



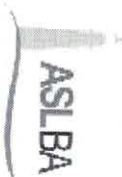
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
 AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
 P.zza Chiurria, 6 Bari

Protocollo N° 90901/2021 DC 15/05/2021
 COMUNE DI CAPURSO

Menù primavera estate scuola primaria

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

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
sett.1	pasta integrale pomodoro e basilico frittata di zucchine fagiolini in umido pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta fredda con verdure insalata mista pane integrale frutta fresca di stagione	passato di piselli con pasta ricotta di vacca melanzane grigliate pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	farro con zucchine hamburger di tacchino insalata di pomodori pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	riso con crema di peperoni merluzzo gratinato carote prezzemolate pane integrale frutta fresca di stagione
sett.2	pasta integrale pomodoro e melanzane torta di verdure vellutata di verdure miste pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta al forno con verdure estive lattuga pane integrale frutta fresca di stagione	pasta e lenticchie primo sale pomodori gratinati pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	petto di pollo panato al forno insalata mista pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	riso con vellutata di asparagi plattessa panata zucchine e carote lessate pane integrale frutta fresca di stagione
sett.3	pasta integrale con fagiolini e sugo di pomodoro fresco frittata al forno zucchine in umido pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	lasagne pesto e zucchine lattuga pane integrale frutta fresca di stagione	pasta e piselli giuncata bietole all'olio pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	insalata di farro bocconcini di tacchino con carote e piselli insalata di pomodori pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	risotto allo zafferano sogliola al forno fagiolini al pomodoro pane integrale frutta fresca di stagione
sett.4	pasta integrale pomodoro e basilico torta di verdure melanzane a tocchetti pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pizza di patate insalata mista pane integrale frutta fresca di stagione	pasta con crema di lenticchie prosciutto cotto zucchine gratinate pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	minestrone di verdure con orzo pollo al rosmarino lattuga pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	risotto alla barbabietola merluzzo al limone carote prezzemolate pane integrale frutta fresca di stagione



Menù primavera estate scuola primaria

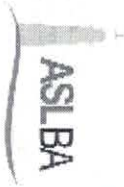
COMUNE DI CAPURSO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	pasta integrale pomodoro e basilico 95g	pasta fredda con verdure 175g	passato di piselli con pasta 105g	farro con zucchine 120g	riso con crema di peperoni 165g
	frittata di zucchine 150g		ricotta di vacca 50g	hamburger di tacchino 55g	merluzzo gratinato 90g
	fagiolini in umido 155g	insalata mista 105g	melanzane grigliate 155g	insalata di pomodori 105g	carote prezzemolate 155g
	pane di tipo 0 50g	pane integrale 60g	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 integrale pomodoro e melanzane 145g	pasta al forno con verdure estive 245g	pasta e lenticchie 95g	insalata fresca di orzo 165g	riso con vellutata di asparagi 120g
	torta di verdure 180g		primo sale 50g	petto di pollo panato al forno 78g	platessa panata 90g
	vellutata di verdure miste 158g	lattuga 45g	pomodori gratinati 165g	insalata mista 105g	zucchine e carote lessate 155g
	pane di tipo 0 50g	pane integrale 60g	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	pasta integrale con fagiolini e sugo di pomodoro fresco 145g	lasagne pesto e zucchine 167g	pasta e piselli 105g	insalata di farro 165g	risotto allo zafferano 69g
	frittata al forno 78g		giuncata 50g	bocconcini di tacchino con carote e piselli 135g	sogliola al forno 85g
	zucchine in umido 155g	lattuga 45g	bietole all'olio 155g	insalata di pomodori 105g	fagiolini al pomodoro 185g
	pane di tipo 0 50g	pane integrale 60g	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	pasta integrale pomodoro e basilico 95g	pizza di patate 215g	pasta con crema di lenticchie 85g	minestrone di verdure con orzo 207g	risotto alla barbabietola 120g
	torta di verdure 180g		prosciutto cotto 30g	pollo al rosmarino 68g	merluzzo al limone 93g
	melanzane a tocchetti 185g	insalata mista 105g	zucchine gratinate 170g	lattuga 45g	carote prezzemolate 155g
	pane di tipo 0 50g	pane integrale 60g	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

Menù primavera estate scuola primaria

COMUNE DI CAPURSO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 91,68 g Lipidi 24,01 g Proteine 26,84 g Sale 0,91 g	Glicidi disponibili 99,49 g Lipidi 25,09 g Proteine 26,7 g Sale 1,1 g	Glicidi disponibili 112,33 g Lipidi 18,3 g Proteine 28,5 g Sale 0,64 g	Glicidi disponibili 90,08 g Lipidi 21,11 g Proteine 28,73 g Sale 0,58 g	Glicidi disponibili 112,14 g Lipidi 17,5 g Proteine 27,44 g Sale 1,46 g
sett.2	Glicidi disponibili 102,61 g Lipidi 25,6 g Proteine 29,55 g Sale 1,28 g	Glicidi disponibili 98,06 g Lipidi 17,99 g Proteine 24,37 g Sale 1,19 g	Glicidi disponibili 113,57 g Lipidi 17,15 g Proteine 26,86 g Sale 0,71 g	Glicidi disponibili 90,05 g Lipidi 18,41 g Proteine 28,51 g Sale 0,58 g	Glicidi disponibili 109,13 g Lipidi 20,18 g Proteine 28,84 g Sale 2,18 g
sett.3	Glicidi disponibili 105,68 g Lipidi 22,86 g Proteine 24,39 g Sale 0,82 g	Glicidi disponibili 88,64 g Lipidi 25,69 g Proteine 22,97 g Sale 1,48 g	Glicidi disponibili 87,17 g Lipidi 21,53 g Proteine 22,88 g Sale 0,78 g	Glicidi disponibili 98,47 g Lipidi 18,41 g Proteine 30,22 g Sale 0,67 g	Glicidi disponibili 100,75 g Lipidi 19,24 g Proteine 29,15 g Sale 1,77 g



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

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

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
	102,21 g 24,92 g 27,45 g 1,23 g	82,42 g 23,54 g 21,5 g 1,24 g	108,56 g 16,11 g 29,59 g 1,18 g	83,34 g 17,91 g 27,1 g 0,57 g	108,8 g 18,61 g 28,27 g 2,23 g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno



Menù primavera estate scuola primaria

COMUNE DI CAPURSO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 91,68 g Lipidi 24,01 g Proteine 26,84 g Sale 0,91 g	Glicidi disponibili 99,49 g Lipidi 25,09 g Proteine 26,7 g Sale 1,1 g	Glicidi disponibili 112,33 g Lipidi 18,3 g Proteine 28,5 g Sale 0,64 g	Glicidi disponibili 90,08 g Lipidi 21,11 g Proteine 28,73 g Sale 0,58 g	Glicidi disponibili 112,14 g Lipidi 17,5 g Proteine 27,44 g Sale 1,46 g
sett.2	Glicidi disponibili 102,61 g Lipidi 25,6 g Proteine 29,55 g Sale 1,28 g	Glicidi disponibili 98,06 g Lipidi 17,99 g Proteine 24,37 g Sale 1,19 g	Glicidi disponibili 113,57 g Lipidi 17,15 g Proteine 26,86 g Sale 0,71 g	Glicidi disponibili 90,05 g Lipidi 18,41 g Proteine 28,51 g Sale 0,58 g	Glicidi disponibili 109,13 g Lipidi 20,18 g Proteine 28,84 g Sale 2,18 g
sett.3	Glicidi disponibili 105,68 g Lipidi 22,86 g Proteine 24,39 g Sale 0,82 g	Glicidi disponibili 88,64 g Lipidi 25,69 g Proteine 22,97 g Sale 1,48 g	Glicidi disponibili 87,17 g Lipidi 21,53 g Proteine 22,88 g Sale 0,78 g	Glicidi disponibili 98,47 g Lipidi 18,41 g Proteine 30,22 g Sale 0,67 g	Glicidi disponibili 100,75 g Lipidi 19,24 g Proteine 29,15 g Sale 1,77 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
	102,21 g 24,92 g 27,45 g 1,23 g	82,42 g 23,54 g 21,5 g 1,24 g	108,56 g 16,11 g 29,59 g 1,18 g	83,34 g 17,91 g 27,1 g 0,57 g	108,8 g 18,61 g 28,27 g 2,23 g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero



Somma settimanale delle componenti bromatologiche

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Settimana 1					
	2.706,00	505,72	106,01	138,21	4,69
Settimana 2					
	2.898,00	513,42	99,33	138,13	5,94
Settimana 3					
	2.756,00	480,71	107,73	129,61	5,52
Settimana 4					
	2.868,00	485,33	101,09	133,91	6,45



Composizione Ricette

bietole all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prezzenolo	q.b.	0,00	0,01	0,04	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Bietola	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
	155,00	4,20	5,15	1,99	0,04

bocconcini di tacchino con carote e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	q.b.	0,40	0,01	0,07	0,00
Sedano	q.b.	0,17	0,01	0,16	0,02
Piselli surgelati	10,00	1,28	0,03	0,54	0,03
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Carote	40,00	3,04	0,08	0,44	0,10
Tacchino fesa	50,00	0,00	0,60	12,00	0,07
	135,00	5,79	5,88	13,57	0,23

carote prezenolate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
Prezzenolo	q.b.	0,00	0,01	0,07	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	155,00	11,40	5,31	1,72	0,36

fagiolini al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fagiolini	150,00	3,60	0,15	3,15	0,01
	185,00	4,50	5,30	3,51	0,01

fagiolini in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fagiolini	150,00	3,60	0,15	3,15	0,01
	155,00	3,60	5,15	3,15	0,01

PPV



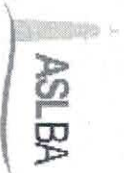
farro con zucchine	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
Farro o Spelta	60,00	40,26	1,50	9,06	0,03
	120,00	40,96	7,95	11,39	0,13

frittata al forno	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
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	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Uovo	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	78,00	7,90	11,27	9,45	0,35

frittata di zucchine	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
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
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	150,00	1,24	11,70	10,15	0,32

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

giuncata	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Giuncata	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36
	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36



hamburger di tacchino

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prezzenolo	q.b.	0,00	0,01	0,07	0,00
Tacchino petto	50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	55,00	0,20	7,46	11,07	0,06

insalata di farro

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Rucola o rughetta	20,00	0,78	0,06	0,52	0,00
Peperoni	40,00	1,68	0,12	0,36	0,00
Melanzane	40,00	1,04	0,16	0,44	0,03
	165,00	43,76	6,84	10,38	0,06

insalata di pomodori

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

insalata fresca di orzo

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Orzo mondo	60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
Pomodori maturi	60,00	2,10	0,12	0,60	0,01
	165,00	37,46	6,36	6,52	0,06

insalata mista

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori da insalata	60,00	1,68	0,12	0,72	0,00
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
	105,00	2,56	5,28	1,44	0,01



lasagne pesto e zucchini	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
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	30,00	0,28	2,87	6,30	0,52
Pasta all'uovo Fresca	60,00	37,92	1,68	7,08	0,04
Pesto alla genovese	17,00	2,21	8,50	1,02	0,00
	167,00	41,12	19,50	16,73	0,66

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

melanzane grigliate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
	155,00	3,90	5,60	1,65	0,10

merluzzo al limone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Limone succo	8,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Prezemmolo	q.b.	0,00	0,01	0,07	0,00
	93,00	0,11	5,25	13,69	0,16



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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
minestrone di verdure con orzo					
Prezzenolo	q.b.	0,00	0,01	0,04	0,00
Basilico	q.b.	0,10	0,02	0,06	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Piselli	12,00	0,77	0,04	0,65	0,04
Orzo mondo	40,00	23,20	0,80	3,60	0,02
Patate	50,00	8,95	0,50	1,05	0,01
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
	207,00	35,69	6,62	7,15	0,12

	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 integrale					
Pane integrale	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80
	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
passato di piselli con pasta					
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
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
	105,00	60,56	6,76	17,38	0,06



pasta al forno con verdure estive	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65
Bovino adulto o vitellone	25,00	0,00	0,77	5,32	0,06
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Melanzane	50,00	1,30	0,20	0,55	0,03
Pomodori passati	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Mozzarella di vacca	25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	245,00	50,53	11,80	18,13	0,37

pasta con crema di lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Sedano	q.b.	0,05	0,00	0,05
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carote	q.b.	0,15	0,00	0,02	0,00
	85,00	52,28	5,96	13,51	0,02

pasta e lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
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
Carote	10,00	0,76	0,02	0,11	0,02
	95,00	52,95	5,98	13,57	0,04

pasta e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36
Cipolla	q.b.	0,28	0,01	0,05	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
	105,00	35,82	5,92	7,71	0,01



pasta fredda con verdure

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	20,00	1,52	0,04	0,22	0,05
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Scamorza fresca	50,00	0,50	12,80	12,50	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucchine	20,00	0,28	0,02	0,26	0,01
Melanzane	20,00	0,52	0,08	0,22	0,01
	175,00	50,28	18,78	19,74	0,27

pasta integrale con fagiolini e sugo di pomodoro fresco

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fagiolini	50,00	1,20	0,05	1,05	0,00
Pomodori San Marzano	30,00	0,90	0,06	0,33	0,00
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	145,00	49,56	5,95	7,92	0,01

pasta integrale pomodoro e basilico

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Basilico	q.b.	0,10	0,02	0,06	0,00
	95,00	40,72	6,66	8,46	0,20

pasta integrale pomodoro e melanzane

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Pomodori passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Melanzane	50,00	1,30	0,20	0,55	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	145,00	41,92	6,76	8,98	0,35

petto di pollo panato al forno

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Uovo	8,00	0,02	0,70	0,99	0,03
Pollo petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
	78,00	3,91	6,28	15,48	0,13



pizza di patate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Mozzarella di vacca	50,00	0,35	9,75	9,35
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
Uovo	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
Patate	140,00	25,06	1,40	2,94	0,02
	215,00	33,21	17,23	14,54	0,41

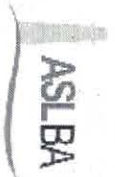
piattessa panata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Plattessa o passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
	90,00	3,89	6,78	12,99	0,29

pollo al rosmarino	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Pollo petto	60,00	0,00	0,48	13,98
Aronni e Spezie	q.b.	0,65	0,16	0,18	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	68,00	0,65	5,63	14,16	0,06

pomodori gratinati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Pomodori maturi	150,00	5,25	0,30	1,50
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
	165,00	13,03	5,51	2,51	0,12

primo sale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Primo sale	50,00	1,47	5,16	5,71
	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17

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



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
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dipartimento Dietico

ricotta di vacca	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Ricotta di vacca	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
	60,00	1,75	5,45	4,40	0,10

riso con crema di peperoni	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Peperoni	80,00	3,36	0,24	0,72	0,00
Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Pomodori passati	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	165,00	50,20	5,82	6,09	0,08

riso con vellutata di asparagi	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	2,40	0,08	0,00	0,72
Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Asparagi di campo	50,00	1,65	0,10	1,80	0,01
	120,00	50,29	7,12	8,58	0,81

risotto alla barbabietola	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Barbabietole rosse	50,00	2,00	0,00	0,55	0,11
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
Brodo Vegetale	q.b.	2,40	0,08	0,00	0,72
	120,00	50,64	7,02	7,33	0,90

risotto allo zafferano	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
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
Parmigiano grattugiato	4,00	0,00	1,12	1,34	0,06
Zafferano	q.b.	0,62	0,06	0,11	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	2,10	0,07	0,00	0,63
	69,00	48,96	6,79	6,56	0,70



sogliola al forno		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prezzenolo	q.b.	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
Sogliola	80,00	0,64	1,12	13,52	0,24	0,24
	85,00	0,64	6,12	13,56	0,24	0,24

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

vellutata di verdure miste		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	150,00	4,01	0,41	2,63	0,08	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05	0,05
	158,00	4,01	6,24	3,63	0,12	0,12

zucchine e carote lessate		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03	0,03
	155,00	8,30	5,25	1,75	0,27	0,27

zucchine gratinate		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08	0,08
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
Prezzenolo	q.b.	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08	0,08
	170,00	9,88	6,77	4,71	0,26	0,26

zucchine in umido		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	2,10	5,15	1,95	0,08	0,08



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



Menù ristorazione scolastica

I menù sono stati sfilati 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 emacronutrienti.

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

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
18/11/2018
P.F.V.

