

PROT. N° 132122/2024 DEL 23/10/2024

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

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

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

MENU' AUTUNNO- INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI	Riso con crema di zucca Frittata al forno Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta integrale con patate Filetto di merluzzo alla mediterranea Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta al sugo di pesce Filetto di merluzzo gratinato Carote all'olio Pane integrale Frutta fresca di stagione	Risotto al pomodoro Merluzzo alla pizzaiola Bieta all'olio Pane integrale Frutta fresca di stagione
MARTEDI	Pasta integrale al pomodoro Scaloppina di pollo al limone Bieta all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Riso e lenticchie Caciottina fresca Bieta all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Cotoletta di pollo Finocchi al forno Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta integrale con crema di zucca Petto di pollo dorato Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI	Corallini con i ceci Giuncata Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta alla pizzaiola Spezzatino di vitello Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta integrale con passato di verdure Ricotta vaccina Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Cavatelli con i ceci Tortino di verdure Carote all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
GIOVEDI	Lasagne al forno Spinaci all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Tortino di verdure Spinaci all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta alla bolognese al forno Bieta all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pasta con crema di cavolo cappuccio verde Prosciutto cotto Finocchi gratinati Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
VENERDI	Pastina con brodo vegetale Filetto di merluzzo gratinato Carote gratinate Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta con cremosa di zucca Petto di pollo dorato Finocchi gratinati Pane integrale Frutta fresca di stagione	Orzo e piselli Frittata al forno insalata mista Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta alla pizzaiola Caciottina fresca Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione

Redatto da
Dott.ssa Lucia Palmieri
Biologa Nutrizionista
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
N. Iscr. Albo 053347

SCUOLA DELL' INFANZIA

MENU' AUTUNNO INVERNO

1 SETTIMANA

LUNEDI

Riso con crema di zucca
Frittata al forno
Insalata mista
Pane integrale
Frutta fresca di stagione

MARTEDI

Pasta integrale al pomodoro
Scaloppina di pollo al limone
Bieta all'olio
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

MERCOLEDI'

Corallini con i ceci (eventualmente ridotti a purea)
Giuncata
Insalata verde
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

GIOVEDI'

Lasagne al forno
Spinaci all'olio
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

VENERDI

Pastina con brodo vegetale
Filetto di merluzzo gratinato
Carote gratinate
Pane integrale
Frutta fresca di stagione

LUNEDI

Riso con crema di zucca

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Zucca	80	0,88	0,08	2,80	14,40
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		6,54	6,69	44,39	
Calorie	5	26,14	60,17	177,54	263,85
Percentuali	1	9,91%	22,80%	67,29%	100,00%

Frittata al forno

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Uovo	60	7,44	5,22	0	76,80
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		9,62	11,73	3,89	
Calorie		38,48	105,57	15,56	159,61
Percentuali		24,11%	66,14%	9,75%	100,00%

Insalata mista

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata	20	0,30	0,04	0,6	5,70
Lattuga	10	0,72	0,36	0,82	3,4
Olio evo	5	0	5	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,02	5,4	1,42	
Calorie		4,08	48,6	5,68	58,36
Percentuali		6,9%	83,27%	9,83%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	3,75	0,65	24,25	112,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,05	0,80	41,20	
Calorie		16,20	7,20	164,80	188,20
Percentuali		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%

Grammi TOTALI		21,38	24,40	92,06	
Calorie		85,52	219,60	368,24	673,36
Percentuali		12,7%	32,6%	54,69%	100,00%

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

MARTEDI

Pasta integrale al pomodoro

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		9,28	7,21	34,80	
Calorie		37,12	67,89	153,60	255,61
Percentuali		14,52%	25,39%	60,09%	100,00%

Scaloppina di pollo al limone

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Petto di pollo	50	7,30	0,30	0	34,00
Farina 00	10	1,10	0,07	7,73	34,00
Succo di limone	5	0,01	0	0,07	0,3
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		8,91	5,37	7,80	
Calorie		35,64	48,33	31,20	115,17
Percentuali		30,95%	41,96%	27,09%	100,00%

Bieta all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Bieta	100	1,30	0,10	2,80	17,00
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,30	5,10	2,80	
Calorie		5,20	45,90	11,20	62,30
Percentuali		8,35%	73,68%	17,98%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI		23,03	18,03	87,75	
Calorie		92,12	162,27	351	605,39
Percentuali		15,22%	26,8%	57,98%	100,00%

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

MERCOLEDI

Corallini con i ceci

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130
Ceci secchi	40	8,36	2,52	18,76	126,40
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		12,72	8,08	47,44	
Calorie		50,88	72,72	189,76	313,36
Percentuali		16,24%	23,21%	60,56%	100,00%

Giuncata

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Giuncata	40	7,48	7,8	0	101,2
Grammi		7,48	7,8	0	
Calorie		29,92	70,2	0	100,12
Percentuali		29,88%	70,12%	0%	100,00%

Insalata verde

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata verde	30	0,45	0,06	0,9	5,7
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		0,45	5,06	0,9	
Calorie		1,8	45,54	3,6	50,94
Percentuali		3,53%	89,40%	7,07%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71

Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
--------------------	--	-------	-------	--------	---------

Grammi TOTALI		24,19	21,29	90,69	
Calorie		96,76	191,61	362,76	651,13
Percentuali		14,86%	29,43%	55,71%	100,00%

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

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

GIOVEDI'

Lasagne al forno

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta all'uovo secca cruda	50	6,50	1,20	38,95	183,00
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Macinato di vitello	20	3,94	0,48	0	21,60
Mozzarella vaccina	20	3,74	3,90	0,14	50,60
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		16,10	12,09	39,69	
Calorie		64,4	108,81	158,76	331,97
Percentuali		19,4%	32,77%	47,83%	100,00%

Spinaci all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Spinaci	100	3,40	0,7	2,9	31
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		3,40	5,7	2,9	
Calorie		13,6	51,3	11,6	75,9
Percentuali		17,78%	67,06%	15,16%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI		23,04	18,14	84,94	
Calorie		92,14	163,22	339,76	595,12
Percentuali		15,48%	27,43%	57,09%	100,00%

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



VENERDI

Pastina con brodo vegetale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	30	3,27	0,42	21,51	97,50
Carote	15	0,17	0,03	1,14	5,25
Pomodori pelati	10	0,12	0,05	0,3	2,10
Sedano	10	0,23	0,02	0,14	50,60
Cipolle	10	0,10	0,02	0,24	2,6
Patate	20	0,42	0,20	3,58	17,00
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		4,31	7,15	26,91	
Calorie		17,24	64,35	107,64	189,23
Percentuali		9,11%	34%	56,89%	100,00%

Filetto di merluzzo gratinato

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Filetto di merluzzo surgelato	70	10,92	0,42	0	47,60
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		11,43	5,53	3,89	
Calorie		45,70	49,73	15,56	110,99
Percentuali		41,18%	44,80%	14,02%	100,00%

Carote gratinate

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,61	5,31	11,49	
Calorie		6,42	47,75	45,96	100,13
Percentuali		6,41%	47,69%	45,90%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	3,75	0,65	24,25	112,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,05	0,80	41,20	
Calorie		16,20	7,20	164,80	188,20
Percentuali		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%

Grammi TOTALI		21,4	18,79	83,49	
Calorie		85,6	169,11	333,96	588,67
Percentuali		14,5%	28,7%	56,73%	100,00%

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

SCUOLA DELL' INFANZIA
MENU' AUTUNNO INVERNO

2 SETTIMANA

LUNEDI

Pasta integrale con patate
Filetto di merluzzo alla mediterranea
Insalata mista
Pane integrale
Frutta fresca di stagione

MARTEDI

Riso e lenticchie
Caciottina fresca
Bieta all'olio
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

MERCOLEDI'

Pasta alla pizzaiola
Spezzatino di vitello
Insalata verde
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

GIOVEDI'

Pasta al pesto
Tortino di verdure
Spinaci all'olio
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

VENERDI

Pasta con cremosa di zucca
Petto di pollo dorato
Finocchi gratinati
Pane integrale
Frutta fresca di stagione

LUNEDI'

Pasta integrale con patate

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta integrale	30	3,27	0,42	22,71	107,70
Patate	40	0,84	0,40	7,16	34
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		6,02	7,28	30,43	
Calorie	5	24,08	65,52	121,72	211,32
Percentuali	1	11,39%	31,0%	59,6%	100,00%

Filetto di merluzzo alla mediterranea

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Filetto di merluzzo surgelato	70	10,92	0,42	0	47,60
Olive nere denocciolate	5	0,08	1,26	0,04	11,75
Pomodori pelati	20	0,20	0,04	0,7	3,80
Aglione	1	0,01	0,01	0,08	0,4
Origano	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		11,24	6,73	0,88	
Calorie		44,96	60,57	3,50	109,03
Percentuali		41,24%	55,55%	3,21%	100,00%

Insalata mista

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata	20	0,30	0,04	0,6	5,70
Lattuga	10	0,72	0,36	0,82	9,4
Olio evo	5	0	5	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0

Grammi		1,02	5,4	1,42	
Calorie		4,08	48,6	5,68	58,36
Percentuali		6,9%	83,27%	9,83%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	3,75	0,65	24,25	112,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,05	0,80	41,20	
Calorie		16,20	7,20	164,80	188,20
Percentuali		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%

Grammi TOTALI		22,33	20,21	73,93	
Calorie		89,32	181,9	295,72	566,9
Percentuali		15,75%	32,08%	52,16%	100,00%

DIREZIONE REGIONALE DI SANITA' DELLA BASILICATA
 SERVIZIO REGIONALE DI IGIENE ALIMENTI
 E NUTRIZIONE AREA NORD
 Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
 Dirigente Medico

MARTEDI'

Riso e lenticchie

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Lenticchie secche	40	9,08	0,4	20,44	116,40
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		12,15	5,54	53,63	
Calorie	5	48,58	49,82	214,50	312,90
Percentuali	1	15,53%	15,92%	68,55%	100,00%

Caciottina fresca

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Caciotta fresca	40	6,92	8,52	0,2	105,20
Grammi		6,92	8,52	0,2	
Calorie	5	27,68	76,68	0,8	105,16
Percentuali	1	26,32%	72,92%	0,76%	100,00%

Bieta all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Bieta	100	1,30	0,10	2,80	17,00
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,30	5,10	2,80	
Calorie		5,20	45,90	11,20	62,30
Percentuali		8,35%	73,68%	17,98%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

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

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI		23,91	19,51	98,98	
Calorie		95,64	175,6	395,92	667,16
Percentuali		14,3%	26,32%	59,34%	100,00%

MERCOLEDI'

Pasta alla pizzaiola

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola	50	6,16	0,25	67,75	297,9
Pomodori pelati	20	0,24	0,10	0,6	4,20
Origano	1	0,09	0,04	0,69	2,65
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		8,22	6,81	69,33	
Calorie		32,88	61,29	277,32	371,5
Percentuali	1	8,85%	16,5%	74,6%	100,00%

Spezzatino di vitello

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Spezzatino di vitello	50	10,15	2,85	0	66,50
Pomodori pelati	20	0,24	0,10	0,6	4,20
Aglione	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0	0,2
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		10,44	7,96	0,68	
Calorie		41,74	71,66	2,74	116,14
Percentuali	1	35,94%	61,70%	2,36%	100,00%

Insalata verde

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata verde	30	0,45	0,06	0,9	5,7
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		0,45	5,06	0,9	
Calorie		1,8	45,54	3,6	50,94
Percentuali		3,53%	89,40%	7,07%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI		22,65	20,18	113,26	
Calorie		90,6	181,62	453,04	725,26
Percentuali		12,5%	25,04%	62,46%	100,00%

GIOVEDI'

Pasta al pesto

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pesto senz'aglio	20	1,34	9,50	1,74	98,20
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		6,79	10,20	37,59	
Calorie		27,16	91,8	150,32	296,28
Percentuali		9,16	30,98	60,09%	100,00%

Tortino di verdure

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Uovo	60	7,44	5,22	0	76,80
Verdure	40	0,52	0,04	0,56	6,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		9,47	11,21	4,45	
Calorie		37,88	100,89	17,8	156,57
Percentuali		24,2%	64,43%	11,37%	100,00%

Spinaci all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Spinaci	100	3,40	0,70	2,90	31,00
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		3,40	5,70	2,90	
Calorie		13,60	51,30	11,60	76,50
Percentuali		17,78%	67,06%	15,16%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI		23,20	27,46	81,35	
Calorie		92,8	247,14	325,4	665,34
Percentuali		13,94%	37,14%	48,90%	100,00%

VENERDI'

Pasta con cremosa di zucca

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	50	7,55	1,25	33,55	167,5
Zucca gialla	80	0,88	0,8	2,80	14,40
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		10,35	8,52	37,29	
Calorie		41,4	76,68	149,16	267,24
Percentuali		15,49%	28,7%	55,81%	100,00%

Petto di pollo dorato

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Petto di pollo	50	7,8	0,30	0	34
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		8,31	5,41	3,89	
Calorie	5	33,24	48,69	15,56	97,49
Percentuali	1	34,09%	49,94%	15,96%	100,00%

Finocchi gratinati

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Finocchi	100	1,20	0	1	9
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,71	5,11	4,89	
Calorie		6,84	45,99	19,56	72,39
Percentuali		9,43%	63,53%	27,04%	100,00%

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

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

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	3,75	0,65	24,25	112,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,05	0,80	41,20	
Calorie		16,20	7,20	164,80	188,20
Percentuali		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%

Grammi TOTALI		24,42	19,84	87,27	
Calorie		97,68	178,56	349,08	625,32
Percentuali		15,62%	28,55%	55,82%	100,00%

SCUOLA DELL' INFANZIA
MENU' AUTUNNO INVERNO

3 SETTIMANA

LUNEDI

Pasta al sugo di pesce
Filetto di merluzzo gratinato
Carote all'olio
Pane integrale
Frutta fresca di stagione

MARTEDI

Risotto allo zafferano
Cotoletta di pollo
Finocchi al forno
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

MERCOLEDI'

Pasta integrale con passato di verdure
Ricotta vaccina
Insalata verde
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

GIOVEDI'

Pasta alla bolognese al forno
Bieta all'olio
Pane di tipo integrale
Frutta fresca di stagione

VENERDI

Orzo e piselli
Frittata al forno
insalata mista
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

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

LUNEDI

Pasta al sugo di pesce

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Filetto di merluzzo surgelato	10	1,56	0,06	0	6,80
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		7,25	5,86	36,45	
Calorie		29	52,74	145,80	227,54
Percentuali		12,75%	23,18%	64,08%	100,00%

Filetto di merluzzo gratinato

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Filetto di merluzzo surgelato	70	10,92	0,42	0	47,60
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		11,43	5,53	3,89	
Calorie		45,70	49,73	15,56	110,99
Percentuali		41,18%	44,80%	14,02%	100,00%

Carote all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Carote	100	1,10	0,2	7,6	35
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,10	5,20	7,6	
Calorie		4,40	46,80	30,40	81,60
Percentuali		5,39%	57,35%	37,25%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	3,75	0,65	24,25	112,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,05	0,80	41,20	
Calorie		16,20	7,20	164,80	188,20
Percentuali		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%

Grammi TOTALI		23,83	17,39	89,14	
Calorie		95,32	155,7	356,56	607,58
Percentuali		15,68%	25,62%	58,68%	100,00%

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



MARTEDI

Risotto allo zafferano

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Zafferano	1	0,11	0,06	0,62	3,10
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		5,77	6,69	44,39	
Calorie	5	26,14	60,17	177,54	263,85
Percentuali	1	9,91%	22,80%	67,29%	100,00%

Cotoletta di pollo

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Petto di pollo	50	7,80	0,30	0	34,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Uovo	5	0,62	0,44	0	6,40
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		8,93	5,84	3,89	
Calorie	5	35,72	52,56	15,56	103,82
Percentuali	1	34,40%	50,63%	14,99%	100,00%

Finocchi al forno

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Finocchi	100	1,20	0	1	9
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,20	5	1	
Calorie		4,80	45	4	53,80
Percentuali		8,92%	83,64%	7,43%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI		19,44	17,88	91,63	
Calorie		77,76	161	366,52	605,28
Percentuali		12,84%	26,6%	60,55%	100,00%

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

MERCOLEDI

Pasta integrale con passato di verdure

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Minestrone surgelato	80	2,16	0,16	8,32	43,20
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		11,16	7,27	45,84	
Calorie		44,60	65,39	183,34	293,33
Percentuali		15,20%	22,29%	62,50%	100,00%

Ricotta vaccina

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Ricotta vaccina	40	3,52	4,36	1,4	58,40
Grammi		3,52	4,36	1,4	
Calorie		14,08	39,24	5,6	58,92
Percentuali		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%

Insalata verde

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata verde	30	0,45	0,06	0,9	5,7
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		0,45	5,06	0,9	
Calorie		1,8	45,54	3,6	50,94
Percentuali		3,53%	89,40%	7,07%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66

Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI		39,32	17,04	90,49	
Calorie		157,28	153,36	361,96	672,6
Percentuali		24,38%	22,8%	53,84%	100,00%

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

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

GIOVEDI

Pasta alla bolognese al forno

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Macinato di vitello	20	3,94	0,48	0	21,60
Mozzarella vaccina	20	3,74	3,90	0,14	50,60
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		16,91	11,59	38,26	
Calorie		67,64	104,27	153,02	324,93
Percentuali		20,82%	32,09%	47,09%	100,00%

Bieta all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Bieta	100	1,30	0,10	2,80	17,00
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,30	5,10	2,80	
Calorie		5,20	45,90	11,20	62,30
Percentuali		8,35%	73,68%	17,98%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	3,75	0,65	24,25	112,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,05	0,80	41,20	
Calorie		16,20	7,20	164,80	188,20
Percentuali		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%

Grammi TOTALI		20,40	17,49	80,59	
Calorie		81,6	157,37	322,36	561,31
Percentuali		14,53%	28,04%	57,43%	100,00%

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

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

VENERDI'

Orzo e piselli

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Orzo perlato	40	4,16	0,56	28,20	127,60
Piselli surgelati	60	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		4,51	5,68	29,47	
Calorie		18,04	51,12	117,88	187,04
Percentuali		9,6%	27,33%	63,02%	100,00%

Frittata al forno

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Uovo	60	7,44	5,22	0	76,80
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		9,62	11,73	3,89	
Calorie		38,48	105,57	15,56	159,61
Percentuali		24,11%	66,14%	9,75%	100,00%

Insalata mista

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata	20	0,30	0,04	0,6	5,70
Lattuga	10	0,72	0,36	0,82	3,4
Olio evo	5	0	5	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,02	5,4	1,42	
Calorie		4,08	48,6	5,68	58,36
Percentuali		6,9%	83,27%	9,83%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
--	-----	------	-----	-----	------

	40	3,24	0,20	25,40	110,00
--	----	------	------	-------	--------

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI		18,54	22,97	77,09	
Calorie		74,16	206,73	308,36	589,25
Percentuali		12,6%	35,08%	52,33%	100,00%

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

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

SCUOLA DELL' INFANZIA
MENU' AUTUNNO INVERNO

4 SETTIMANA

LUNEDI

Risotto al pomodoro
Merluzzo alla pizzaiola
Bieta all'olio
Pane integrale
Frutta fresca di stagione

MARTEDI

Pasta integrale con crema di zucca
Petto di pollo dorato
Insalata verde
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

MERCOLEDI'

Cavatelli con i ceci
Tortino di verdure
Carote all'olio
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

GIOVEDI'

Pasta con crema di cavolo cappuccio verde
Prosciutto cotto
Finocchi gratinati
Pane di tipo 0
Frutta fresca di stagione

VENERDI

Pasta alla pizzaiola
Caciottina fresca
Insalata mista
Pane integrale
Frutta fresca di stagione

LUNEDI'

Risotto al pomodoro

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		5,67	6,66	41,54	
Calorie	5	22,66	59,94	166,17	248,74
Percentuali	1	9,11%	24,10%	66,79%	100,00%

Filetto di merluzzo alla pizzaiola

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Filetto di merluzzo surgelato	70	10,92	0,42	0	47,60
Olive nere denocciolate	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Pomodori pelati	20	0,20	0,04	0,7	3,80
Aglione	1	0,01	0,01	0,08	0,4
Origano	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		11,24	6,73	0,88	
Calorie		44,96	60,57	3,50	109,03
Percentuali		41,24%	55,55%	3,21%	100,00%

Bieta all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Bieta	100	1,30	0,10	2,80	17,00
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,30	5,10	2,80	
Calorie		5,20	45,90	11,20	62,30
Percentuali		8,35%	73,68%	17,98%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	3,75	0,65	24,25	112,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,05	0,80	41,20	
Calorie		16,20	7,20	164,80	188,20
Percentuali		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%

Grammi TOTALI		22,26	19,29	92,06	
Calorie		89,04	173,61	368,24	630,89
Percentuali		14,11%	27,5%	58,37%	100,00%

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

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

MARTEDI

Pasta integrale con crema di zucca

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Zucca gialla	80	2,16	0,16	8,32	43,20
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		11,45	7,33	46,78	
Calorie		45,8	65,97	187,12	298,89
Percentuali		15,30%	22,07%	62,60%	100,00%

Petto di pollo dorato

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Petto di pollo	50	7,80	0,30	0	34,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		8,31	5,41	3,89	
Calorie		33,24	48,69	15,56	97,49
Percentuali		34,40%	49,94%	15,96%	100,00%

Insalata verde

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata verde	30	0,45	0,06	0,9	5,7
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		0,45	5,06	0,9	
Calorie		1,8	45,54	3,6	50,94
Percentuali		3,53%	89,40%	7,07%	100,00%

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

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI		23,75	18,15	93,92	
Calorie		95	163,35	375,68	634,03
Percentuali		14,98%	25,76%	59,25%	100,00%

MERCOLEDI'

Cavatelli con ceci

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130
Ceci secchi	40	8,36	2,52	18,76	126,40
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		12,72	8,08	47,44	
Calorie		50,88	72,72	189,76	313,36
Percentuali		16,24%	23,21%	60,56%	100,00%

Tortino di verdure

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Uovo	60	7,44	5,22	0	76,80
Verdure	40	0,52	0,04	0,56	6,80
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		10,15	11,78	4,45	
Calorie		40,6	106,02	17,8	205,02
Percentuali		19,8%	51,71%	8,68%	100,00%

Carote all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Carote	100	1,10	0,2	7,6	35
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,10	5,20	7,6	
Calorie		4,40	46,80	30,40	81,60
Percentuali		5,39%	57,35%	37,25%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

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

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI		27,67	24,09	108,19	
Calorie		110,68	216,81	432,76	760,25
Percentuali		14,55%	28,5%	56,92%	100,00%

GIOVEDI

Pasta con crema di cavolo cappuccio verde

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Cavolo cappuccio verde	80	6,72	0,72	7,76	15
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		14,02	7,85	44,02	
Calorie		56,08	70,65	176,08	302,81
Percentuali		18,52%	23,31%	58,14%	100,00%

Prosciutto cotto

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	20	3,96	2,94	0,18	27
Grammi		3,96	2,94	0,18	
Calorie		15,84	26,46	0,72	43,02
Percentuali		36,8%	61,50%	1,67%	100,00%

Finocchi gratinati

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Finocchi	100	1,20	0	1	9
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,71	5,11	4,89	
Calorie		6,82	45,95	19,56	72,33
Percentuali		9,43%	63,53%	27,04%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,35	0,40	48,70	
Calorie		17,40	3,60	194,80	215,80
Percentuali		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%

Grammi TOTALI		25,25	16,3	97,8	
Calorie		101	146,7	391,2	640,3
Percentuali		15,3%	22,9%	61,1%	100,00%

VENERDI

Pasta alla pizzaiola

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori pelati	20	0,24	0,10	0,6	4,20
Origano	1	0,09	0,04	0,69	2,65
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		7,51	7,25	37,42	
Calorie		30,02	65,28	149,68	244,98
Percentuali		12,25%	26,65%	61,10%	100,00%

Caciottina fresca

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Caciotta fresca	40	6,92	8,52	0,2	105,20
Grammi		6,92	8,52	0,2	
Calorie		27,68	76,68	0,8	105,16
Percentuali		26,32%	72,92%	0,76%	100,00%

Insalata mista

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata	20	0,30	0,04	0,6	5,70
Lattuga	10	0,72	0,36	0,82	9,4
Olio evo	5	0	5	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,02	5,4	1,42	
Calorie		4,08	48,6	5,68	58,36
Percentuali		6,9%	83,27%	9,83%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	3,75	0,65	24,25	112,00

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,05	0,80	41,20	
Calorie		16,20	7,20	164,80	188,20
Percentuali		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%

Grammi TOTALI		19,5	21,97	80,24	
Calorie		78	197,73	320,9	596,7
Percentuali		13,07%	33,13%	53,8%	100,00%

Menù ristorazione scolastica

Il menù è stato stiliato 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 e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014", tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

I menù è articolato nella versione autunno/inverno, per i mesi da ottobre a marzo, contenente 4 settimane.

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti da altre tipologie di verdure tenendo conto della stagionalità allegata.

La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi.

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

I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lische. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

È possibile la sostituzione del formaggio con altro tipo di latticino: ricotta vaccina, robiola, stracchino, giuncata, formaggio fresco primo sale.

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

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

Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando aromi di stagione (ad es. aglio, cipolla, basilico, sedano, carote, prezzemolo, ecc.)

In presenza di disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno.

Dott.ssa Marta D'Ambrosio – Dietista

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico



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