



PROTO COLLO N° 90901/2021 DEL 15/10/2021

Menù autunno inverno scuola primaria

COMUNE DI CAPURSO

pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
sett.1	pasta al pomodoro platessa croccante al forno bietole al pomodoro pane integrale frutta fresca di stagione	pasta integrale con crema di carciofi arrosto di tacchino carote al vapore pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta e ceci giuncata lattuga pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	riso in brodo vegetale frittata con carciofi spinaci lessi pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta al forno insalata mista pane integrale frutta fresca di stagione
sett.2	pasta con crema di broccoli merluzzo gratinato insalata mista pane integrale frutta fresca di stagione	pasta integrale al pomodoro petto di pollo al limone finocchi gratinati pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta con crema di fagioli ricotta di vacca lattuga pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	minestra di farro e verdure frittata con spinaci zucca gialla gratinata pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	lasagne al forno carote prezzemolate pane integrale frutta fresca di stagione
sett.3	riso al pomodoro polpette di platessa insalata mista pane integrale frutta fresca di stagione	pasta integrale con crema di carote polpette di tacchino bietole al pomodoro pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	farro con crema di ceci primo sale spinaci all'olio pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	risotto con zucca frittata al forno broccoletti all'olio pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta alla bolognese lattuga pane integrale frutta fresca di stagione
sett.4	pastina in brodo vegetale sogliola al vapore carote prezzemolate pane integrale frutta fresca di stagione	pasta integrale alla mediterranea petto di pollo panato al forno lattuga pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	purea di fave con pasta prosciutto cotto zucca gialla gratinata pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	passato di verdure con orzo torta di verdure finocchi in tegame pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	lasagna con zucca insalata mista pane integrale frutta fresca di stagione



Menù autunno inverno scuola primaria

COMUNE DI CAPURSO

pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta al pomodoro 95g	pasta integrale con crema di carciofi 150g	pasta e ceci 115g	riso in brodo vegetale 48g	pasta al forno 150g
	platessa croccante al forno 95g	arrosto di tacchino 65g	giuncata 50g	frittata con carciofi 95g	
	bietole al pomodoro 185g	carote al vapore 155g	lattuga 45g	spinaci lessi 155g	insalata mista 105g
	pane integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane integrale 60g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	pasta con crema di broccoli 165g	pasta integrale al pomodoro 98g	pasta con crema di fagioli 85g	minestra di farro e verdure 170g	lasagne al forno 160g
	merluzzo gratinato 90g	petto di pollo al limone 77g	ricotta di vacca 50g	frittata con spinaci 95g	
	insalata mista 105g	finocchi gratinati 165g	lattuga 45g	zucca gialla gratinata 170g	carote prezzemolate 155g
	pane integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane integrale 60g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	riso al pomodoro 128g	pasta integrale con crema di carote 170g	farro con crema di ceci 85g	risotto con zucca 122g	pasta alla bolognese 155g
	polpette di platessa 113g	polpette di tacchino 72g	primo sale 50g	frittata al forno 75g	
	insalata mista 105g	bietole al pomodoro 185g	spinaci all' olio 155g	broccoletti all'olio 155g	lattuga 45g
	pane integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane integrale 60g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	pastina in brodo vegetale 50g	pasta integrale alla mediterranea 108g	purea di fave con pasta 85g	passato di verdure con orzo 170g	lasagna con zucca 185g
	sogliola al vapore 85g	petto di pollo panato al forno 78g	prosciutto cotto 30g	torta di verdure 158g	
	carote prezzemolate 156g	lattuga 45g	zucca gialla gratinata 170g	finocchi in tegame 155g	insalata mista 105g
	pane integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane integrale 60g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g



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

Menù autunno inverno scuola primaria

COMUNE DI CAPURSO

ASL BA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIAGRAZIA FORTE  
Dietista Medico

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>Pranzo</b>					
<b>sett. 1</b>	Glicidi disponibili 108,17 g Lipidi 19,21 g Proteine 28,27 g Sale 1,22 g	Glicidi disponibili 100,19 g Lipidi 20,97 g Proteine 30,94 g Sale 1,32 g	Glicidi disponibili 99,94 g Lipidi 23,87 g Proteine 27,12 g Sale 0,78 g	Glicidi disponibili 91,14 g Lipidi 23,83 g Proteine 24,04 g Sale 2,09 g	Glicidi disponibili 98,35 g Lipidi 18,4 g Proteine 25,23 g Sale 1,22 g
<b>sett. 2</b>	Glicidi disponibili 104,4 g Lipidi 17,85 g Proteine 30,21 g Sale 1,08 g	Glicidi disponibili 96,3 g Lipidi 18,58 g Proteine 31,37 g Sale 0,9 g	Glicidi disponibili 99,59 g Lipidi 17,47 g Proteine 24,06 g Sale 0,51 g	Glicidi disponibili 109,22 g Lipidi 26,57 g Proteine 31,55 g Sale 1,08 g	Glicidi disponibili 106,13 g Lipidi 19,09 g Proteine 27,33 g Sale 1,6 g
<b>sett. 3</b>	Glicidi disponibili 111,13 g Lipidi 19,65 g Proteine 28,65 g Sale 1,56 g	Glicidi disponibili 106,33 g Lipidi 20,7 g Proteine 32,49 g Sale 1,14 g	Glicidi disponibili 97,85 g Lipidi 20,24 g Proteine 30,37 g Sale 0,97 g	Glicidi disponibili 106,72 g Lipidi 23,99 g Proteine 25,71 g Sale 1,71 g	Glicidi disponibili 95,89 g Lipidi 16,54 g Proteine 27,14 g Sale 1,1 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
	93,17 g 19,49 g 26,95 g 2,08 g	91,95 g 21,01 g 29,98 g 0,96 g	102,95 g 16,89 g 28,58 g 1,08 g	101,26 g 25,01 g 27,83 g 0,94 g	98,86 g 25,33 g 27,68 g 1,26 g

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno



Menù autunno inverno scuola primaria  
 COMUNE DI CAPURSO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	Glicidi disponibili 108,17 g Lipidi 19,21 g Proteine 28,27 g Sale 1,22 g	Glicidi disponibili 100,19 g Lipidi 20,97 g Proteine 30,94 g Sale 1,32 g	Glicidi disponibili 99,94 g Lipidi 23,87 g Proteine 27,12 g Sale 0,78 g	Glicidi disponibili 91,14 g Lipidi 23,83 g Proteine 24,04 g Sale 2,09 g	Glicidi disponibili 98,35 g Lipidi 18,4 g Proteine 25,23 g Sale 1,22 g
<b>sett.2</b>	Glicidi disponibili 104,4 g Lipidi 17,85 g Proteine 30,21 g Sale 1,08 g	Glicidi disponibili 96,3 g Lipidi 18,58 g Proteine 31,37 g Sale 0,9 g	Glicidi disponibili 99,59 g Lipidi 17,47 g Proteine 24,06 g Sale 0,51 g	Glicidi disponibili 109,22 g Lipidi 26,57 g Proteine 31,55 g Sale 1,08 g	Glicidi disponibili 106,13 g Lipidi 19,09 g Proteine 27,33 g Sale 1,6 g
<b>sett.3</b>	Glicidi disponibili 111,13 g Lipidi 19,65 g Proteine 28,65 g Sale 1,56 g	Glicidi disponibili 106,33 g Lipidi 20,7 g Proteine 32,49 g Sale 1,14 g	Glicidi disponibili 97,85 g Lipidi 20,24 g Proteine 30,37 g Sale 0,97 g	Glicidi disponibili 106,72 g Lipidi 23,99 g Proteine 25,71 g Sale 1,71 g	Glicidi disponibili 95,89 g Lipidi 16,54 g Proteine 27,14 g Sale 1,1 g



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

ASL BA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dot. SSA MARIA ANTONIA FORTI  
DIRETTORE

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
	93,17 g 19,49 g 26,95 g 2,08 g	91,95 g 21,01 g 29,98 g 0,96 g	102,95 g 16,89 g 28,58 g 1,08 g	101,26 g 25,01 g 27,83 g 0,94 g	98,86 g 25,33 g 27,68 g 1,26 g

\*Valori componenti bromatologiche totale giornaliero



Somma settimanale delle componenti bromatologiche

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Settimana 1	2.652,00	497,79	106,28	135,60	6,63
Settimana 2	2.661,00	515,64	99,56	144,52	5,17
Settimana 3	2.748,00	517,92	101,12	144,36	6,48
Settimana 4	2.680,00	488,19	107,73	141,02	6,32



Composizione Ricette

arrosto di tacchino	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Sedano	q.b.	0,05	0,00	0,05	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02	0,00
Tacchino petto	60,00	0,24	2,94	13,20	0,08
Carote	q.b.	0,38	0,01	0,06	0,01
	65,00	0,78	7,95	13,32	0,10

bietole al pomodoro	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Bieta	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	185,00	5,10	5,30	2,31	0,04

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

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

carote prezzemolate	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Prezzemolo	q.b.	0,00	0,01	0,04	0,00
Carote	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	155,00	11,40	5,30	1,69	0,36





	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
--	--------	---------------------	--------	----------	-------

Farro o Spelta	40,00	26,84	1,00	6,04	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Sedano	q.b.	0,05	0,00	0,05	0,01
Carote	q.b.	0,15	0,00	0,02	0,00
Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02	0,00
	<b>85,00</b>	<b>45,91</b>	<b>8,53</b>	<b>14,49</b>	<b>0,04</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
--	--------	---------------------	--------	----------	-------

Finocchi	150,00	1,50	0,00	1,80	0,02
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
	<b>165,00</b>	<b>9,28</b>	<b>5,21</b>	<b>2,81</b>	<b>0,12</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
--	--------	---------------------	--------	----------	-------

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
	<b>155,00</b>	<b>1,50</b>	<b>5,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,02</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
--	--------	---------------------	--------	----------	-------

Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
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
Uovo	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	<b>75,00</b>	<b>6,34</b>	<b>10,94</b>	<b>8,92</b>	<b>0,32</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
--	--------	---------------------	--------	----------	-------

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
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
Carciofi	20,00	0,50	0,04	0,54	0,07
Uovo	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	<b>95,00</b>	<b>6,84</b>	<b>10,98</b>	<b>9,46</b>	<b>0,38</b>





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

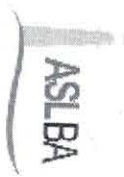
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>lasagne al forno</b>					
Mozzarella di vacca	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10
Bovino adulto o vitellone	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta all'uovo secca	60,00	46,74	1,44	7,80	0,03
Pomodori passati	40,00	1,20	0,08	0,52	0,16
	<b>160,00</b>	<b>48,08</b>	<b>12,75</b>	<b>20,12</b>	<b>0,43</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>lattuga</b>					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Lattuga	40,00	0,88	0,16	0,72	0,01
	<b>45,00</b>	<b>0,88</b>	<b>5,16</b>	<b>0,72</b>	<b>0,01</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>merluzzo gratinato</b>					
Merluzzo o nasello fresco	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
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
	<b>90,00</b>	<b>3,89</b>	<b>5,34</b>	<b>14,11</b>	<b>0,20</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>minestra di farro e verdure</b>					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,22	0,05	0,06	0,00
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	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
	<b>170,00</b>	<b>43,15</b>	<b>8,22</b>	<b>12,55</b>	<b>0,16</b>

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



pane integrale	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Pane integrale	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80
	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80

passato di verdure con orzo	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Parmigiano grattugiato	5,00	0,19	1,40	1,65	0,09
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Orzo mondo	60,00	42,30	0,84	6,24	0,00
	170,00	45,16	7,51	9,64	0,14

pasta al forno	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Pomodori passati	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Parmigiano grattugiato	5,00	0,19	1,40	1,65	0,09
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Bovino adulto o vitellone	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
Mozzarella di vacca	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	150,00	48,68	12,13	18,71	0,38

pasta al pomodoro	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	40,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	95,00	48,64	5,99	6,95	0,01

pasta alla bolognese	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Bovino adulto o vitellone	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
Parmigiano grattugiato	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
Olio di oliva	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
	155,00	48,36	10,35	20,90	0,27



pasta con crema di broccoli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Broccolo	100,00	3,10	0,40	3,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	q.b.	0,28	0,01	0,05	0,00
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	<b>165,00</b>	<b>50,84</b>	<b>6,24</b>	<b>9,59</b>	<b>0,04</b>

pasta con crema di fagioli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Sedano	q.b.	0,05	0,00	0,05
Fagioli secchi	40,00	19,00	0,80	9,44	0,00
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
Carote	q.b.	0,15	0,00	0,02	0,00
	<b>85,00</b>	<b>50,84</b>	<b>6,36</b>	<b>13,87</b>	<b>0,02</b>

pasta e ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00
Carote	q.b.	0,38	0,01	0,06	0,01
Sedano	q.b.	0,07	0,01	0,07	0,01
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Aglio	q.b.	0,17	0,01	0,02	0,00
	<b>115,00</b>	<b>61,92</b>	<b>8,26</b>	<b>13,22</b>	<b>0,04</b>

pasta integrale al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00
Pomodori passati	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
	<b>98,00</b>	<b>40,62</b>	<b>7,40</b>	<b>9,43</b>	<b>0,36</b>



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten initials]*

pasta integrale alla mediterranea	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Olive nere denocciolate	10,00	0,08	2,51	0,16	0,01
Cipolla	q.b.	0,28	0,01	0,05	0,00
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
Capperi	3,00	0,06	0,00	0,08	0,11
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
	<b>108,00</b>	<b>41,05</b>	<b>9,07</b>	<b>8,72</b>	<b>0,44</b>

pasta integrale con crema di carciofi	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Cipolla	q.b.	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
	<b>150,00</b>	<b>41,89</b>	<b>7,22</b>	<b>10,90</b>	<b>0,49</b>

pasta integrale con crema di carote	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
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
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
	<b>170,00</b>	<b>47,32</b>	<b>8,10</b>	<b>10,81</b>	<b>0,51</b>

pasta in brodo vegetale	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,19	1,40	1,65	0,09
Brodo Vegetale	q.b.	1,80	0,06	0,00	0,54
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
	<b>50,00</b>	<b>33,62</b>	<b>7,02</b>	<b>6,01</b>	<b>0,63</b>



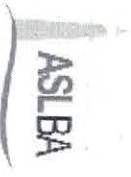
ASL BA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dott.ssa LILIANA FORTE  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

petto di pollo impanato al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Lovo	8,00	0,02	0,70	0,99
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pollo petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
	78,00	3,91	6,28	15,48	0,13

platessa croccante al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01
Platessa o passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	95,00	7,78	6,88	13,49	0,34

polpette di platessa	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Pane di tipo 0	15,00	9,53	0,08	1,22
Prezzemolo	q.b.	0,00	0,03	0,19	0,00
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
Lovo di gallina albume	8,00	0,00	0,00	0,86	0,04
Platessa o passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
	113,00	13,42	6,88	15,24	0,44



**polpette di tacchino**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino fesa	50,00	0,00	0,60	12,00	0,07
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Uovo	5,00	0,01	0,43	0,62	0,02
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
	<b>72,00</b>	<b>7,79</b>	<b>6,80</b>	<b>14,30</b>	<b>0,21</b>

**primo sale**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Primo sale	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17
	<b>50,00</b>	<b>1,47</b>	<b>5,16</b>	<b>5,71</b>	<b>0,17</b>

**prosciutto cotto**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto	30,00	0,28	2,87	6,30	0,52
	<b>30,00</b>	<b>0,28</b>	<b>2,87</b>	<b>6,30</b>	<b>0,52</b>

**purea di fave con pasta**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Fave secche	40,00	11,88	1,20	8,52	0,00
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
	<b>85,00</b>	<b>43,52</b>	<b>6,76</b>	<b>12,88</b>	<b>0,00</b>

**ricotta di vacca**

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

**riso al pomodoro**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Pomodori passati	60,00	1,80	0,12	0,78	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>128,00</b>	<b>48,04</b>	<b>6,50</b>	<b>6,89</b>	<b>0,29</b>





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

**riso in brodo vegetale**

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
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	3,00	0,10	0,00	0,91
	<b>48,00</b>	<b>33,83</b>	<b>6,30</b>	<b>4,41</b>	<b>0,95</b>

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

**risotto con zucca**

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carote	2,00	0,15	0,00	0,02	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Brodo Vegetale	q.b.	3,00	0,10	0,00	0,91
Zucca gialla	50,00	1,75	0,05	0,55	0,00
Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02	0,00
	<b>122,00</b>	<b>51,26</b>	<b>7,10</b>	<b>7,37</b>	<b>0,99</b>

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

**sogliola al vapore**

Sedano	q.b.	0,10	0,01	0,09	0,01
Carote	q.b.	0,53	0,01	0,08	0,02
Sogliola	80,00	0,64	1,12	13,52	0,24
Cipolla	q.b.	0,23	0,00	0,04	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>1,50</b>	<b>6,14</b>	<b>13,73</b>	<b>0,27</b>

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

**spinaci all' olio**

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
	<b>155,00</b>	<b>4,35</b>	<b>6,05</b>	<b>5,10</b>	<b>0,38</b>

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

**spinaci lessi**

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
	<b>155,00</b>	<b>4,35</b>	<b>6,05</b>	<b>5,10</b>	<b>0,38</b>



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

ASL BA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIA ELENA FORTE  
Dietista

torta di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Uovo	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
	<b>158,00</b>	<b>8,48</b>	<b>12,00</b>	<b>11,32</b>	<b>0,40</b>

zucca gialla gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Zucca gialla	150,00	5,25	0,15	1,65	0,00
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
	<b>170,00</b>	<b>13,03</b>	<b>6,76</b>	<b>4,34</b>	<b>0,18</b>



**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

Menu ristorazione scolastica

I menu 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 enacronutrienti.

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 Paola Lollino - Dietista

Dott.ssa Margherita Buonifacio - Dietista