

PROT. N° 156484/2024 DEL 17/12/2024

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA  
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

MENU' PRIMAVERA ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI	Risotto allo zafferano Frittata al forno Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta integrale con melanzane Filetto di merluzzo alla mediterranea Carote prezzemolate Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Filetto di merluzzo gratinato Carote alla julienne Pane integrale Frutta fresca di stagione	Risotto al pomodoro Merluzzo alla pizzaiola Fagiolini all'olio Pane integrale Frutta fresca di stagione
MARTEDI	Orecchiette integrali al pomodoro Tacchino alla pizzaiola Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Riso e lenticchie Caciottina fresca Insalata con pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Cotoletta di pollo Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Farro con crema di zucca Petto di pollo dorato Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI	Pasta con i ceci Giuncata Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta alla pizzaiola Spezzatino di vitello Zucchine grigliate 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 gratinate 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 di zucchine Tortino di verdure Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta alla bolognese al forno Spinaci all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pasta con crema di carote Prosciutto cotto zucchine grigliate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
VENERDI	Pasta con crema di zucchine Filetto di merluzzo gratinato Carote gratinate Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta con crema di carote Petto di pollo dorato Insalata mista Pane integrale Frutta fresca di stagione	Orzo e piselli Frittata al forno insalata mista Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al pomodoro fresco Caciottina fresca Insalata di pomodori Pane integrale Frutta fresca di stagione

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

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

SCUOLA DELL' INFANZIA  
MENU' PRIMAVERA ESTATE

1 SETTIMANA

**LUNEDI**

*Risotto allo zafferano*  
*Frittata al forno*  
*Insalata mista*  
*Pane integrale*  
*Frutta fresca di stagione*

**MARTEDI**

*Orecchiette integrali al pomodoro*  
*Tacchino alla pizzaiola*  
*Fagiolini all'olio*  
*Pane di tipo 0*  
*Frutta fresca di stagione*

**MERCOLEDI'**

*Pasta con i ceci*  
*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**

*Pasta con crema di zucchine*  
*Filetto di merluzzo gratinato*  
*Carote gratinate*  
*Pane integrale*  
*Frutta fresca di stagione*

## LUNEDI

### 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
<b>Grammi</b>		<b>5,77</b>	<b>6,69</b>	<b>44,39</b>	
<b>Calorie</b>	5	26,14	60,17	177,54	263,85
<b>Percentuali</b>	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
<b>Grammi</b>		<b>9,62</b>	<b>11,73</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		38,48	105,57	15,56	159,61
<b>Percentuali</b>		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
<b>Grammi</b>		<b>1,02</b>	<b>5,4</b>	<b>1,42</b>	
<b>Calorie</b>		4,08	48,6	5,68	58,36
<b>Percentuali</b>		6,9%	83,27%	9,83%	100,00%

**Pane tipo integrale**

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

**Frutta fresca di stagione**

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>20,46</b>	<b>24,62</b>	<b>90,9</b>	
<b>Calorie</b>		81,84	221,58	366,6	670
<b>Percentuali</b>		12,2%	33,07%	54,71%	100,00%

## MARTEDI

### Orecchiette integrale al pomodoro

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola 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
<b>Grammi</b>		<b>9,28</b>	<b>7,21</b>	<b>34,80</b>	
<b>Calorie</b>		37,12	67,89	153,60	255,61
<b>Percentuali</b>		14,52%	25,39%	60,09%	100,00%

### Tacchino alla pizzaiola

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Petto di tacchino	50	7,30	0,30	0	34,00
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
<b>Grammi</b>		<b>8,05</b>	<b>5,47</b>	<b>4,72</b>	
<b>Calorie</b>		32,2	49,23	18,88	100,31
<b>Percentuali</b>		33,1%	49,07%	18,82%	100,00%

### Fagiolini all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Fagiolini	100	2,10	0,10	2,40	18
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>2,10</b>	<b>5,10</b>	<b>2,40</b>	
<b>Calorie</b>		8,4	45,90	9,6	63,9
<b>Percentuali</b>		13,1%	71,83%	15,07%	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
<b>Grammi</b>		<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>	
<b>Calorie</b>		14,16	3,15	169,40	186,71
<b>Percentuali</b>		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>22,97</b>	<b>18,13</b>	<b>84,27</b>	
<b>Calorie</b>		91,88	163,17	337,08	592,13
<b>Percentuali</b>		15,51%	27,5%	56,92%	100,00%

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

**MERCOLEDI**

**Pasta con i ceci**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>12,72</b>	<b>8,08</b>	<b>47,44</b>	
<b>Calorie</b>		<b>50,88</b>	<b>72,72</b>	<b>189,76</b>	<b>313,36</b>
<b>Percentuali</b>		<b>16,24%</b>	<b>23,21%</b>	<b>60,56%</b>	<b>100,00%</b>

**Giuncata**

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

**Insalata verde**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>0,45</b>	<b>5,06</b>	<b>0,9</b>	
<b>Calorie</b>		<b>1,8</b>	<b>45,54</b>	<b>3,6</b>	<b>50,94</b>
<b>Percentuali</b>		<b>3,53%</b>	<b>89,40%</b>	<b>7,07%</b>	<b>100,00%</b>

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

**Frutta fresca di stagione**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	150	0,30	0,15	16,95	66
<b>Grammi</b>		<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>	

<b>Calorie</b>		14,16	3,15	169,40	186,71
<b>Percentuali</b>		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>24,19</b>	<b>21,29</b>	<b>90,69</b>	
<b>Calorie</b>		96,76	191,61	362,76	651,13
<b>Percentuali</b>		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
<b>Grammi</b>		<b>16,10</b>	<b>12,09</b>	<b>39,69</b>	
<b>Calorie</b>		<b>64,4</b>	<b>108,81</b>	<b>158,76</b>	<b>331,97</b>
<b>Percentuali</b>		<b>19,4%</b>	<b>32,77%</b>	<b>47,83%</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>3,40</b>	<b>5,7</b>	<b>2,9</b>	
<b>Calorie</b>		<b>13,6</b>	<b>51,3</b>	<b>11,6</b>	<b>75,9</b>
<b>Percentuali</b>		<b>17,78%</b>	<b>67,06%</b>	<b>15,16%</b>	<b>100,00%</b>

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>23,04</b>	<b>18,14</b>	<b>84,94</b>	
<b>Calorie</b>		92,14	163,22	339,76	595,12
<b>Percentuali</b>		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

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

*M. Forte*

## VENERDI

### Pasta con crema di zucchine

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	8,80
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
<b>Grammi</b>		<b>8,17</b>	<b>7,19</b>	<b>38,38</b>	
<b>Calorie</b>		<b>32,68</b>	<b>64,71</b>	<b>153,52</b>	<b>250,91</b>
<b>Percentuali</b>		<b>13,02%</b>	<b>25,79%</b>	<b>61,2%</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>11,43</b>	<b>5,53</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		<b>45,70</b>	<b>49,73</b>	<b>15,56</b>	<b>110,99</b>
<b>Percentuali</b>		<b>41,18%</b>	<b>44,80%</b>	<b>14,02%</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>1,61</b>	<b>5,31</b>	<b>11,49</b>	
<b>Calorie</b>		<b>6,42</b>	<b>47,75</b>	<b>45,96</b>	<b>100,13</b>
<b>Percentuali</b>		<b>6,41%</b>	<b>47,69%</b>	<b>45,90%</b>	<b>100,00%</b>

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>24,75</b>	<b>18,38</b>	<b>96,11</b>	
<b>Calorie</b>		99	165,42	384,44	648,86
<b>Percentuali</b>		15,25%	25,49%	59,24%	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' PRIMAVERA ESTATE

2 SETTIMANA

**LUNEDI**

*Pasta integrale con melanzane*  
*Filetto di merluzzo alla mediterranea*  
*Carote prezzemolate*  
*Pane integrale*  
*Frutta fresca di stagione*

**MARTEDI**

*Riso e lenticchie*  
*Caciottina fresca*  
*Insalata con pomodori*  
*Pane di tipo 0*  
*Frutta fresca di stagione*

**MERCOLEDI'**

*Pasta alla pizzaiola*  
*Spezzatino di vitello*  
*Zucchine grigliate*  
*Pane di tipo 0*  
*Frutta fresca di stagione*

**GIOVEDI'**

*Pasta al pesto di zucchine*  
*Tortino di verdure*  
*Fagiolini all'olio*  
*Pane di tipo 0*  
*Frutta fresca di stagione*

**VENERDI**

*Pasta con cremosa di carote*  
*Petto di pollo dorato*  
*Insalata mista*  
*Pane integrale*  
*Frutta fresca di stagione*

**LUNEDI'**

**Pasta integrale con melanzane**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Melanzane	80	0,8	0,16	4,8	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
<b>Grammi</b>		<b>10,09</b>	<b>7,38</b>	<b>42,89</b>	
<b>Calorie</b>	5	40,36	70,2	71,56	182,12
<b>Percentuali</b>	1	22,16%	38,5%	39,29%	100,00%

**Filetto di merluzzo alla mediterranea**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
Aglio	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
<b>Grammi</b>		<b>11,24</b>	<b>6,73</b>	<b>0,88</b>	
<b>Calorie</b>		44,96	60,57	3,50	109,03
<b>Percentuali</b>		41,24%	55,55%	3,21%	100,00%

**Carote prezzemolate**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Prezzemolo	q.b.	0	0	0	0
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>1,10</b>	<b>5,20</b>	<b>7,6</b>	

<b>Calorie</b>		4,4	46,8	30,4	81,6
<b>Percentuali</b>		5,4%	57,35%	37,25%	100,00%

***Pane tipo integrale***

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

***Frutta fresca di stagione***

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>26,4</b>	<b>20,28</b>	<b>86,39</b>	
<b>Calorie</b>		105,6	182,34	345,56	647
<b>Percentuali</b>		16,32%	29,56%	53,40%	100,00%

**MARTEDI'**

**Riso e lenticchie**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>12,15</b>	<b>5,54</b>	<b>53,63</b>	
<b>Calorie</b>	5	48,58	49,82	214,50	312,90
<b>Percentuali</b>	1	15,53%	15,92%	68,55%	100,00%

**Caciottina fresca**

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

**Insalata con pomodori**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
Insalata	30	0,45	0,06	0,9	5,70
Pomodori	50	0,72	0,12	1,68	10,20
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>1,17</b>	<b>5,18</b>	<b>2,58</b>	
<b>Calorie</b>		4,68	46,62	10,32	61,62
<b>Percentuali</b>		7,59%	75,66%	16,75%	100,00%

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	40	3,24	0,20	25,40	110,00



***Frutta fresca di stagione***

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>23,78</b>	<b>19,59</b>	<b>98,36</b>	
<b>Calorie</b>		95,12	176,31	393,44	664,87
<b>Percentuali</b>		14,3%	26,51%	59,17%	100,00%

**MERCOLEDI'**

**Pasta alla pizzaiola**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>8,22</b>	<b>6,81</b>	<b>69,33</b>	
<b>Calorie</b>		<b>32,88</b>	<b>61,29</b>	<b>277,32</b>	<b>371,5</b>
<b>Percentuali</b>	1	8,85%	16,5%	74,6%	100,00%

**Spezzatino di vitello**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>10,44</b>	<b>7,96</b>	<b>0,68</b>	
<b>Calorie</b>		<b>41,74</b>	<b>71,66</b>	<b>2,74</b>	<b>116,14</b>
<b>Percentuali</b>	1	35,94%	61,70%	2,36%	100,00%

**Zucchine grigliate**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
Zucchine	100	1,30	0,1	1,4	11
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>1,3</b>	<b>5,10</b>	<b>1,7</b>	
<b>Calorie</b>		<b>5,2</b>	<b>45,90</b>	<b>5,6</b>	<b>56,7</b>
<b>Percentuali</b>		<b>9,17%</b>	<b>80,9%</b>	<b>9,94%</b>	<b>100,00%</b>

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

**Frutta fresca di stagione**

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>23,5</b>	<b>20,22</b>	<b>114,06</b>	
<b>Calorie</b>		94	181,98	456,24	732,22
<b>Percentuali</b>		12,84%	24,85%	62,31%	100,00%

## GIOVEDI'

### Pasta al pesto di zucchine

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	9,36
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Aromi (basilico, salvia prezzemolo)	q.b.	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>5,49</b>	<b>5,78</b>	<b>36,97</b>	
<b>Calorie</b>		<b>21,96</b>	<b>52,02</b>	<b>147,88</b>	<b>221,86</b>
<b>Percentuali</b>		<b>9,9</b>	<b>23,44</b>	<b>66,65%</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>9,47</b>	<b>11,21</b>	<b>4,45</b>	
<b>Calorie</b>		<b>37,88</b>	<b>100,89</b>	<b>17,8</b>	<b>156,57</b>
<b>Percentuali</b>		<b>24,2%</b>	<b>64,43%</b>	<b>11,37%</b>	<b>100,00%</b>

### Fagiolini all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Fagiolini	100	2,10	0,10	2,40	18
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>2,10</b>	<b>5,10</b>	<b>2,40</b>	
<b>Calorie</b>		<b>8,4</b>	<b>45,90</b>	<b>9,6</b>	<b>63,9</b>
<b>Percentuali</b>		<b>13,1%</b>	<b>71,83%</b>	<b>15,07%</b>	<b>100,00%</b>

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>20,6</b>	<b>22,44</b>	<b>86,17</b>	
<b>Calorie</b>		82,4	201,96	344,68	629,04
<b>Percentuali</b>		13,1%	32,10%	54,8%	100,00%

**VENERDI'**

***Pasta con cremosa di carote***

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	50	7,55	1,25	33,55	167,5
Carote	80	0,88		6,08	28
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
<b>Grammi</b>		<b>10,34</b>	<b>7,71</b>	<b>46,60</b>	
<b>Calorie</b>		<b>41,36</b>	<b>69,39</b>	<b>186,4</b>	<b>297,15</b>
<b>Percentuali</b>		<b>13,9%</b>	<b>23,35%</b>	<b>62,72%</b>	<b>100,00%</b>

***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
<b>Grammi</b>		<b>8,31</b>	<b>5,41</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>	5	<b>33,24</b>	<b>48,69</b>	<b>15,56</b>	<b>97,49</b>
<b>Percentuali</b>	1	<b>34,09%</b>	<b>49,94%</b>	<b>15,96%</b>	<b>100,00%</b>

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

**Pane tipo integrale**

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

**Frutta fresca di stagione**

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>23,8</b>	<b>19,12</b>	<b>99,29</b>	
<b>Calorie</b>		95,2	172,08	397,16	664,44
<b>Percentuali</b>		14,32%	25,89%	59,77%	100,00%

SCUOLA DELL' INFANZIA

MENU' PRIMAVERA ESTATE

3 SETTIMANA

**LUNEDI**

*Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico*  
*Filetto di merluzzo gratinato*  
*Carote alla julienne*  
*Pane integrale*  
*Frutta fresca di stagione*

**MARTEDI**

*Risotto allo zafferano*  
*Cotoletta di pollo*  
*Zucchine gratinate*  
*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*  
*Spinaci 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 alla crudaiola pomodoro e basilico

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori	20	0,16	0,06	0,40	2,8
Basilico	q.b.	0	0	0	0
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>5,61</b>	<b>5,76</b>	<b>36,25</b>	
<b>Calorie</b>		22,44	51,84	145,00	219,28
<b>Percentuali</b>		10,23%	23,64%	66,12%	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
<b>Grammi</b>		<b>11,43</b>	<b>5,53</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		45,70	49,73	15,56	110,99
<b>Percentuali</b>		41,18%	44,80%	14,02%	100,00%

Carote alla julienne

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Carote	80	0,88	0,16	6,08	28
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>0,88</b>	<b>5,16</b>	<b>6,08</b>	
<b>Calorie</b>		3,52	46,44	24,32	74,28
<b>Percentuali</b>		1,34%	62,52%	32,74%	100,00%

Pane tipo integrale

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

**Frutta fresca di stagione**

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>22,19</b>	<b>17,29</b>	<b>88,94</b>	
<b>Calorie</b>		95,32	155,61	355,76	606,69
<b>Percentuali</b>		15,71%	25,65%	58,64%	100,00%

## 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
<b>Grammi</b>		<b>5,77</b>	<b>6,69</b>	<b>44,39</b>	
<b>Calorie</b>	5	26,14	60,17	177,54	263,85
<b>Percentuali</b>	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
<b>Grammi</b>		<b>8,93</b>	<b>5,84</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>	5	35,72	52,56	15,56	103,82
<b>Percentuali</b>	1	34,40%	50,63%	14,99%	100,00%

### Zucchine gratinate

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Zucchine	100	1,30	0,1	1,4	11
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
<b>Grammi</b>		<b>1,81</b>	<b>5,21</b>	<b>5,29</b>	
<b>Calorie</b>		7,24	46,89	21,16	75,29

<b>Percentuali</b>		9,16%	62,28%	25,86%	100,00%
--------------------	--	-------	--------	--------	---------

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

**Frutta fresca di stagione**

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>20,05</b>	<b>18,09</b>	<b>95,92</b>	
<b>Calorie</b>		<b>77,76</b>	<b>162,81</b>	<b>383,68</b>	<b>624,25</b>
<b>Percentuali</b>		<b>12,45%</b>	<b>26,1%</b>	<b>61,46%</b>	<b>100,00%</b>

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

## 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
<b>Grammi</b>		<b>11,16</b>	<b>7,27</b>	<b>45,84</b>	
<b>Calorie</b>		<b>44,60</b>	<b>65,39</b>	<b>183,34</b>	<b>293,33</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,20%</b>	<b>22,29%</b>	<b>62,50%</b>	<b>100,00%</b>

### Ricotta vaccina

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

### 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
<b>Grammi</b>		<b>0,45</b>	<b>5,06</b>	<b>0,9</b>	
<b>Calorie</b>		<b>1,8</b>	<b>45,54</b>	<b>3,6</b>	<b>50,94</b>
<b>Percentuali</b>		<b>3,53%</b>	<b>89,40%</b>	<b>7,07%</b>	<b>100,00%</b>

### 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

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>39,32</b>	<b>17,04</b>	<b>90,49</b>	
<b>Calorie</b>		157,28	153,36	361,96	672,6
<b>Percentuali</b>		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

## GIOVEDÌ

### 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
<b>Grammi</b>		<b>16,91</b>	<b>11,59</b>	<b>38,26</b>	
<b>Calorie</b>		67,64	104,27	153,02	324,93
<b>Percentuali</b>		20,82%	32,09%	47,09%	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
<b>Grammi</b>		<b>3,40</b>	<b>5,7</b>	<b>2,9</b>	
<b>Calorie</b>		13,6	51,3	11,6	75,9
<b>Percentuali</b>		17,78%	67,06%	15,16%	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
<b>Grammi</b>		<b>4,05</b>	<b>0,80</b>	<b>41,20</b>	
<b>Calorie</b>		16,20	7,20	164,80	188,20
<b>Percentuali</b>		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>24,36</b>	<b>18,09</b>	<b>82,36</b>	
<b>Calorie</b>		97,44	162,81	329,44	589,69
<b>Percentuali</b>		16,52%	27,61%	55,86%	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
<b>Grammi</b>		<b>4,51</b>	<b>5,68</b>	<b>29,47</b>	
<b>Calorie</b>		<b>18,04</b>	<b>51,12</b>	<b>117,88</b>	<b>187,04</b>
<b>Percentuali</b>		<b>9,6%</b>	<b>27,33%</b>	<b>63,02%</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>9,62</b>	<b>11,73</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		<b>38,48</b>	<b>105,57</b>	<b>15,56</b>	<b>159,61</b>
<b>Percentuali</b>		<b>24,11%</b>	<b>66,14%</b>	<b>9,75%</b>	<b>100,00%</b>

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

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

**Frutta fresca di stagione**

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

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

SCUOLA DELL' INFANZIA

MENU' PRIMAVERA ESTATE

4 SETTIMANA

**LUNEDI**

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

**MARTEDI**

*Farro 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 gratinate  
Pane di tipo 0  
Frutta fresca di stagione*

**GIOVEDI'**

*Pasta con crema di carote  
Prosciutto cotto  
zucchine grigliate  
Pane di tipo 0  
Frutta fresca di stagione*

**VENERDI**

*Pasta integrale al pomodoro fresco  
Caciottina fresca  
Insalata di pomodori  
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
<b>Grammi</b>		<b>5,67</b>	<b>6,66</b>	<b>41,54</b>	
<b>Calorie</b>	5	22,66	59,94	166,17	248,74
<b>Percentuali</b>	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
Aglio	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
<b>Grammi</b>		<b>11,24</b>	<b>6,73</b>	<b>0,88</b>	
<b>Calorie</b>		44,96	60,57	3,50	109,03
<b>Percentuali</b>		41,24%	55,55%	3,21%	100,00%

**Fagiolini all'olio**

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Fagiolini	100	2,10	0,10	2,40	18
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>2,10</b>	<b>5,10</b>	<b>2,40</b>	
<b>Calorie</b>		8,4	45,90	9,6	63,9
<b>Percentuali</b>		13,1%	71,83%	15,07%	100,00%

**Pane tipo integrale**

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

**Frutta fresca di stagione**

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>23,06</b>	<b>19,29</b>	<b>86,02</b>	
<b>Calorie</b>		92,24	173,61	344,08	609,93
<b>Percentuali</b>		15,12%	28,46%	56,41%	100,00%

MARTEDI

Farro con crema di zucca

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Farro	50	7,55	1,25	33,55	167,50
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
<b>Grammi</b>		<b>11,68</b>	<b>7,88</b>	<b>42,81</b>	
<b>Calorie</b>		<b>46,72</b>	<b>70,92</b>	<b>171,24</b>	<b>280,15</b>
<b>Percentuali</b>		<b>16,67%</b>	<b>25,31%</b>	<b>61,12%</b>	<b>100,00%</b>

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
<b>Grammi</b>		<b>8,31</b>	<b>5,41</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		<b>33,24</b>	<b>48,69</b>	<b>15,56</b>	<b>97,49</b>
<b>Percentuali</b>		<b>34,40%</b>	<b>49,94%</b>	<b>15,96%</b>	<b>100,00%</b>

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
<b>Grammi</b>		<b>0,45</b>	<b>5,06</b>	<b>0,9</b>	
<b>Calorie</b>		<b>1,8</b>	<b>45,54</b>	<b>3,6</b>	<b>50,94</b>
<b>Percentuali</b>		<b>3,53%</b>	<b>89,40%</b>	<b>7,07%</b>	<b>100,00%</b>

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	40	3,24	0,20	25,40	110,00

**Frutta fresca di stagione**

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>23,98</b>	<b>18,69</b>	<b>89,95</b>	
<b>Calorie</b>		95,92	168,21	359,8	623,93
<b>Percentuali</b>		15,37%	26,96%	57,66%	100,00%

**MERCOLEDI'**

**Cavatelli con ceci**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>12,72</b>	<b>8,08</b>	<b>47,44</b>	
<b>Calorie</b>		<b>50,88</b>	<b>72,72</b>	<b>189,76</b>	<b>313,36</b>
<b>Percentuali</b>		<b>16,24%</b>	<b>23,21%</b>	<b>60,56%</b>	<b>100,00%</b>

**Tortino di verdure**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>10,15</b>	<b>11,78</b>	<b>4,45</b>	
<b>Calorie</b>		<b>40,6</b>	<b>106,02</b>	<b>17,8</b>	<b>205,02</b>
<b>Percentuali</b>		<b>19,8%</b>	<b>51,71%</b>	<b>8,68%</b>	<b>100,00%</b>

**Carote gratinate**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>1,61</b>	<b>5,31</b>	<b>11,49</b>	
<b>Calorie</b>		<b>6,42</b>	<b>47,75</b>	<b>45,96</b>	<b>100,13</b>

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	40	3,24	0,20	25,40	110,00



***Frutta fresca di stagione***

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>28,02</b>	<b>25,52</b>	<b>105,73</b>	
<b>Calorie</b>		112,08	229,68	422,92	760,25
<b>Percentuali</b>		14,74%	30,21%	55,63%	100,00%

## GIOVEDI

### Pasta con crema di carote

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Carote	80	0,88	0,16	6,08	28
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
<b>Grammi</b>		<b>8,18</b>	<b>7,29</b>	<b>42,34</b>	
<b>Calorie</b>		<b>32,72</b>	<b>65,61</b>	<b>169,36</b>	<b>267,69</b>
<b>Percentuali</b>		<b>18,52%</b>	<b>23,31%</b>	<b>58,14%</b>	<b>100,00%</b>

### Prosciutto cotto

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

### zucchine grigliate

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Zucchine	100	1,30	0,1	1,4	11
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>1,3</b>	<b>5,10</b>	<b>1,7</b>	
<b>Calorie</b>		<b>5,2</b>	<b>45,90</b>	<b>5,6</b>	<b>56,7</b>
<b>Percentuali</b>		<b>9,17%</b>	<b>80,9%</b>	<b>9,94%</b>	<b>100,00%</b>
	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal

### Pane di tipo 0

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

### Frutta fresca di stagione

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

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>17,79</b>	<b>15,73</b>	<b>92,92</b>	
<b>Calorie</b>		71,16	141,57	371,68	584,41
<b>Percentuali</b>		12,25%	24,22%	63,6%	100,00%

## VENERDI

### Pasta integrale al pomodoro fresco

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Pomodori	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
<b>Grammi</b>		<b>9,29</b>	<b>7,22</b>	<b>38,41</b>	
<b>Calorie</b>		<b>37,16</b>	<b>64,98</b>	<b>153,64</b>	<b>255,78</b>
<b>Percentuali</b>		<b>14,53%</b>	<b>25,40%</b>	<b>60,06%</b>	<b>100,00%</b>
	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal

### Caciottina fresca

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

### Insalata di pomodori

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pomodori	80	0,96	0,16	2,24	13,60
Olio evo	5	0	5	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>0,96</b>	<b>5,16</b>	<b>2,24</b>	
<b>Calorie</b>		<b>3,84</b>	<b>46,44</b>	<b>8,96</b>	<b>59,24</b>
<b>Percentuali</b>		<b>6,48%</b>	<b>78,39%</b>	<b>15,12</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>4,05</b>	<b>0,80</b>	<b>41,20</b>	
<b>Calorie</b>		16,20	7,20	164,80	188,20
<b>Percentuali</b>		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		21,22	21,7	82,05	
<b>Calorie</b>		84,88	195,3	328,2	608,38
<b>Percentuali</b>		13,95%	32,10%	53,94%	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).

I menù è articolato nella versione primavera/estate, per i mesi da aprile a settembre, 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



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