09
10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
50,00	38,95	1,20	6,50	0,02
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
120,00	39,81	10,52	16,67	0,31

forza di maiale arrosto

Maiale - carne magra

Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
50,00	0,00	3,40	9,95	0,10
50,00	0,00	3,40	9,95	0,10

merluzzo al limone

Farina di frumento tipo 0

Merluzzo o nasello fresco

Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
5,00	3,81	0,05	0,58	0,00
70,00	0,00	0,21	11,90	0,13



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

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

Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	10,00	0,23	0,00	0,06	0,00	0,00
	88,00	4,04	3,26	12,54	0,14	

orecchiette alla pugliese	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Broccoletti di rapa	40,00	0,80	0,12	1,16	0,01
	93,00	40,35	3,82	6,61	0,01

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

pane di tipo integrale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Pane di tipo integrale	50,00	24,25	0,65	3,75
	50,00	24,25	0,65	3,75	0,00

passato di verdure con pasta	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Passato di verdure	80,00	8,25	0,33	1,35	0,11
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
	137,00	47,80	6,59	7,47	0,15

pasta al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
Mozzarella di vacca	10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,99	0,00	0,00
	118,00	40,22	10,52	14,95	0,17



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

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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
pasta al pomodoro					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pomodori - passati	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
	78,00	40,15	6,58	6,71	0,13

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
pasta con crema di broccoli					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Broccolo a testá	80,00	2,48	0,32	2,40	0,02
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
	140,00	42,31	6,02	7,90	0,03

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
pasta con crema di carote					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Carote	60,00	4,56	0,12	0,66	0,14
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Porri	10,00	0,52	0,01	0,21	0,00
Sedano	10,00	0,24	0,02	0,23	0,04
	138,00	44,87	6,69	7,55	0,23

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
pasta con crema di ceci					
Ceci	40,00	18,76	2,32	8,36	0,01
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	85,00	50,40	8,08	12,72	0,01



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

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Ambulatorio

pasta integrale al formo	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
	Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Mozzarella di vacca	10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Totale	118,00	33,77	10,07	16,20	0,33

pasta integrale al pomodoro	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
	Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
Pomodori	20,00	0,70	0,04	0,20	0,00
Totale	86,00	34,35	7,14	7,99	0,22

pasta integrale con crema di carciofi	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
	Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carciofi	80,00	2,00	0,16	2,16	0,27
Totale	140,00	35,27	6,97	9,56	0,46

petto di pollo al limone	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
	Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00
Limoni	10,00	0,23	0,00	0,06	0,00
Pollo - petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
Totale	65,00	0,23	5,40	11,71	0,04

pizza di patate	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
	Totale	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine

olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
Patate	130,00	23,27	1,30	2,73	0,02	0,02
Mozzarella di vacca	15,00	0,10	2,93	2,81	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
Totale	170,00	31,17	10,50	7,78	0,23	0,23

patessa al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Patessa o passera	70,00	0,00	1,47	10,92	0,21
Pomodori	10,00	0,35	0,02	0,10	0,00
Oliva nere denocciolate	10,00	0,08	2,51	0,16	0,01
olio di oliva extravergine	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00
Totale	92,00	0,43	6,00	11,18	0,23

patessa croccante al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Patessa o passera	70,00	0,00	1,47	10,92	0,21
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
Totale	83,00	6,22	6,63	11,73	0,29

polpette al sugo	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	0,00	1,24	8,52	0,09
Pane	10,00	6,34	0,05	0,85	0,07
Pomodori - passata	10,00	0,30	0,02	0,13	0,04
Uovo di gallina	8,00	0,02	0,70	0,99	0,03
Panmiglio grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Totale	73,00	6,66	5,57	11,16	0,26

primo sale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Formaggi freschi a basso tenore calorico	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14
Totale	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14

prosciutto cotto	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Totale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte



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

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARI GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Prosciutto cotto	20,00	0,18	2,94	3,96	0,32
	20,00	0,18	2,94	3,96	0,32

Ricotta di vacca	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08
	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08

riso con spinaci	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Grana	5,00	0,19	1,40	1,65	0,09
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Riso basmati	50,00	38,53	0,45	4,26	0,00
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
	160,00	41,62	7,55	9,31	0,34

riso e ceci	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Riso basmati	40,00	19,95	0,23	2,20	0,00
Ceci	40,00	12,14	1,63	5,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	3,23	0,00	0,00
	85,00	32,09	5,10	7,61	0,00

risotto con zucca	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Zucca gialla	40,00	1,40	0,04	0,44	0,00
Carote	2,00	0,15	0,00	0,02	0,00
Cipolla	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Riso basmati	50,00	38,53	0,45	4,26	0,00
Brodo Vegetale	q.lb.	1,80	0,06	0,00	0,54
	162,00	42,00	6,39	5,74	0,59

schiacciata di verdure	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03

Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
	155,00	10,04	9,20	10,52	0,36

sogliola al vapore		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
Cipolla	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00	
Sedano	2,00	0,05	0,00	0,05	0,01	
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01	
Sogliola	70,00	0,56	0,98	11,83	0,21	
	82,00	1,10	3,99	11,95	0,23	

spinaci al vapore		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,06	0,00	0,00	
	105,00	2,90	5,70	3,40	0,25	

spinaci gratinati		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05	
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05	
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25	
	113,00	6,79	6,64	4,92	0,35	

spinaci lessi		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	3,00	0,00	0,00	
	105,00	2,90	3,70	3,40	0,25	

nova al pomodoro		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
Ortano	1,00	0,69	0,04	0,09	0,00	
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	



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

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

Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
Basilico	2,00	0,10	0,02	0,06	0,00
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	91,00	1,58	10,32	7,88	0,29

zucca gialla grattata	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
Zucca gialla	100,00	3,50	0,10	1,10	0,00
	113,00	9,72	5,26	1,91	0,08

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	Caldo (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

Menù ristorazione scolastica

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta ufficiale n.134 11.06.2010".

Le grammature dovranno essere intese a crudo e bisognerà sempre tenere conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

La frutta di stagione dovrà essere di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana.

La scelta di alimenti di tipo integrale da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

Il pesce, in tutte le preparazioni, dovrà essere deliscato in filetti.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Dot.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dot.ssa Sabrina Mancano – Dietista

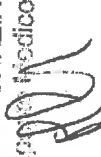
Dot.ssa Margherita Buonifacio - Dietista

MENU' P/E ADULTI COMUNE DI GIOVINAZZO

Prot. 87463/2021 v.023 08/07/21

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo sett.1	riso e piselli	pasta al pomodoro	farro con zucchine	pasta integrale alla crudaiola con scamorza	pasta con fagiolini al pomodoro
	ricotta di vacca	prosciutto cotto	merluzzo al pomodoro		frittata al forno
	insalata mista	fagiolini all'olio	carote all'olio	pomodori in insalata	bietole all'olio
	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
Pranzo sett.2	pasta integrale al ragu' vegetale	pasta e lenticchie	pasta con crema di peperoni	riso al forno	pasta con melanzane
	hamburger di pollo	primosale	uova al pomodoro		piattessa panata
	carote all'olio	insalata di pomodori	zucchine gratinate	lattuga	fagiolini all'olio
	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	pasta al pomodoro	pasta con zucchini	pasta integrale con pesto	insalata di riso	pasta e piselli
	frittata di zucchini	nasello in umido	bocconcini di pollo		ricotta di vacca
	insalata mista	bietole all'olio	pomodori in insalata	fagiolini all'olio	carote all'olio
	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
	pasta e lenticchie	pasta integrale con verdure	pasta con crema di carote	pasta al forno	riso con zucchini
	primosale	platessa panata	torta di verdure		tacchino alla pizzaiola
sett.4	zucchine gratinate	lattuga	fagiolini all'olio	melanzane a tocchetti	pomodori in insalata
	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



MENU' P/E ADULTI COMUNE DI GIOVINAZZO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo sett.1	riso e piselli 165g	pasta al pomodoro 155g	farro con zucchine 170g	pasta integrale alla crudaiaola con scamorza 195g	pasta con fagiolini al pomodoro 205g
	ricotta di vacca 100g	prosciutto cotto 50g	merluzzo al pomodoro 172g		frittata al forno 120g
	insalata mista 85g	fagiolini all'olio 205g	carote all'olio 200g	pomodori in insalata 150g	bietole all'olio 205g
	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 60g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
sett.2	pasta integrale al ragu' vegetale 160g	pasta e lenticchie 140g	pasta con crema di peperoni 220g	riso al forno 149g	pasta con melanzane 215g
	hamburger di pollo 117g	primosale 100g	uova al pomodoro 151g		platessa panata 160g
	carote all'olio 200g	insalata di pomodori 105g	zucchine gratinate 205g	lattuga 85g	fagiolini all'olio 205g
	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
sett.3	pasta al pomodoro 155g	pasta con zucchine 230g	pasta integrale con pesto 100g	insalata di riso 155g	pasta e piselli 155g
	frittata di zucchine 232g	nasello in umido 256g	bocconcini di pollo 112g		ricotta di vacca 100g
	insalata mista 85g	bietole all'olio 205g	pomodori in insalata 150g	fagiolini all'olio 205g	carote all'olio 200g
	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
sett.4	pasta e lenticchie 140g	pasta integrale con verdure 230g	pasta con crema di carote 200g	pasta al forno 240g	riso con zucchine 205g
	primosale 100g	platessa panata 160g	torta di verdure 240g		tacchino alla pizzaiaola 180g
	zucchine gratinate 205g	lattuga 85g	fagiolini all'olio 159g	melanzane a tocchetti 200g	insalata di pomodori 105g
	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g

MENU' P/E ADULTI COMUNE DI GIOVINAZZO
COMUNE DI GIOVINAZZO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 115,4 g Lipidi 22,58 g Proteine 25,93 g Sale 0,96 g	Glicidi disponibili 113,57 g Lipidi 18,87 g Proteine 31,82 g Sale 1,01 g	Glicidi disponibili 121,98 g Lipidi 19,9 g Proteine 48,91 g Sale 1,36 g	Glicidi disponibili 110,86 g Lipidi 28,22 g Proteine 34,47 g Sale 0,95 g	Glicidi disponibili 114,96 g Lipidi 29,17 g Proteine 35,49 g Sale 0,69 g
sett.2	Glicidi disponibili 124,36 g Lipidi 23,72 g Proteine 44,83 g Sale 1,56 g	Glicidi disponibili 122,69 g Lipidi 22,43 g Proteine 35,99 g Sale 0,93 g	Glicidi disponibili 126,97 g Lipidi 29,23 g Proteine 36,14 g Sale 1,29 g	Glicidi disponibili 115,81 g Lipidi 16,48 g Proteine 24,02 g Sale 0,64 g	Glicidi disponibili 133,4 g Lipidi 22,17 g Proteine 46,98 g Sale 1,19 g
sett.3	Glicidi disponibili 120,77 g Lipidi 31,16 g Proteine 36,81 g Sale 1,17 g	Glicidi disponibili 132,06 g Lipidi 13,09 g Proteine 47,08 g Sale 0,98 g	Glicidi disponibili 116,8 g Lipidi 23,69 g Proteine 43,94 g Sale 0,88 g	Glicidi disponibili 107,78 g Lipidi 12,23 g Proteine 25,26 g Sale 1,24 g	Glicidi disponibili 135,39 g Lipidi 22,95 g Proteine 29,42 g Sale 1,48 g

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
	118,6 g 22,37 g 36,85 g 0,99 g	119,49 g 22,99 g 46,5 g 1,46 g	136,61 g 30,85 g 40,71 g 1,43 g	121,88 g 21,68 g 40,78 g 1,3 g	126,95 g 21,1 g 44,84 g 0,9 g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

MENU' P/E ADULTI COMUNE DI GIOVINAZZO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 115,4 g Lipidi 22,58 g Proteine 25,93 g Sale 0,96 g	Glicidi disponibili 113,57 g Lipidi 18,87 g Proteine 31,82 g Sale 1,01 g	Glicidi disponibili 121,98 g Lipidi 19,9 g Proteine 48,91 g Sale 1,36 g	Glicidi disponibili 110,86 g Lipidi 28,22 g Proteine 34,47 g Sale 0,95 g	Glicidi disponibili 114,96 g Lipidi 29,17 g Proteine 35,49 g Sale 0,69 g
sett.2	Glicidi disponibili 124,36 g Lipidi 23,72 g Proteine 44,83 g Sale 1,56 g	Glicidi disponibili 122,69 g Lipidi 22,43 g Proteine 35,99 g Sale 0,93 g	Glicidi disponibili 126,97 g Lipidi 29,23 g Proteine 36,14 g Sale 1,29 g	Glicidi disponibili 115,81 g Lipidi 16,48 g Proteine 24,02 g Sale 0,64 g	Glicidi disponibili 133,4 g Lipidi 22,17 g Proteine 46,98 g Sale 1,19 g
sett.3	Glicidi disponibili 120,77 g Lipidi 31,16 g Proteine 36,81 g Sale 1,17 g	Glicidi disponibili 132,06 g Lipidi 13,09 g Proteine 47,08 g Sale 0,98 g	Glicidi disponibili 116,8 g Lipidi 23,69 g Proteine 43,94 g Sale 0,88 g	Glicidi disponibili 107,78 g Lipidi 12,23 g Proteine 25,26 g Sale 1,24 g	Glicidi disponibili 135,39 g Lipidi 22,95 g Proteine 29,42 g Sale 1,48 g

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.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
	118,6 g 22,37 g 36,85 g 0,99 g	119,49 g 22,99 g 46,5 g 1,46 g	136,61 g 30,85 g 40,71 g 1,43 g	121,88 g 21,68 g 40,78 g 1,3 g	126,95 g 21,1 g 44,84 g 0,9 g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Settimana 1	3.477,00	576,77	118,74	176,62	4,97
Settimana 2	3.532,00	623,23	114,03	187,96	5,61
Settimana 3	3.660,00	612,80	103,12	182,51	5,75
Settimana 4	3.769,00	623,53	118,99	209,68	6,08

Composizione Ricette

bietole all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
------------------	--------	---------------------	--------	----------	-------

Bieta	200,00	5,60	0,20	2,60	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	205,00	5,60	5,20	2,60	0,05

bocconcini di pollo	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
---------------------	--------	---------------------	--------	----------	-------

Pollo - petto	100,00	0,00	0,80	23,30	0,08
Pangrattato	7,00	5,45	0,15	0,71	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	112,00	5,45	5,94	24,01	0,15

carote all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
-----------------	--------	---------------------	--------	----------	-------

Carote	195,12	14,83	0,39	2,15	0,46
Olio di oliva extravergine	4,88	0,00	4,87	0,00	0,00
	200,00	14,83	5,26	2,15	0,46

fagiolini all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
--------------------	--------	---------------------	--------	----------	-------

Fagiolini	200,00	4,80	0,20	4,20	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	205,00	4,80	5,20	4,20	0,01

fagiolini all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
--------------------	--------	---------------------	--------	----------	-------

Fagiolini	150,95	3,62	0,15	3,17	0,01
Olio di oliva extravergine	5,03	0,00	5,03	0,00	0,00
Limoni	3,02	0,07	0,00	0,02	0,00
	159,00	3,69	5,18	3,19	0,01

farro con zucchine	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
--------------------	--------	---------------------	--------	----------	-------

Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Farro o Spelta	80,00	53,68	2,00	12,08	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00

Zucchine

80,00 1,12 0,08 1,04 0,04
 170,00 54,80 8,48 14,80 0,16

frittata al forno

Olio di oliva extravergine

Parmigiano grattugiato

Uovo di gallina

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	4,61	0,00	0,00
5,00	0,00	1,30	1,55	0,07
120,00	0,22	9,64	13,74	0,38
130,00	0,22	15,54	15,28	0,45

frittata di zucchine

Olio di oliva extravergine

Parmigiano grattugiato

Uovo di gallina

Zucchine

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
7,00	0,00	1,97	2,35	0,11
120,00	0,24	10,44	14,88	0,41
100,00	1,40	0,10	1,30	0,06
232,00	1,64	17,50	18,52	0,57

frutta fresca di stagione

Frutta fresca

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
200,00	13,63	0,33	1,41	0,01
200,00	13,63	0,33	1,41	0,01

hamburger di pollo

Olio di oliva extravergine

Patate

Parmigiano grattugiato

Pollo - petto

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
7,00	0,00	6,99	0,00	0,00
15,00	2,68	0,15	0,31	0,00
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
90,00	0,00	0,72	20,97	0,07
117,00	2,68	9,27	22,96	0,15

insalata di pomodori

Olio di oliva extravergine

Pomodori

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
100,00	2,80	0,20	1,20	0,01
105,00	2,80	5,20	1,20	0,01

insalata di riso	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	3,97	0,00	0,00
Zucchine	15,00	0,22	0,02	0,21	0,01
Carote	15,00	1,21	0,03	0,17	0,04
Melanzane	15,00	0,41	0,06	0,17	0,01
Prosciutto cotto magro	50,00	0,40	1,75	8,82	0,72
Riso basmati	80,00	49,01	0,57	5,41	0,00
	180,00	51,25	6,40	14,79	0,78

insalata mista	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Insalata mista	80,00	1,84	0,24	0,80	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	85,00	1,84	5,24	0,80	0,02

lattuga	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Lattuga	80,00	1,76	0,32	1,44	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	85,00	1,76	5,32	1,44	0,02

melanzane a tocchetti	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,25	0,00	0,00
Melanzane	200,00	4,43	0,68	1,87	0,11
Pomodori - passata	30,00	0,77	0,05	0,33	0,10
	235,00	5,19	4,98	2,20	0,21

merluzzo al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Aglio	2,00	0,17	0,01	0,02	0,00
Pomodori - pelati in scatola	15,00	0,45	0,08	0,18	0,00
Merluzzo o nasello fresco	150,00	0,00	0,45	25,50	0,29
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	172,00	0,62	5,53	25,70	0,29

nasello in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------	--------	---------------------	--------	----------	------



Prezemolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Marluzzo o nasello fresco	150,00	0,00	0,45	25,50	0,29
Pomodori - pelati in scatola	100,00	3,00	0,50	1,20	0,02
	256,00	3,00	5,95	26,74	0,31

pane di tipo 0

Pane di tipo 0

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
60,00	38,10	0,30	4,86	0,44
60,00	38,10	0,30	4,86	0,44

pane di tipo integrale

** Pane di tipo C

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
70,00	44,45	0,35	5,67	0,51
70,00	44,45	0,35	5,67	0,51

pasta ai forni

Olio di oliva extravergine
 Bovino adulto o vitellone - carne magra
 Pasta di semola
 Parmigiano grattugiato
 Mozzarella di vacca
 Pomodori - passata

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
70,00	0,00	2,17	14,91	0,16
80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
50,00	1,50	0,10	0,65	0,20
240,00	64,95	16,07	32,30	0,64

pasta ai pomodori

Pasta di semola
 Cipolla
 Olio di oliva extravergine
 Pomodori - pelati in scatola
 Carote
 Parmigiano grattugiato

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
50,00	1,50	0,25	0,60	0,01
5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08



Sedano 5,00 0,12 0,01 0,11 0,02 0,02
 155,00 65,56 7,80 11,21 0,12

Pasta di semola

pasta con crema di carote

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Sedano	15,00	0,36	0,03	0,34	0,05
Porri	15,00	0,78	0,02	0,31	0,00
Carote	80,00	6,08	0,16	0,88	0,19
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Totale	200,00	70,50	7,73	11,93	0,33

pasta con crema di peperoni

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Peperoni	100,00	4,20	0,30	0,90	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Totale	220,00	68,38	7,88	11,68	0,21

pasta con fagiolini al pomodoro

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Caciottina fresca	5,00	0,03	1,06	0,86	0,04
Fagiolini	80,00	1,92	0,08	1,68	0,00
Totale	205,00	66,41	7,33	11,70	0,18

pasta con melanzane

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,07
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - pelati in scatola	25,00	0,75	0,13	0,30	0,01
Totale	215,00	66,63	8,05	11,79	0,15

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta con zucchine					
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08
	230,00	65,38	1,27	10,67	0,09

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta e lenticchie					
Pomodori - pelati in scatola	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Sedano	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Lenticchie	50,00	25,55	0,50	11,35	0,01
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
	140,00	58,87	6,23	16,29	0,05

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta e fettecchie					
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
Sedano	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Lenticchie	50,00	25,55	0,50	11,35	0,01
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Pomodori - pelati in scatola	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
	140,00	58,87	6,23	16,29	0,05

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta e piselli					
Piselli surgelati	90,00	11,52	0,27	4,86	0,29
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	155,00	58,98	6,11	11,40	0,30

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta integrale al ragu' vegetale					

Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Grana	5,00	0,19	1,40	1,65	0,09
Pasta integrale	80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Verdure	40,00	1,07	0,11	0,70	0,02
	160,00	55,11	8,56	13,46	0,49

pasta integrale alla crudaiola con scamorza

Scamorza fresca	60,00	0,60	15,36	15,00	0,23
Rucola o rughetta	10,00	0,39	0,03	0,26	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta integrale	80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
Pomodori	40,00	1,12	0,08	0,48	0,00
	195,00	55,07	22,47	26,46	0,49

pasta integrale con pesto

Pasta integrale	80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
Pesto alla genovese	20,00	2,60	10,00	1,20	0,00
	100,00	55,56	12,00	11,92	0,26

pasta integrale con verdure

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Zucchine	70,00	0,98	0,07	0,91	0,04
Pasta integrale	80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
Melanzane	70,00	1,82	0,28	0,77	0,05
	230,00	55,76	8,75	14,07	0,42

piattessa panata

Pan grattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Piattessa o passera	150,00	0,00	3,15	23,40	0,45
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	160,00	3,89	8,25	23,91	0,50

pomodori in insalata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,83	0,00	0,00
Pomodori	150,00	4,06	0,29	1,74	0,01
	150,00	4,06	5,12	1,74	0,01

primosale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Formaggi freschi a basso tenore calorico	100,00	2,94	10,33	11,43	0,35
	100,00	2,94	10,33	11,43	0,35

prosciutto cotto	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Prosciutto cotto	50,00	0,47	4,78	10,50	0,86
	50,00	0,47	4,78	10,50	0,86

ricotta di vacca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Ricotta di vacca	100,00	3,50	10,90	8,80	0,20
	100,00	3,50	10,90	8,80	0,20

riso al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Olio di oliva extravergine	6,00	0,00	5,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Riso basmati	80,00	61,66	0,72	6,81	0,00
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Mozzarella di vacca	10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
Bovino adulto o vitello magro	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
	149,00	62,33	10,54	16,31	0,17

riso con zucchine	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Cipolle	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Riso basmati	80,00	61,66	0,72	6,81	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,06



Basilico	5,00	0,25	0,04	0,15	0,00
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
	205,00	63,98	7,28	10,04	0,14

riso e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Piselli surgelati	90,00	11,52	0,27	4,86	0,29
Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
	165,00	58,33	5,82	10,07	0,29

tacchino alla pizzaiola	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori - pelati in scatola	70,00	2,10	0,35	0,84	0,02
Tacchino - fesa	100,00	0,00	1,20	24,00	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	180,00	2,10	7,95	26,52	0,22

torta di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Uovo di gallina	120,00	0,24	10,44	14,89	0,41
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	240,00	10,69	17,32	19,31	0,64

uova al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Origano	1,00	0,69	0,04	0,09	0,00
Basilico	2,00	0,10	0,02	0,06	0,00
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Uovo di gallina	120,00	0,24	10,44	14,88	0,41
	151,00	1,60	15,54	15,32	0,49



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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
zucchine grattate					
Pangrattato	3,00	2,30	0,06	0,30	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,92	0,00	0,00
Zucchine	200,00	2,76	0,20	2,56	0,11
	205,00	5,06	5,18	2,86	0,14

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

Dirigente Medico

Ristorazione collettiva per Adulti

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione Revisione 2018 e secondo quanto previsto dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) per la popolazione italiana - IV Revisione.

Le grammature dovranno essere intese a crudo e bisognerà sempre tenere conto della stagionalità di frutta e verdura proposte.

La scelta di alimenti di tipo integrale da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti

Il pesce, in tutte le preparazioni, dovrà essere deliscato in filetti.

La scelta delle carni, dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Sabrina Mancano – Dietista

Dott.ssa Margherita Buonifacio - Dietista

MENU' AUTUNNO INVERNO ADULTI

COMUNE DI GIOVINAZZO

Prot. 87463/221 bore 08/07/21

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	farro con passato di verdura	risotto con zucca	pasta con crema di ceci	pizza di patate	pasta integrale al pomodoro
	frittata al forno	platessa croccante al forno	ricotta di vacca		polpette al sugo
	insalata mista	spinaci al vapore	carote lesse	insalata mista	broccoletti all'olio
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.2	pasta integrale al pomodoro	riso con spinaci	farro con crema di borfotti	pasta al forno	pasta con crema di broccoli
	petto di pollo al limone	sogliola al vapore	primo sale		uova al pomodoro
	carote lesse	insalata mista	bieta all'olio	insalata mista	finocchi in tegame
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.3	farro con passato di verdure	pasta al pomodoro	pasta integrale con crema di cardofi	lasagne al forno	riso e ceci
	platessa al forno	lonza ai ferri	schiacciata di verdure		ricotta di vacca
	insalata mista	bieta all'olio	insalata mista	cavolo gratinato	carote lesse
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett.4	pasta con crema di carote	orecchiette alla pugliese	riso con crema di fagioli	pasta integrale al forno	farro con passato di verdura
	frittata con spinaci	merluzzo al limone	primo sale		prosciutto cotto
	broccoletti all'olio	insalata mista	carote lesse	zucca gialla gratinata	insalata mista
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA

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

ASLBA

ASL BA

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

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

MENU' AUTUNNO INVERNO ADULTI

COMUNE DI GIOVINAZZO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo sett.1	farro con passato di verdura 212g	risotto con zucca 170g	pasta con crema di ceci 83g	pizza di patate 200g	pasta integrale al pomodoro 150g
	frittata al forno 140g	platessa croccante al forno 167g	ricotta di vacca 100g		polpette al sugo 160g
	insalata mista 85g	spinaci al vapore 205g	carote lesse 205g	insalata mista 85g	broccoletti all'olio 205g
	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g
	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g
	pasta integrale al pomodoro 150g	riso con spinaci 187g	farro con crema di borlotti 91g	pasta al forno 240g	pasta con crema di broccoli 170g
	petto di pollo al limone 120g	sogliola al vapore 155g	primo sale 100g		uova al pomodoro 163g
sett.2	carote lesse 205g	insalata mista 85g	bieta all'olio 206g	insalata mista 85g	finocchi in tegame 207g
	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g
	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g
	farro con passato di verdure 210g	pasta al pomodoro 160g	pasta integrale con crema di carciofi 170g	lasagne al forno 195g	riso e ceci 105g
	platessa al forno 175g	lonza ai ferri 105g	schiacciata di verdure 237g		ricotta di vacca 120g
	insalata mista 85g	bieta all'olio 206g	insalata mista 85g	cavolo gratinato 217g	carote lesse 205g
	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo 0 60g	pane di tipo integrale 70g
sett.3	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g
	farro con passato di verdure 190g	orecchiette alla pugliese 123g	riso con crema di fagioli 200g	pasta integrale al forno 149g	farro con passato di verdura 212g
	frittata con spinaci 150g	merluzzo al limone 171g	primo sale 100g		prosciutto cotto 50g
	broccoletti all'olio 205g	insalata mista 85g	carote lesse 205g	zucca gialla gratinata 217g	insalata mista 85g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 70g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 70g
	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g	frutta di stagione 200g
sett.4					



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

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa **MARIA GRAZIA FORTE**
Dirigente Ordico

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Forte', is written over the printed name of the Director.

MENU' AUTUNNO INVERNO ADULTI
COMUNE DI GIOVINAZZO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 141,83 g Lipidi 31,92 g Proteine 43,16 g Sale 1,44 g	Glicidi disponibili 131,15 g Lipidi 25,2 g Proteine 47,18 g Sale 1,14 g	Glicidi disponibili 126,73 g Lipidi 22,45 g Proteine 30,03 g Sale 1,14 g	Glicidi disponibili 93,32 g Lipidi 17,27 g Proteine 18,35 g Sale 0,99 g	Glicidi disponibili 122,74 g Lipidi 22,02 g Proteine 45,01 g Sale 1,69 g
sett.2	Glicidi disponibili 128,05 g Lipidi 18,95 g Proteine 43,4 g Sale 1,51 g	Glicidi disponibili 124,21 g Lipidi 19,54 g Proteine 42,3 g Sale 1,17 g	Glicidi disponibili 107,68 g Lipidi 23,09 g Proteine 35,27 g Sale 0,45 g	Glicidi disponibili 136,99 g Lipidi 24,11 g Proteine 41,73 g Sale 1,2 g	Glicidi disponibili 127,41 g Lipidi 30,19 g Proteine 35,91 g Sale 1,07 g
sett.3	Glicidi disponibili 124,42 g Lipidi 36,13 g Proteine 56,09 g Sale 1,76 g	Glicidi disponibili 129,3 g Lipidi 25,29 g Proteine 39,83 g Sale 0,81 g	Glicidi disponibili 132,53 g Lipidi 23,72 g Proteine 37,27 g Sale 1,67 g	Glicidi disponibili 124,21 g Lipidi 24,04 g Proteine 39,37 g Sale 0,75 g	Glicidi disponibili 132,3 g Lipidi 27,66 g Proteine 32,88 g Sale 1,1 g

sett.4	Glicidi disponibili	137,89 g	Glicidi disponibili	170,09 g	Glicidi disponibili	119,32 g	Glicidi disponibili	125,92 g
	Lipidi	30,39 g	Lipidi	23,75 g	Lipidi	19,81 g	Lipidi	21,24 g
	Proteine	40,39 g	Proteine	45,19 g	Proteine	28,84 g	Proteine	39,68 g
	Sale	1,5 g	Sale	1,25 g	Sale	0,91 g	Sale	1,64 g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

MENU' AUTUNNO INVERNO ADULTI

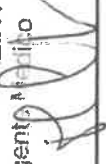
COMUNE DI GIOVINAZZO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 141,83 g Lipidi 31,92 g Proteine 43,16 g Sale 1,44 g	Glicidi disponibili 131,15 g Lipidi 25,2 g Proteine 47,18 g Sale 1,14 g	Glicidi disponibili 126,73 g Lipidi 22,45 g Proteine 30,03 g Sale 1,14 g	Glicidi disponibili 93,32 g Lipidi 17,27 g Proteine 18,35 g Sale 0,99 g	Glicidi disponibili 122,74 g Lipidi 22,02 g Proteine 45,01 g Sale 1,69 g
sett.2	Glicidi disponibili 128,05 g Lipidi 18,95 g Proteine 43,4 g Sale 1,51 g	Glicidi disponibili 124,21 g Lipidi 19,54 g Proteine 42,3 g Sale 1,17 g	Glicidi disponibili 107,68 g Lipidi 23,09 g Proteine 35,27 g Sale 0,45 g	Glicidi disponibili 136,99 g Lipidi 24,11 g Proteine 41,73 g Sale 1,2 g	Glicidi disponibili 127,41 g Lipidi 30,19 g Proteine 35,91 g Sale 1,07 g
sett.3	Glicidi disponibili 124,42 g Lipidi 36,13 g Proteine 56,09 g Sale 1,76 g	Glicidi disponibili 129,3 g Lipidi 25,29 g Proteine 39,83 g Sale 0,81 g	Glicidi disponibili 132,53 g Lipidi 23,72 g Proteine 37,27 g Sale 1,67 g	Glicidi disponibili 124,21 g Lipidi 24,04 g Proteine 39,37 g Sale 0,75 g	Glicidi disponibili 132,3 g Lipidi 27,66 g Proteine 32,88 g Sale 1,1 g

sett.4	Glicidi disponibili 137,89 g Lipidi 30,39 g Proteine 40,39 g Sale 1,5 g	Glicidi disponibili 120,22 g Lipidi 13,72 g Proteine 41,98 g Sale 0,7 g	Glicidi disponibili 170,09 g Lipidi 23,75 g Proteine 45,19 g Sale 1,25 g	Glicidi disponibili 119,32 g Lipidi 19,81 g Proteine 28,84 g Sale 0,91 g	Glicidi disponibili 125,92 g Lipidi 21,24 g Proteine 39,68 g Sale 1,64 g
--------	--	--	---	---	---

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero





Somma settimanale delle componenti bromatologiche

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Settimana 1	3.579,00	615,77	118,86	183,73	6,40
Settimana 2	3.576,00	624,34	115,88	198,61	5,40
Settimana 3	3.779,00	642,76	136,84	205,44	6,09
Settimana 4	3.497,00	673,44	108,91	196,08	6,00



Composizione Ricette

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
bieta all'olio					
Bieta	200,00	5,60	0,20	2,60	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
	206,00	5,68	5,20	2,61	0,05
broccoletti all'olio					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Broccoletti di rapa	200,00	4,00	0,60	5,80	0,04
	205,00	4,00	5,60	5,80	0,04
carote lesse					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carote	200,00	15,20	0,40	2,20	0,48
	205,00	15,20	5,40	2,20	0,48
cavolo gratinato					
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	7,00	0,00	6,99	0,00	0,00
Cavolfiore	200,00	5,40	0,40	6,40	0,04
	217,00	13,18	7,60	7,41	0,14
farro con crema di borfotti					
Carote	q.b.	0,14	0,00	0,02	0,00
Cipolla	q.b.	0,10	0,00	0,02	0,00
Farro o Spelta	40,00	24,18	0,90	5,44	0,02
Fagioli borfotti	50,00	21,49	0,90	9,10	0,00
Sedano	q.b.	0,04	0,00	0,04	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,50	0,00	0,00
	95,00	45,85	6,31	14,62	0,03



farro con passato di verdura						
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		
5,00	0,00	1,42	1,69	0,08		
120,00	12,49	0,50	2,05	0,17		
5,00	0,00	5,04	0,00	0,00		
80,00	54,19	2,02	12,20	0,04		
212,00	66,68	8,98	15,93	0,28		

farro con passato di verdura						
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00		
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08		
150,00	16,18	3,50	5,53	0,00		
50,00	33,55	1,25	7,55	0,02		
210,00	51,72	11,15	14,75	0,10		

finocchi gratinati						
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		
10,00	7,85	0,21	1,02	0,10		
200,00	2,02	0,00	2,42	0,02		
5,00	0,00	5,04	0,00	0,00		
215,00	9,87	5,25	3,44	0,12		

finocchi in tegame						
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		
200,00	2,00	0,00	2,40	0,02		
5,00	0,00	6,99	0,00	0,00		
205,00	2,00	6,99	2,40	0,02		

frittata al forno						
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		
10,00	7,78	0,21	1,01	0,10		
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00		
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08		
120,00	0,24	10,44	14,88	0,41		
140,00	8,02	17,05	17,56	0,59		

frittata con spinaci						
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		

Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	20,00	0,00	5,62	6,70	0,30
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,52	0,15
Spinaci	50,00	1,45	0,35	1,70	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	150,00	13,24	16,50	17,35	0,78

frutta di stagione	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Frutta fresca	200,00	19,16	0,34	1,36	0,02
	200,00	19,16	0,34	1,36	0,02

insalata mista	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Insalata mista	80,00	1,19	0,16	0,52	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	3,23	0,00	0,00
	85,00	1,19	3,39	0,52	0,01

lasagne al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	3,00	0,23	0,01	0,03	0,01
Sedano	3,00	0,07	0,01	0,07	0,01
Cipolla	4,00	0,23	0,00	0,04	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Mozzarella di vacca	25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
Pomodori - passata	50,00	1,50	0,10	0,65	0,20
Boviro adulto o vitellone - carne magra	20,00	0,00	0,62	4,26	0,04
Pasta all'uovo - secca	80,00	62,32	1,92	10,40	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	2,00	0,00	0,00
	195,00	67,62	15,45	26,85	0,59

lonza ai ferri	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Maiale - carne magra	100,00	0,00	6,80	19,90	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	0,00	11,80	19,90	0,19



[Handwritten signature]

merluzzo al limone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Farina di frumento tipo 0	5,00	3,81	0,05	0,58	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Prezemolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Limoni	10,00	0,23	0,00	0,06	0,00
Merluzzo o nasello fresco	150,00	0,00	0,45	25,50	0,29
	171,00	4,04	5,50	26,17	0,29

orecchiette alla pugliese	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Broccoletti di rapa	40,00	0,80	0,12	1,16	0,01
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	123,00	64,08	4,24	9,88	0,02

pane di tipo 0	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane di tipo 0	60,00	38,10	0,30	4,86	0,44
	60,00	38,10	0,30	4,86	0,44

pane di tipo integrale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane di tipo integrale	70,00	33,95	0,91	5,25	0,00
	70,00	33,95	0,91	5,25	0,00

pasta al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Mozzarella di vacca	25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00



Parmigiano grattugiato
 Bovino adulto o vitellone - carne magra
 Pomodori - passata

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
70,00	0,00	2,17	14,91	0,16
50,00	1,50	0,10	0,65	0,20
240,00	64,95	16,07	32,30	0,64

pasta al pomodoro

Carote	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	10,00	0,76	0,02	0,11	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	10,00	0,57	0,01	0,10	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pomodori	50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
	160,00	66,36	7,65	11,10	0,12

pasta con crema di broccoli

Carote	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
Pasta di semola	80,00	63,25	1,12	8,72	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	9,56	0,67	0,03
Broccolo a testa	80,00	2,48	0,32	2,40	0,02
	170,00	65,93	7,00	11,82	0,06

pasta con crema di carote

Parmigiano grattugiato	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Sedano	15,00	0,36	0,03	0,34	0,05
Peperoni	15,00	0,78	0,02	0,31	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carote	70,00	5,32	0,14	0,77	0,17
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
	190,00	69,74	7,71	11,82	0,30

pasta con crema di ceci

Pasta di semola	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	50,00	31,87	0,56	4,39	0,00
Ceci	50,00	18,90	2,54	8,42	0,01
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	2,42	0,00	0,00
	103,00	50,77	5,52	12,81	0,01

pasta integrale con crema di carciofi

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
Carciofi	80,00	2,00	0,16	2,16	0,27
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta integrale	80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
	170,00	55,13	7,72	13,58	0,56

pasta integrale al forno

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	6,00	0,00	5,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pomodori - pelati in scatola	50,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
Mozzarella di vacca	10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
Pasta integrale	80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
	149,00	53,63	11,82	20,22	0,43

pasta integrale al pomodoro

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta integrale	80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
Pomodori - passata	50,00	1,50	0,10	0,65	0,20
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Sedano	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	150,00	55,24	7,12	11,59	0,49

petto di pollo al limone

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pollo - petto	100,00	0,00	0,80	23,30	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Limoni	15,00	0,34	0,00	0,09	0,00
	120,00	0,34	5,80	23,39	0,08

pizza di patate					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Patate	150,00	26,85	1,50	3,15	0,03
Mozzarella di vacca	15,00	0,10	2,93	2,81	0,08
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Prosciutto cotto	15,00	0,13	2,20	2,97	0,24
	200,00	34,87	13,24	11,61	0,52

platessa al forno					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pomodori	50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
Platessa o passera	150,00	0,00	3,15	23,40	0,45
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Olive nere denocciolate	15,00				
	175,00	9,61	8,47	24,96	0,56

platessa croccante al forno					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	7,00	0,00	6,99	0,00	0,00
Platessa o passera	150,00	0,00	3,15	23,40	0,45
	167,00	7,78	10,35	24,41	0,55

polpetta al sugo					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Uovo di gallina	7,00	0,01	0,61	0,87	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	90,00	0,00	2,79	19,17	0,20
Brodo di carne varia	50,00	0,00	0,10	0,55	0,41
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
	160,00	6,24	8,66	21,40	0,71

primo sale					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte

Formaggi freschi a basso tenore calorico

100,00 2,94 10,33 11,43 0,35
 100,00 2,94 10,33 11,43 0,35

prosciutto cotto

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
50,00	0,47	4,78	10,50	0,86
50,00	0,47	4,78	10,50	0,86

ricotta di vacca

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
100,00	3,50	10,90	8,80	0,20
100,00	3,50	10,90	8,80	0,20

riso con crema di fagioli

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
50,00	0,60	0,10	0,24	0,00
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
5,00	0,12	0,01	0,11	0,02
80,00	61,66	0,72	6,81	0,00
5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
80,00	38,00	1,60	18,88	0,01
200,00	101,04	7,44	26,15	0,04

riso con spinaci

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
7,00	0,00	6,99	0,00	0,00
80,00	61,66	0,72	6,81	0,00
187,00	64,56	8,41	10,21	0,25

riso e ceci

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
50,00	23,45	3,15	10,45	0,01

Riso basmati
 Olio di oliva extravergine

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
50,00	38,53	0,45	4,26	0,00
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
105,00	61,99	8,60	14,70	0,01

risotto con zucca

Brodo Vegetale
 Parmigiano grattugiato
 Olio di oliva extravergine
 Riso basmati
 Zucca gialla

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Q.B.	0,00	0,00	0,00	0,00
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
80,00	61,66	0,72	6,81	0,00
80,00	2,80	0,08	0,88	0,00
170,00	64,46	7,20	9,36	0,08

schiacciata di verdure

Pangrattato
 Parmigiano grattugiato
 Olio di oliva extravergine
 Verdure
 Uovo di gallina

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
20,00	15,56	0,42	2,02	0,20
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
2,00	0,00	2,00	0,00	0,00
120,00	3,20	0,32	2,10	0,06
90,00	0,18	7,83	11,16	0,31
237,00	18,94	11,98	16,95	0,65

sogliola al vapore

Olio di oliva extravergine
 Sogliola

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
150,00	1,20	2,10	25,35	0,45
155,00	1,20	7,10	25,35	0,45

spinaci al vapore

Olio di oliva extravergine
 Spinaci

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
200,00	5,80	1,40	6,80	0,50
205,00	5,80	6,40	6,80	0,50

spinaci gratinati

Burro
 Olio di oliva extravergine
 Spinaci

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
2,00	0,02	1,67	0,02	0,00
10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
200,00	5,80	1,40	6,80	0,50

Parmigiano grattugiato 10,00 0,00 2,81 3,35 0,15
 222,00 5,82 15,87 10,17 0,65

spinaci lessi

Spinaci 200,00 5,66 1,37 6,63 0,49
 Olio di oliva extravergine 5,00 0,00 4,87 0,00 0,00
 205,00 5,66 6,24 6,63 0,49

uova al pomodoro

Uovo di gallina 120,00 0,24 10,44 14,88 0,41
 Pomodori - passata 50,00 0,90 0,06 0,39 0,12
 Olio di oliva extravergine 5,00 0,00 5,00 0,00 0,00
 Cipolla 5,00 0,28 0,01 0,05 0,00
 Basilico 2,00 0,10 0,02 0,06 0,00
 Origano 1,00 0,69 0,04 0,09 0,00
 183,00 2,22 15,56 15,47 0,53

zucca gialla gratinata

Zucca gialla 200,00 7,00 0,20 2,20 0,01
 Pangrattato 10,00 7,78 0,21 1,01 0,10
 Olio di oliva extravergine 7,00 0,00 6,99 0,00 0,00
 217,00 14,78 7,40 3,21 0,11

Dipartimento


CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	CALORIE GIORNALIERE	1.800,00	2.000,00
2	PROTEINE	70,00	90,00
3	LIPIDI	60,00	67,00
4	CARBOIDRATI	225,00	250,00

CONTROLLI QUALITATIVI

Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1 Carri	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



Ristorazione collettiva per Adulti

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione Revisione 2018 e secondo quanto previsto dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) per la popolazione italiana - IV Revisione.

Le grammature dovranno essere intese a crudo e bisognerà sempre tenere conto della stagionalità di frutta e verdura proposte.

La scelta di alimenti di tipo integrale da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

Il pesce, in tutte le preparazioni, dovrà essere deliscato in filetti.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Sabrina Mancano – Dietista

Dott.ssa Margherita Buonifacio - Dietista





ALLERGENI e STAGIONALITÀ

Allergene	Esempi
Glutine	cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati e derivati
Crostacei e derivati	sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili
Uova e derivati	tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima. Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme ecc
Pesce e derivati	inclusi i derivati, cioè tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali
Arachidi e derivati	snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi
Soia e derivati	latte, tofù, spaghetti, etc.
Latte e derivati	yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte

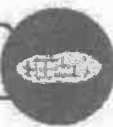


Frutta a guscio e derivati	tutti i prodotti che includono: mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan e del Brasile e Queensland, pistacchi
Sedano e derivati	presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali
Senape e derivati	si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda
Semi di sesamo e derivati	oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine
Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂	usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta
Lupino e derivati	presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
Molluschi e derivati	canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola etc.

ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI

ARACCHIDI E DERIVATI

Snack confezionati, creme e condimenti in cui viene anche in piccole dosi



FRUTTA A GUSCIO

Mandorle, nocciole, noci comuni, noci di cocchi, noci pecan, anacardi e pistacchi



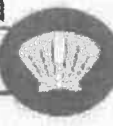
LATTE E DERIVATI

Ogni prodotto in cui viene usato il latte: yogurt, biscotti, torta, gelato e creme varie



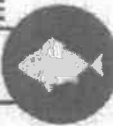
MOLLUSCHI

Caprescilla, cannocchia, capesanta, cozza, ostrica, patella, vongola, tellina ecc



PESCE

Prodotti alimentari in cui è presente il pesce, anche in piccola percentuale



SESAMO

Semi interi usati per il pane, farine anche se lo contengono in minima percentuale



SOIA

Prodotti derivati come: latte di soia, tofu, spaghetti di soia e simili



CROSTACEI

Marini e d'Acqua Dolce: gamberi, ricampi, aragoste, granchi, e simili



GLUTINE

Cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, frumenti ibridati derivati



LUPINI

Presenti in cibi vegan sottoforma di: arrosti, colamenti, farina e similari



SENAPE

Si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda



SEDANO

Sia in pezzi che all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali



ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

Cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, marmellate, funghi secchi, conserve ecc



UOVA E DERIVATI

Uova e prodotti che le contengono come: maionese, emulsionanti, pasta all'uovo



