

PROTOCOLLO N. 2618/VOR 2 del 07/01/2020

Menù autunno/inverno Scuola dell'Infanzia Comune di Terlizzi

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta integrale e patate	pastina all'uovo in brodo	pasta al pomodoro	riso con crema di carciofi	pasta e lenticchie
	primo sale	sformato di ceci	merluzzo gratinato	polpettone di vitello	frittata al forno
	spinaci lessi	carote in umido	insalata verde	bietole all'olio	insalata mista
	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pastina in brodo vegetale	pasta integrale alla bolognese	passato di verdure con farro	pasta e ceci	riso al pomodoro
	merluzzo panato	formaggio cremoso spalmabile	spezzatino di tacchino	frittata al forno	arrosto di vitello
	carote in umido	insalata mista	spinaci al limone	finocchi gratinati	insalata verde
	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	pastina in brodo vegetale	pasta al pomodoro	pasta integrale e patate	pasta e fagioli borlotti	passato di verdure con riso
	polpette di vitello al pomodoro	sformato di ceci	primo sale	merluzzo al limone	frittata al forno
	spinaci gratinati	bietole all'olio	carote in umido	insalata mista	insalata verde
	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso con crema di carote	pasta integrale al pomodoro	passato di verdure con farro	pasta con zucca e patate	pasta e piselli
	scamorza fresca	merluzzo panato	petto di pollo dorato	sformato di ceci	merluzzo al vapore
	insalata mista	finocchi gratinati	carote prezzemolate	insalata verde	bietole all'olio
	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
P.zza Chiurlia, 21 Bari

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 be 'M. Forte', is written over the printed name of the medical director.

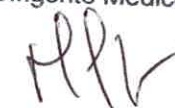
Menù autunno/inverno Scuola dell'Infanzia Comune di Terlizzi

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta integrale e patate 113g	pastina all'uovo in brodo 108g	pasta al pomodoro 98g	riso con crema di carciofi 136g	pasta e lenticchie 105g
	primo sale 40g	sformato di ceci 50g	merluzzo gratinato 83g	polpettone di vitello 78g	frittata al forno 75g
	spinaci lessi 105g	carote in umido 105g	insalata verde 38g	bietole all'olio 103g	insalata mista 85g
	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	pastina in brodo vegetale 108g	pasta integrale alla bolognese 108g	passato di verdure con farro 151g	pasta e ceci 105g	riso al pomodoro 81g
	merluzzo panato 83g	formaggio cremoso spalmabile 40 g	spezzatino di tacchino 67g	frittata al forno 75g	arrosto di vitello 61g
	carote in umido 105g	insalata mista 85g	spinaci al limone 108g	finocchi gratinati 111g	insalata verde 38g
	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	pastina in brodo vegetale 108g	pasta al pomodoro 98g	pasta integrale e patate 113g	pasta e fagioli borlotti 95g	passato di verdure con riso 137g
	polpette di vitello al pomodoro 86 g	sformato di ceci 50g	primo sale 40g	merluzzo al limone 78g	frittata al forno 75g
	spinaci gratinati 111g	bietole all'olio 103g	carote in umido 105g	insalata mista 85g	insalata verde 38g
	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	riso con crema di carote 117g	pasta integrale al pomodoro 86g	passato di verdure con farro 151g	pasta con zucca e patate 121g	pasta e piselli 107g
	scamorza fresca 40g	merluzzo panato 83g	petto di pollo dorato 60g	sformato di ceci 50g	merluzzo al vapore 77g
	insalata mista 85g	finocchi gratinati 111g	carote prezzemolate 106g	insalata verde 38g	bietole all'olio 103g
	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

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

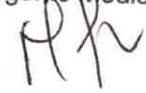


ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico



Menù autunno/inverno Scuola dell'Infanzia Comune di Terlizzi

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 72,25 g Lipidi 17,33 g Proteine 18,58 g Sale 0,96 g	Glicidi disponibili 92,49 g Lipidi 20,55 g Proteine 18,39 g Sale 1,15 g	Glicidi disponibili 86,14 g Lipidi 17,51 g Proteine 24,14 g Sale 0,58 g	Glicidi disponibili 91,62 g Lipidi 16,33 g Proteine 24,81 g Sale 0,92 g	Glicidi disponibili 97,22 g Lipidi 21,04 g Proteine 27,71 g Sale 1,02 g
sett.2	Glicidi disponibili 87,73 g Lipidi 15,78 g Proteine 23,78 g Sale 0,91 g	Glicidi disponibili 78,11 g Lipidi 26,12 g Proteine 20,39 g Sale 1,38 g	Glicidi disponibili 79,32 g Lipidi 17,24 g Proteine 30,34 g Sale 0,75 g	Glicidi disponibili 98,94 g Lipidi 20,71 g Proteine 27,68 g Sale 0,68 g	Glicidi disponibili 81,82 g Lipidi 16,91 g Proteine 21,63 g Sale 0,94 g
sett.3	Glicidi disponibili 87,54 g Lipidi 18,07 g Proteine 26,69 g Sale 1,05 g	Glicidi disponibili 97,04 g Lipidi 18,04 g Proteine 19,32 g Sale 0,88 g	Glicidi disponibili 76,95 g Lipidi 16,83 g Proteine 16,28 g Sale 0,94 g	Glicidi disponibili 93,47 g Lipidi 17,24 g Proteine 29,55 g Sale 0,49 g	Glicidi disponibili 83,3 g Lipidi 21,18 g Proteine 20,08 g Sale 1,01 g



sett.4	Glicidi disponibili	75,36 g	Glicidi disponibili	90,62 g	Glicidi disponibili	87,41 g	Glicidi disponibili	84,38 g	Glicidi disponibili	79,81 g
	Lipidi	22,47 g	Lipidi	14,63 g	Lipidi	18,48 g	Lipidi	19,71 g	Lipidi	15,14 g
	Proteine	19,92 g	Proteine	27,68 g	Proteine	27,7 g	Proteine	16,79 g	Proteine	25,7 g
	Sale	0,62 g	Sale	1,23 g	Sale	0,76 g	Sale	0,46 g	Sale	0,85 g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno



Menù autunno/inverno Scuola dell'Infanzia Comune di Terlizzi

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 72,25 g Lipidi 17,33 g Proteine 18,58 g Sale 0,96 g	Glicidi disponibili 92,49 g Lipidi 20,55 g Proteine 18,39 g Sale 1,15 g	Glicidi disponibili 86,14 g Lipidi 17,51 g Proteine 24,14 g Sale 0,58 g	Glicidi disponibili 91,62 g Lipidi 16,33 g Proteine 24,81 g Sale 0,92 g	Glicidi disponibili 97,22 g Lipidi 21,04 g Proteine 27,71 g Sale 1,02 g
sett.2	Glicidi disponibili 87,73 g Lipidi 15,78 g Proteine 23,78 g Sale 0,91 g	Glicidi disponibili 78,11 g Lipidi 26,12 g Proteine 20,39 g Sale 1,38 g	Glicidi disponibili 79,32 g Lipidi 17,24 g Proteine 30,34 g Sale 0,75 g	Glicidi disponibili 98,94 g Lipidi 20,71 g Proteine 27,68 g Sale 0,68 g	Glicidi disponibili 81,82 g Lipidi 16,91 g Proteine 21,63 g Sale 0,94 g
sett.3	Glicidi disponibili 87,54 g Lipidi 18,07 g Proteine 26,69 g Sale 1,05 g	Glicidi disponibili 97,04 g Lipidi 18,04 g Proteine 19,32 g Sale 0,88 g	Glicidi disponibili 76,95 g Lipidi 16,83 g Proteine 16,28 g Sale 0,94 g	Glicidi disponibili 93,47 g Lipidi 17,24 g Proteine 29,55 g Sale 0,49 g	Glicidi disponibili 83,3 g Lipidi 21,18 g Proteine 20,08 g Sale 1,01 g

Stampa illeggibile



sett.4	Glicidi disponibili	75,36 g	Glicidi disponibili	90,62 g	Glicidi disponibili	87,41 g	Glicidi disponibili	84,38 g	Glicidi disponibili	79,81 g
	Lipidi	22,47 g	Lipidi	14,63 g	Lipidi	18,48 g	Lipidi	19,71 g	Lipidi	15,14 g
	Proteine	19,92 g	Proteine	27,68 g	Proteine	27,7 g	Proteine	16,79 g	Proteine	25,7 g
	Sale	0,62 g	Sale	1,23 g	Sale	0,76 g	Sale	0,46 g	Sale	0,85 g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero



MGR

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Settimana 1	2.292,00	439,72	92,76	113,63	4,63
Settimana 2	2.296,00	425,92	96,76	123,82	4,66
Settimana 3	2.292,00	438,30	91,36	111,92	4,37
Settimana 4	2.305,00	417,58	90,43	117,79	3,92

Stampa fantasma del logo ASLBA e del servizio Igiene Alimenti e Nutrizione.

MGF

Composizione Ricette

	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
arrosto di vitello					
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
Bovino adulto o vitellone	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
Sedano	1,00	0,02	0,00	0,02	0,00
Cipolla	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	61,00	0,52	4,56	10,75	0,13
bietole all'olio					
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
	103,00	2,80	3,10	1,30	0,03
carote in umido					
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
carote prezzemolate					
Prezzemolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
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
	106,00	7,60	5,20	1,14	0,24
finocchi gratinati					
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Finocchi	100,00	1,00	0,00	1,20	0,01
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
	111,00	7,22	3,17	2,01	0,09
Formaggio cremoso spalmabile					
	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>

Stampa stampata in bianco e nero
 094 44 71211 00117 20117
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 11/01/2017 10:10:10
 1/21

MPK

Formaggio cremoso spalmabile	40,00	0,00	12,40	3,44	0,33
	40,00	0,00	12,40	3,44	0,33

frittata al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Latte di vacca UHT parz scremato	10,00	0,51	0,16	0,32	0,01
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	75,00	0,63	8,94	8,43	0,25

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

insalata mista	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Insalata mista	40,00	0,92	0,12	0,40	0,01
Pomodori	40,00	1,40	0,08	0,40	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	85,00	2,32	5,20	0,80	0,02

insalata verde	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Limoni	3,00	0,07	0,00	0,02	0,00
Lattuga	30,00	0,66	0,12	0,54	0,01
	38,00	0,73	5,12	0,56	0,01

merluzzo al limone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Limone succo	3,00	0,04	0,00	0,01	0,00
Merluzzo o nasello fresco	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
	78,00	0,04	5,21	11,91	0,13

merluzzo al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
---------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------



Merluzzo o nasello fresco	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Prezzemolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
	77,00	0,08	5,22	11,95	0,14

merluzzo gratinato	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Prezzemolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Aglio	2,00	0,17	0,01	0,02	0,00
	83,00	4,06	5,33	12,46	0,19

merluzzo panato	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Merluzzo o nasello fresco	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
	83,00	7,78	3,42	12,91	0,23

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

passato di verdure con farro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Pomodori passata	5,00	0,18	0,01	0,05	0,00
Farro o Spelta	50,00	33,55	1,25	7,55	0,02
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04

Stampa illeggibile



Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
	151,00	36,15	7,33	10,15	0,13

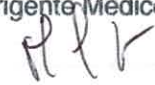
passato di verdure con riso	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Riso basmati	50,00	38,53	0,45	4,26	0,00
	137,00	40,67	6,22	6,33	0,07

pasta al pomodoro	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
Pomodori	20,00	0,70	0,04	0,20	0,00
Cipolla	10,00	0,57	0,01	0,10	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Carote	10,00	0,76	0,02	0,11	0,02
	98,00	41,58	6,61	6,86	0,08

pasta con zucca e patate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Zucca gialla	40,00	1,40	0,04	0,44	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Patate	40,00	7,16	0,40	0,84	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Pasta di semola	30,00	23,73	0,42	3,27	0,00
	121,00	32,49	6,71	5,58	0,06

pasta e ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Sedano	3,00	0,07	0,01	0,07	0,01
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
Aglio	2,00	0,17	0,01	0,02	0,00
Pomodori passata	10,00	0,30	0,05	0,12	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DOTT.SSA MARIA GRAZIA FORTE
DIRIGENTE MEDICO



Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
	105,00	51,32	8,15	12,98	0,03

pasta e fagioli borlotti	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Aglio	2,00	0,17	0,01	0,02	0,00
Sedano	3,00	0,07	0,01	0,07	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fagioli borlotti	40,00	19,08	0,80	8,08	0,00
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
	95,00	51,34	6,38	12,58	0,03

pasta e lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Sedano	3,00	0,07	0,01	0,07	0,01
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
Aglio	2,00	0,17	0,01	0,02	0,00
Pomodori passata	10,00	0,30	0,02	0,13	0,04
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
	105,00	53,00	6,00	13,71	0,07

pasta e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Cipolla	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Piselli freschi	60,00	3,90	0,36	3,30	0,00
	107,00	35,65	5,92	7,68	0,01

pasta integrale al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

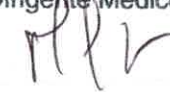
MPV

Pomodori passata	20,00	0,70	0,04	0,20	0,00
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
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
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
	86,00	34,35	7,14	7,99	0,22

pasta integrale alla bolognese	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	7,00	0,53	0,01	0,08	0,02
Pomodori passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
Bovino adulto o vitellone	15,00	0,00	0,46	3,19	0,03
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
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
	108,00	34,52	7,62	11,38	0,36

pasta integrale e patate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
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
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Patate	40,00	7,16	0,40	0,84	0,01
Pomodori passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Sedano	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02
Pasta integrale	30,00	19,86	0,75	4,02	0,10
	113,00	28,40	7,05	6,34	0,26

pastina all'uovo in brodo	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pasta all'uovo secca	30,00	23,37	0,72	3,90	0,01
Carote	15,00	1,14	0,03	0,17	0,04
Sedano	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02
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



Pomodori passata	5,00	0,15	0,01	0,06	0,02
Patate	40,00	7,16	0,40	0,84	0,01
	108,00	32,23	7,01	6,14	0,14

pastina in brodo vegetale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Patate	40,00	7,16	0,40	0,84	0,01
Pomodori passata	5,00	0,15	0,01	0,06	0,02
Pasta di semola	30,00	23,73	0,42	3,27	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
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Carote	15,00	1,14	0,03	0,17	0,04
	108,00	32,58	6,71	5,51	0,13

petto di pollo dorato	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
Pollo petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
	60,00	3,89	5,50	12,15	0,09

polpette di vitello al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
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
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
Pomodori passata	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Bovino adulto o vitellone	40,00	0,00	1,24	8,52	0,09
	86,00	8,40	6,26	12,01	0,27

polpettone di vitello	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prezzemolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Latte di vacca UHT parz scremato	10,00	0,51	0,16	0,32	0,01
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00

Stampa illeggibile (probabilmente un timbro o una copia)



Bovino adulto o vitellone	40,00	0,00	1,24	8,52	0,09
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
	78,00	8,39	6,33	12,14	0,28

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

riso al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
Pomodori passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
	81,00	39,31	6,33	5,55	0,13

riso con crema di carciofi	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carciofi	60,00	1,50	0,12	1,62	0,20
Pomodori passata	15,00	0,45	0,03	0,19	0,06
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Riso basmati	50,00	38,53	0,45	4,26	0,00
Cipolla	3,00	0,17	0,00	0,03	0,00
	136,00	40,66	6,44	7,11	0,31

riso con crema di carote	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Patate	40,00	7,16	0,40	0,84	0,01
Pomodori passata	5,00	0,15	0,01	0,06	0,02
Riso basmati	30,00	23,12	0,27	2,55	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Sedano	2,00	0,05	0,00	0,05	0,01
Carote	30,00	2,28	0,06	0,33	0,07



117,00 32,87 6,58 4,86 0,15

scamorza fresca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Scamorza fresca	40,00	0,40	10,24	10,00	0,15
	40,00	0,40	10,24	10,00	0,15

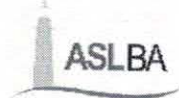
sformato di ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Farina di ceci	20,00	10,86	0,98	4,36	0,00
Verdure	20,00	0,53	0,05	0,35	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	50,00	11,39	7,43	6,38	0,09

spezzatino di tacchino	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cipolla	2,06	0,12	0,00	0,02	0,00
Tacchino fesa	51,54	0,00	0,62	12,37	0,07
Olio di oliva extravergine	3,09	0,00	3,09	0,00	0,00
Pomodori pelati	10,31	0,31	0,05	0,12	0,00
	67,00	0,43	3,76	12,51	0,07

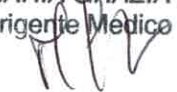
spinaci al limone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Limoni	3,00	0,07	0,00	0,02	0,00
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
	108,00	2,97	5,70	3,42	0,25

spinaci gratinati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	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
	111,00	6,79	4,65	4,91	0,35

Stampa del Dipartimento di Prevenzione ASL BA, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, SIAN Area Metropolitana.



spinaci lessi	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi 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
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
	105,00	2,90	5,70	3,40	0,25

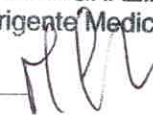


CONTROLLI QUANTITATIVI

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 PUGLIA N. 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 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 Marta D'Ambrosio - Dietista