

PROT. N° 132122/2024 DEL 23/10/2024

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

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

MENU' AUTUNNO- INVERNO SCUOLA PRIMARIA

	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

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

SCUOLA PRIMARIA
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	60	4,44	0,18	48,78	202,20
Zucca	100	1,10	0,10	3,5	18
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		7,50	6,74	53,22	
Calorie	5	29,98	60,62	212,86	303,46
Percentuali	1	9,88%	19,97%	70,15%	100,00%

Frittata al forno

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Uovo	60	7,44	5,22	0	76,80
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
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		10,13	11,84	7,78	
Calorie		40,50	106,52	31,12	178,14
Percentuali		22,74%	59,79%	17,47%	100,00%

Insalata mista

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata	30	0,45	0,06	0,90	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		1,17	5,42	1,72	
Calorie		4,68	48,78	6,88	60,34
	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	60	4,50	0,78	29,10	134,40

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,2	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI		23,6	24,93	108,77	
Calorie		94,4	224,37	435,08	753,8
Percentuali		12,5%	29,76%	57,7%	100,00%

MARTEDI

Pasta integrale al pomodoro

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
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		10,86	7,40	46,20	
Calorie		43,45	66,60	184,81	294,86
Percentuali		14,74%	22,59%	62,68%	100,00%

Scaloppina di pollo al limone

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Petto di pollo	60	9,36	0,36	0	40,80
Farina 00	15	1,65	0,11	11,60	51,00
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		11,02	5,47	11,67	
Calorie		44,08	49,19	46,66	139,93
Percentuali		31,50%	35,15%	33,35%	100,00%

Bieta all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Bieta	150	1,95	0,15	4,20	25,50
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,95	5,15	4,2	
Calorie		7,80	46,35	16,80	70,95
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

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		28,18	18,42	110,77	
Calorie		112,72	165,78	443,08	721,58
Percentuali		15,62%	22,9%	61,40%	100,00%

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	50	9,35	9,75	0	126,50
Grammi		9,35	9,75	0	
Calorie		37,40	87,75	0	125,15
Percentuali		29,88%	70,12%	0%	100,00%

Insalata verde

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata verde	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		0,60	5,08	1,2	
Calorie		2,40	45,72	4,8	52,92
Percentuali		4,54%	86,39%	9,07%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

Frutta fresca di stagione

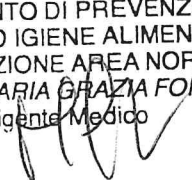
	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,35	0,40	48,70	

Calorie		17,40	3,60	194,80	215,80
Percentuali		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%

Grammi TOTALI		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	60	7,80	1,44	46,74	219,60
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Macinato di vitello	25	4,9	0,6	0	27
Mozzarella vaccina	25	4,68	4,88	0,18	63,25
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		19,44	13,47	47,82	
Calorie		77,74	121,23	191,26	390,23
Percentuali		19,92%	31,07%	49,01%	100,00%

Spinaci all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Spinaci	150	5,10	1,05	4,35	46,50
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		5,10	6,05	4,35	
Calorie		20,40	54,45	17,40	92,25
Percentuali		22,11%	59,02%	18,86%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

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		28,89	19,92	100,87	
Calorie		115,54	179,28	403,46	698,28
Percentuali		16,55%	25,67%	57,78%	100,00%



VENERDI

Pastina con brodo vegetale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130
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		7,07	7,28	34,51	
Calorie		28,28	65,48	138,04	231,80
Percentuali		12,20%	28,25%	59,55%	100,00%

Filetto di merluzzo gratinato

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Filetto di merluzzo surgelato	80	12,48	0,48	0	54,40
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		14,00	5,80	11,67	
Calorie		55,98	52,16	46,68	154,82
Percentuali		36,16%	33,69%	30,15%	100,00%

Carote gratinate

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		3,17	5,62	23,07	
Calorie		12,68	50,58	92,28	155,54
Percentuali		8,15%	32,52%	59,32%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	60	4,50	0,78	29,10	134,40

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,2	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI		24,24	19,63	115,3	
Calorie		96,96	176,67	461,20	734,83
Percentuali		13,2%	24,04%	62,76%	100,00%

SCUOLA PRIMARIA
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	40	5,85	0,56	30	139,20
Patate	50	1,05	0,50	8,95	42,50
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Sedano	10	0,23	0,02	0,24	2
Cipolla	10	0,1	0,02	0,57	2,60
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		9,03	7,56	40	
Calorie	5	36,12	68,04	160,24	264,4
Percentuali	1	13,66%	25,73%	60,6%	100,00%

Filetto di merluzzo alla mediterranea

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Filetto di merluzzo surgelato	80	12,48	0,48	0	54,40
Olive nere denocciolate	10	0,16	2,51	0,08	23,50
Pomodori pelati	30	0,30	0,06	1,05	5,70
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		12,98	8,07	1,26	
Calorie		51,92	72,63	5,04	129,59
Percentuali		40,06%	56,04%	3,8%	100,00%

Insalata mista

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata	30	0,45	0,06	0,90	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		1,17	5,42	1,72	
Calorie		4,68	48,78	6,88	60,34
Percentuali		7,7%	80,84%	11,4%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	60	4,50	0,78	29,10	134,40

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,2	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI		23,18	21,98	89,03	
Calorie		92,72	197,82	356,1	646,64
Percentuali		14,33%	30,58%	55,08%	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

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	50	8,65	10,65	0,25	131,50
Grammi		8,65	10,65	0,25	
Calorie	5	34,6	95,85	1	131,45
Percentuali	1	26,32%	72,92%	0,76%	100,00%

Bieta all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Bieta	150	1,95	0,15	4,2	25,95
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,95	5,15	4,20	
Calorie		7,8	46,35	16,8	70,95
Percentuali		10,9%	65,32%	23,67%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

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		27,1	21,74	106,78	
Calorie		108,4	195,66	427,12	731,18
Percentuali		14,8%	26,75%	58,4%	100,00%

MERCOLEDI

Pasta alla pizzaiola

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
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		8,72	7,44	44,89	
Calorie		34,86	66,99	179,56	281,41
Percentuali		12,39%	23,80%	63,81%	100,00%

Spezzatino di vitello

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Spezzatino di vitello	60	12,18	3,42	0	79,5
Pomodori pelati	30	0,36	0,15	0,90	6,30
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		12,59	8,59	0,98	
Calorie		50,36	77,31	3,92	131,59
Percentuali	1	38,3%	58,75%	2,95%	100,00%

Insalata verde

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata verde	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		0,60	5,08	1,2	
Calorie		2,40	45,72	4,8	52,92
Percentuali		4,54%	86,39%	9,07%	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
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

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		26,26	21,51	95,77	
Calorie		105,04	193,6	383,08	681,72
Percentuali		15,4%	28,39%	56,20%	100,00%

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

GIOVEDI

Pasta al pesto

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195
Pesto senz'aglio	30	2,01	14,25	2,61	147,30
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		8,55	15,09	47,63	
Calorie		43,15	135,81	190,51	369,47
Percentuali		11,68	36,76	51,56%	100,00%

Tortino di verdure

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Uovo	60	7,44	5,22	0	76,80
Verdure	50	0,65	0,05	0,70	8,50
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		10,78	11,89	8,48	
Calorie		43,12	106,97	33,92	183,99
Percentuali		23,43%	58,14%	18,44%	100,00%

Spinaci all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Spinaci	150	5,10	1,05	4,35	46,50
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		5,10	6,05	4,35	
Calorie		20,40	54,45	17,40	92,25
Percentuali		22,11%	59,02%	18,86%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

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		28,78	33,43	109,16	
Calorie		115,12	300,87	436,64	852,63
Percentuali		13,50%	35,28%	51,2%	100,00%

VENERDI

Pasta con cremosa di zucca

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195
Zucca gialla	100	1,10	0,10	3,50	18
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		10,06	7,41	47,46	
Calorie		40,24	66,69	189,84	296,77
Percentuali		13,56%	22,47%	63,96%	100,00%

Petto di pollo dorato

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Petto di pollo	60	9,36	0,36	0	40,80
Pangrattato	10	1,01	0,22	7,78	35,10
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		10,37	5,58	7,78	
Calorie	5	41,48	50,22	31,12	122,1
Percentuali	1	33,97%	41,1%	25,5%	100,00%

Finocchi gratinati

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Finocchi	150	1,80	0	1,4	13,50
Pangrattato	10	1,01	0,22	7,78	35,10
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		2,81	5,21	9,28	
Calorie		11,24	46,89	37,12	95,25
Percentuali		11,80%	49,23%	38,97%	100,00%

ASP BARI
 SERVIZIO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
 E NUTRIZIONE (AREA NORD)
 Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
 Dirigente Medico

ASP 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
	60	4,50	0,78	29,10	134,40

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,2	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI		28,04	19,13	110,57	
Calorie		112,16	172,17	442,28	726,61
Percentuali		15,43%	23,69%	60,8%	100,00%

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

SCUOLA PRIMARIA
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

LUNEDI

Pasta al sugo di pesce

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Filetto di merluzzo surgelato	15	2,34	0,09	0	10,20
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		9,24	6,08	43,92	
Calorie		37	54,72	175,68	267,4
Percentuali		13,83%	20,46%	65,7%	100,00%

Filetto di merluzzo gratinato

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Filetto di merluzzo surgelato	80	12,48	0,48	0	54,40
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		14	5,80	11,67	
Calorie		55,98	52,16	46,68	154,82
Percentuali		36,16%	33,69%	30,15%	100,00%

Carote all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,65	5,30	11,40	
Calorie		6,60	47,70	45,6	106,2
Percentuali		6,21%	44,9%	42,9%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	60	4,50	0,78	29,10	134,40

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,2	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI		29,69	18,11	113,04	
Calorie		118,7	163	452,16	733,92
Percentuali		16,2%	22,2%	61,6%	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

Risotto allo zafferano

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Riso parboiled crudo	60	4,44	0,18	48,78	202,20
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		6,52	6,71	50,34	
Calorie	5	26,08	60,39	201,36	287,83
Percentuali	1	9,06%	21%	69,9%	100,00%

Cotoletta di pollo

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Petto di pollo	60	9,36	0,36	0	40,80
Pangrattato	10	1,01	0,22	7,78	35,10
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		11	6,02	7,78	
Calorie	5	44	54,18	31,12	129,3
Percentuali	1	34%	41,9%	24,06%	100,00%

Finocchi al forno

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Finocchi	150	1,80	0	1,4	13,50
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,80	5	1,4	
Calorie		7,2	45	5,6	57,8
Percentuali		12,4%	77,8%	9,68%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

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		23,67	18,13	108,22	
Calorie		94,68	163,17	432,88	690,73
Percentuali		13,7%	23,6%	62,67%	100,00%

MERCOLEDI

Pasta integrale con passato di verdure

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Minestrone surgelato	100	2,70	0,20	10,40	54
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		13,15	7,45	55,42	
Calorie		52,61	67,01	221,67	341,29
Percentuali		15,42%	19,63%	64,95%	100,00%

Ricotta vaccina

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Ricotta vaccina	50	4,4	5,45	1,75	73
Grammi		4,4	5,45	1,75	
Calorie		17,60	49,05	7	73,65
Percentuali		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%

Insalata verde

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata verde	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		0,60	5,08	1,2	
Calorie		2,40	45,72	4,8	52,92
Percentuali		4,54%	86,39%	9,07%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

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		22,5	18,38	107,07	
Calorie		90	165,42	428,28	683,7
Percentuali		13,16%	24,19%	62,6%	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	60	7,8	1,44	46,74	219,60
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Macinato di vitello	25	4,93	0,60	0	27
Mozzarella vaccina	25	4,68	4,88	0,18	63,25
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		19,44	13,47	47,82	
Calorie		77,74	121,23	191,26	390,23
Percentuali		19,92%	31,07%	49,01%	100,00%

-

Bieta all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Bieta	150	1,95	0,15	4,2	25,95
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,95	5,15	4,20	
Calorie		7,8	46,35	16,8	70,95
Percentuali		10,9%	65,32%	23,67%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	60	4,50	0,78	29,10	134,40

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,2	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
Grammi		26,19	19,55	98,07	

TOTALI					
Calorie		104,76	175,9	392,28	627,9
Percentuali		15,56%	26,13%	58,3%	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	10	1,01	0,21	7,78	35,10
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		10,13	21,97	7,78	
Calorie		40,52	197,73	31,12	269,37
Percentuali		15,04%	73,4%	11,55%	100,00%

Insalata mista

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata	30	0,45	0,06	0,90	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		1,17	5,42	1,72	
Calorie		4,68	48,78	6,88	60,34
Percentuali		7,7%	80,84%	11,4%	100,00%

Pane di tipo 0

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

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

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		20,16	33,47	87,67	
Calorie		80,64	301,23	350,68	732,55
Percentuali		11%	41%	48%	100,00%

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

SCUOLA PRIMARIA
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	60	4,44	0,18	48,78	202,20
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
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		6,53	6,75	49,97	
Calorie	5	26,12	60,75	199,88	286,75
Percentuali	1	9,11%	21,10%	69,7%	100,00%

Filetto di merluzzo alla pizzaiola

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Filetto di merluzzo surgelato	80	12,48	0,48	0	54,40
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		13,23	5,65	4,72	
Calorie		52,92	50,85	18,88	122,6
Percentuali		43,12%	41,4%	15,4%	100,00%

Bieta all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Bieta	150	1,95	0,15	4,20	25,50
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,95	5,15	4,2	
Calorie		7,80	46,35	16,80	70,95
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

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
	60	4,50	0,78	29,10	134,40

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,2	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI		26,51	18,48	104,94	
Calorie		106,04	166,32	419,76	692,12
Percentuali		15,32%	24,03%	60,6%	100,00%

MARTEDI

Pasta integrale con crema di zucca

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Zucca gialla	100	1,10	0,10	3,50	18
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,06	0,30	2,1
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		13,59	8,85	49,61	
Calorie		54,36	79,65	198,44	332,45
Percentuali		16,35%	23,95%	59,7%	100,00%

Petto di pollo dorato

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Petto di pollo	60	9,36	0,36	0	40,80
Pangrattato	10	1,01	0,22	7,78	35,10
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		10,37	5,58	7,78	
Calorie		41,48	50,22	31,12	122,82
Percentuali		33,7%	40,88%	25,33%	100,00%

Insalata verde

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata verde	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		0,60	5,08	1,2	
Calorie		2,40	45,72	4,8	52,92
Percentuali		4,54%	86,39%	9,07%	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
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

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		28,91	19,91	107,29	
Calorie		115,64	179,19	429,16	723,99
Percentuali		15,97%	24,75%	59,35%	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	50	0,65	0,05	0,70	8,50
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Pangrattato	10	1,01	0,22	7,78	35,10
Parmigiano	5	1,68	1,41	0	19,35
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		10,78	11,9	8,48	
Calorie		43,12	107,1	33,92	184,14
Percentuali		23,4%	58,16%	18,42%	100,00%

Carote all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		1,65	5,30	11,40	
Calorie		6,60	47,70	45,6	106,2
Percentuali		6,21%	44,9%	42,9%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

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		29,5	25,68	116,02	
Calorie		118	231,12	464,08	813,20
Percentuali		14,5%	28,42%	57,08%	100,00%

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

GIOVEDI

Pasta con crema di cavolo cappuccio verde

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195
Cavolo cappuccio verde	100	8,4	0,9	9,7	18,75
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		16,79	8,17	53,13	
Calorie		67,16	73,53	212,52	353,21
Percentuali		19,01%	20,81%	60,18%	100,00%

Prosciutto cotto

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	30	5,94	4,41	0,27	40,5
Grammi		5,94	4,41	0,27	
Calorie		23,76	26,46	1,08	51,3
Percentuali		46,3%	51,50%	2,2%	100,00%

Finocchi gratinati

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Finocchi	150	1,80	0	1,4	13,50
Pangrattato	10	1,01	0,22	7,78	35,10
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Grammi		2,81	5,22	9,18	
Calorie		11,24	46,98	36,72	94,94
Percentuali		11,83%	49,48%	38,69%	100,00%

Pane di tipo 0

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

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		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		29,89	18,2	111,28	
Calorie		119,56	163,8	445,12	728,48
Percentuali		16,41%	22,5%	61,10%	100,00%



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

VENERDI

Pasta alla pizzaiola

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
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		8,72	7,45	44,9	
Calorie		34,88	67,05	179,6	281,53
Percentuali		12,4%	23,81%	63,8%	100,00%

Caciottina fresca

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Caciotta fresca	50	8,65	10,65	0,2	105,20
Grammi		8,65	10,65	0,2	
Calorie		34,60	95,85	1	131,45
Percentuali		26,32%	72,92%	0,76%	100,00%

Insalata mista

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata	30	0,45	0,06	0,90	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		1,17	5,42	1,72	
Calorie		4,68	48,78	6,88	60,04
Percentuali		7,8%	81,12%	11,08%	100,00%

Pane tipo integrale

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	60	4,50	0,78	29,10	134,40

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,2	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI		23,34	24,45	92,87	
Calorie		93,36	220,05	371,5	641,5
Percentuali		15,19%	35,81%	49%	100,00%

Menù ristorazione scolastica

Il menù è stato stilato 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).

Il 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 lisce. 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



Stamp: SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE * ASL BA SIAN AREA NORD

Handwritten signature: Dott. D'Ambrosio

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

IRPAG 11/11
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
P.zza De Napoli, 5 Altamura