

PROT. N° 156484/2024 DEL 17/12/2024

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA  
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

MENU' PRIMAVERA ESTATE SCUOLA PRIMARIA

	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 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 cremosa 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 PRIMARIA  
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	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
<b>Grammi</b>		<b>6,52</b>	<b>6,71</b>	<b>51,75</b>	
<b>Calorie</b>	5	26,08	60,39	207	293,47
<b>Percentuali</b>	1	8,88%	20,57%	70,53%	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
<b>Grammi</b>		<b>10,13</b>	<b>11,84</b>	<b>7,78</b>	
<b>Calorie</b>		40,50	106,52	31,12	178,14
<b>Percentuali</b>		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
<b>Grammi</b>		<b>1,17</b>	<b>5,42</b>	<b>1,72</b>	
<b>Calorie</b>		4,68	48,78	6,88	60,34
	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>

**Pane tipo integrale**

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

**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>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,2	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>22,62</b>	<b>24,9</b>	<b>107,3</b>	
<b>Calorie</b>		90,48	224,10	429,2	743,78
<b>Percentuali</b>		12,16%	30,12%	57,7%	100,00%

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



**MARTEDI**

**Orecchiette integrali 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
<b>Grammi</b>		<b>10,86</b>	<b>7,40</b>	<b>46,20</b>	
<b>Calorie</b>		43,45	66,60	184,81	294,86
<b>Percentuali</b>		14,74%	22,59%	62,68%	100,00%

**Tacchino alla pizzaiola**

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Petto di tacchino	60	9,36	0,36	0	40,80
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>10,11</b>	<b>5,53</b>	<b>4,72</b>	
<b>Calorie</b>		40,44	49,77	18,88	109,09
<b>Percentuali</b>		37,07%	45,62%	17,31%	100,00%

**Fagiolini all'olio**

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Fagiolini	150	3,15	0,15	3,6	18
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>3,15</b>	<b>5,15</b>	<b>3,6</b>	
<b>Calorie</b>		12,6	46,35	14,40	73,35
<b>Percentuali</b>		17,17%	63,2%	19,63%	100,00%

DIREZIONE REGIONALE DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI  
 E NUTRIZIONE AREA NORD  
 Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE  
 Dirigente Medico

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

**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>28,47</b>	<b>18,48</b>	<b>103,22</b>	
<b>Calorie</b>		113,88	166,32	412,88	693,08
<b>Percentuali</b>		16,43%	24%	59,57%	100,00%

## MERCOLEDI

### Pasta 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
<b>Grammi</b>		<b>12,72</b>	<b>8,08</b>	<b>47,44</b>	
<b>Calorie</b>		50,88	72,72	189,76	313,36
<b>Percentuali</b>		16,24%	23,21%	60,56%	100,00%

### Giuncata

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Giuncata	50	9,35	9,75	0	126,50
<b>Grammi</b>		<b>9,35</b>	<b>9,75</b>	<b>0</b>	
<b>Calorie</b>		37,40	87,75	0	125,15
<b>Percentuali</b>		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
<b>Grammi</b>		<b>0,60</b>	<b>5,08</b>	<b>1,2</b>	
<b>Calorie</b>		2,40	45,72	4,8	52,92
<b>Percentuali</b>		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
<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>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%

## 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
<b>Grammi</b>		<b>19,44</b>	<b>13,47</b>	<b>47,82</b>	
<b>Calorie</b>		77,74	121,23	191,26	390,23
<b>Percentuali</b>		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
<b>Grammi</b>		<b>5,10</b>	<b>6,05</b>	<b>4,35</b>	
<b>Calorie</b>		20,40	54,45	17,40	92,25
<b>Percentuali</b>		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
<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</b>		<b>28,89</b>	<b>19,92</b>	<b>100,87</b>	



<b>TOTALI</b>					
<b>Calorie</b>		115,54	179,28	403,46	698,28
<b>Percentuali</b>		16,55%	25,67%	57,78%	100,00%

## VENERDI

### Pasta con crema di zucchine

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195
Zucchine	100	1,30	0,1	1,4	11
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>9,52</b>	<b>7,35</b>	<b>44,42</b>	
<b>Calorie</b>		<b>38,08</b>	<b>66,15</b>	<b>177,68</b>	<b>281,91</b>
<b>Percentuali</b>		<b>11,59%</b>	<b>23,46%</b>	<b>63,02%</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>14,00</b>	<b>5,80</b>	<b>11,67</b>	
<b>Calorie</b>		<b>55,98</b>	<b>52,16</b>	<b>46,68</b>	<b>154,82</b>
<b>Percentuali</b>		<b>36,16%</b>	<b>33,69%</b>	<b>30,15%</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>3,17</b>	<b>5,62</b>	<b>23,07</b>	
<b>Calorie</b>		<b>12,68</b>	<b>50,58</b>	<b>92,28</b>	<b>155,54</b>
<b>Percentuali</b>		<b>8,15%</b>	<b>32,52%</b>	<b>59,32%</b>	<b>100,00%</b>

### Pane tipo integrale

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

**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>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,2	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>31,49</b>	<b>19,7</b>	<b>125,21</b>	
<b>Calorie</b>		125,96	177,3	500,84	804,1
<b>Percentuali</b>		15,66%	22,05%	62,28%	100,00%

SCUOLA PRIMARIA  
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

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Melanzane	100	1	0,2	6	25
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>11,75</b>	<b>6,56</b>	<b>51,91</b>	
<b>Calorie</b>	5	47	59,04	207,64	313,68
<b>Percentuali</b>	1	14,98%	18,82%	66,2%	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
<b>Grammi</b>		<b>12,98</b>	<b>8,07</b>	<b>1,26</b>	
<b>Calorie</b>		51,92	72,63	5,04	129,59
<b>Percentuali</b>		40,06%	56,04%	3,8%	100,00%

### Carote prezzemolate

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Carote	150	1,65	0,3	11,4	52,5
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
<b>Grammi</b>		<b>2,66</b>	<b>5,52</b>	<b>19,18</b>	



<b>Calorie</b>		10,64	49,68	23,18	94,14
<b>Percentuali</b>		11,30%	52,77%	24,62%	100,00%

**Pane tipo integrale**

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

**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>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,2	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>30,7</b>	<b>20,98</b>	<b>100,94</b>	
<b>Calorie</b>		122,8	188,82	403,76	715,22
<b>Percentuali</b>		17,16%	26,4%	56,45%	100,00%

## 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
<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

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Caciotta fresca	50	8,65	10,65	0,25	131,50
<b>Grammi</b>		<b>8,65</b>	<b>10,65</b>	<b>0,25</b>	
<b>Calorie</b>	5	34,6	95,85	1	131,45
<b>Percentuali</b>	1	26,32%	72,92%	0,76%	100,00%

### Insalata con pomodori

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Pomodori	60	0,96	0,16	2,24	13,60
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>1,56</b>	<b>5,24</b>	<b>3,44</b>	
<b>Calorie</b>		7,8	47,16	13,76	67,16
<b>Percentuali</b>		11,6%	70,22%	20,48%	100,00%

### Pane di tipo 0

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

**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>26,71</b>	<b>21,83</b>	<b>106,02</b>	
<b>Calorie</b>		106,84	196,47	424,08	727,39
<b>Percentuali</b>		14,68%	27,01%	58,3%	100,00%

**MERCOLEDI**

**Pasta alla pizzaiola**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>8,72</b>	<b>7,44</b>	<b>44,89</b>	
<b>Calorie</b>		<b>34,86</b>	<b>66,99</b>	<b>179,56</b>	<b>281,41</b>
<b>Percentuali</b>		<b>12,39%</b>	<b>23,80%</b>	<b>63,81%</b>	<b>100,00%</b>

**Spezzatino di vitello**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>12,59</b>	<b>8,59</b>	<b>0,98</b>	
<b>Calorie</b>		<b>50,36</b>	<b>77,31</b>	<b>3,92</b>	<b>131,59</b>
<b>Percentuali</b>		<b>38,3%</b>	<b>58,75%</b>	<b>2,95%</b>	<b>100,00%</b>

**Zucchine grigliate**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
Zucchine	150	1,95	0,15	2,1	16,5
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>1,95</b>	<b>5,15</b>	<b>2,1</b>	
<b>Calorie</b>		<b>7,8</b>	<b>26,52</b>	<b>8,4</b>	<b>42,72</b>
<b>Percentuali</b>		<b>18,25%</b>	<b>62,08%</b>	<b>19,6%</b>	<b>100,00%</b>

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

**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>27,61</b>	<b>21,58</b>	<b>96,67</b>	
<b>Calorie</b>		110,44	194,22	386,68	691,34
<b>Percentuali</b>		15,97%	28,09%	55,93%	100,00%



## GIOVEDI

### Pasta al pesto di zucchine

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195
Zucchine	100	1,95	0,15	2,1	16,5
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
Aromi (basilico, salvia prezzemolo)	q.b.	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>8,49</b>	<b>0,99</b>	<b>45,12</b>	
<b>Calorie</b>		33,96	8,91	180,48	223,35
<b>Percentuali</b>		15,20	3,98	80,80%	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
<b>Grammi</b>		<b>10,78</b>	<b>11,89</b>	<b>8,48</b>	
<b>Calorie</b>		43,12	106,97	33,92	183,99
<b>Percentuali</b>		23,43%	58,14%	18,44%	100,00%

### Fagiolini all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Fagiolini	150	3,15	0,15	3,6	18
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>12,6</b>	<b>5,15</b>	<b>3,6</b>	
<b>Calorie</b>		20,40	46,35	14,4	81,15
<b>Percentuali</b>		25,13%	57,11%	17,7%	100,00%

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

**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>36,22</b>	<b>18,43</b>	<b>105,9</b>	
<b>Calorie</b>		144,88	165,87	423,6	734,35
<b>Percentuali</b>		19,72%	22,58%	57,68%	100,00%

## VENERDI

### Pasta con cremosa di carote

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195
Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
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>9,55</b>	<b>7,5</b>	<b>51,18</b>	
<b>Calorie</b>		<b>38,2</b>	<b>67,5</b>	<b>204,72</b>	<b>310,42</b>
<b>Percentuali</b>		<b>12,3%</b>	<b>21,74%</b>	<b>65,94%</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>10,37</b>	<b>5,58</b>	<b>7,78</b>	
<b>Calorie</b>	5	<b>41,48</b>	<b>50,22</b>	<b>31,12</b>	<b>122,1</b>
<b>Percentuali</b>	1	<b>33,97%</b>	<b>41,1%</b>	<b>25,5%</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>1,17</b>	<b>5,42</b>	<b>1,72</b>	
<b>Calorie</b>		<b>4,68</b>	<b>48,78</b>	<b>6,88</b>	<b>60,34</b>
<b>Percentuali</b>		<b>7,7%</b>	<b>80,84%</b>	<b>11,4%</b>	<b>100,00%</b>

**Pane tipo integrale**

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

**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>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,2	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>27,38</b>	<b>19,53</b>	<b>124,19</b>	
<b>Calorie</b>		109,52	175,77	496,76	782,05
<b>Percentuali</b>		14%	22,47%	63,52%	100,00%

SCUOLA PRIMARIA

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	60	6,54	0,84	43,02	195
Pomodori	30	0,36	0,15	0,90	6,30
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>6,9</b>	<b>5,99</b>	<b>43,92</b>	
<b>Calorie</b>		<b>27,60</b>	<b>53,91</b>	<b>175,68</b>	<b>257,19</b>
<b>Percentuali</b>		<b>10,73%</b>	<b>20,96%</b>	<b>68,3%</b>	<b>100,00%</b>

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
<b>Grammi</b>		<b>14</b>	<b>5,80</b>	<b>11,67</b>	
<b>Calorie</b>		<b>55,98</b>	<b>52,16</b>	<b>46,68</b>	<b>154,82</b>
<b>Percentuali</b>		<b>36,16%</b>	<b>33,69%</b>	<b>30,15%</b>	<b>100,00%</b>

Carote alla julienne

	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
<b>Grammi</b>		<b>1,10</b>	<b>5,20</b>	<b>7,6</b>	
<b>Calorie</b>		<b>4,40</b>	<b>46,80</b>	<b>30,40</b>	<b>81,60</b>
<b>Percentuali</b>		<b>5,39%</b>	<b>57,35%</b>	<b>37,25%</b>	<b>100,00%</b>

**Pane tipo integrale**

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

**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>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,2	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>27,35</b>	<b>18,02</b>	<b>113,04</b>	
<b>Calorie</b>		109,4	162,18	452,16	733,92
<b>Percentuali</b>		16,2%	22,2%	61,6%	100,00%

## 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
<b>Grammi</b>		<b>6,52</b>	<b>6,71</b>	<b>50,34</b>	
<b>Calorie</b>	5	26,08	60,39	201,36	287,83
<b>Percentuali</b>	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
<b>Grammi</b>		<b>11</b>	<b>6,02</b>	<b>7,78</b>	
<b>Calorie</b>	5	44	54,18	31,12	129,3
<b>Percentuali</b>	1	34%	41,9%	24,06%	100,00%

### Zucchine gratinate

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Zucchine	150	1,80	0	1,4	13,50
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>2,31</b>	<b>5,11</b>	<b>5,29</b>	
<b>Calorie</b>		9,24	45,99	21,16	76,39

<b>Percentuali</b>		12,09%	60,2%	27,62%	100,00%
--------------------	--	--------	-------	--------	---------

***Pane di tipo 0***

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

***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>24,18</b>	<b>18,24</b>	<b>112,11</b>	
<b>Calorie</b>		96,72	164,16	448,44	709,32
<b>Percentuali</b>		13,6%	23,14%	63,22%	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
<b>Grammi</b>		<b>13,15</b>	<b>7,45</b>	<b>55,42</b>	
<b>Calorie</b>		<b>52,61</b>	<b>67,01</b>	<b>221,67</b>	<b>341,29</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,42%</b>	<b>19,63%</b>	<b>64,95%</b>	<b>100,00%</b>

### Ricotta vaccina

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Ricotta vaccina	50	4,4	5,45	1,75	73
<b>Grammi</b>		<b>4,4</b>	<b>5,45</b>	<b>1,75</b>	
<b>Calorie</b>		<b>17,60</b>	<b>49,05</b>	<b>7</b>	<b>73,65</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	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
<b>Grammi</b>		<b>0,60</b>	<b>5,08</b>	<b>1,2</b>	
<b>Calorie</b>		<b>2,40</b>	<b>45,72</b>	<b>4,8</b>	<b>52,92</b>
<b>Percentuali</b>		<b>4,54%</b>	<b>86,39%</b>	<b>9,07%</b>	<b>100,00%</b>

### 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

<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>22,5</b>	<b>18,38</b>	<b>107,07</b>	
<b>Calorie</b>		90	165,42	428,28	683,7
<b>Percentuali</b>		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



## 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
<b>Grammi</b>		<b>19,44</b>	<b>13,47</b>	<b>47,82</b>	
<b>Calorie</b>		<b>77,74</b>	<b>121,23</b>	<b>191,26</b>	<b>390,23</b>
<b>Percentuali</b>		<b>19,92%</b>	<b>31,07%</b>	<b>49,01%</b>	<b>100,00%</b>

### Spinaci all'olio

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Spinaci	150	4,9	1,05	4,35	46,5
Olio evo	5	0	5,00	0	45
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>4,9</b>	<b>6,05</b>	<b>4,35</b>	
<b>Calorie</b>		<b>19,6</b>	<b>54,45</b>	<b>17,4</b>	<b>91,45</b>
<b>Percentuali</b>		<b>21,4%</b>	<b>59,54%</b>	<b>19,02%</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		<b>19,2</b>	<b>8,37</b>	<b>184,20</b>	<b>211,77</b>
<b>Percentuali</b>		<b>9,07%</b>	<b>3,95%</b>	<b>86,98%</b>	<b>100,00%</b>

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>29,14</b>	<b>20,45</b>	<b>98,22</b>	
<b>Calorie</b>		116,56	184,05	392,88	693,49
<b>Percentuali</b>		16,8%	26,53%	56,65%	100,00%

## 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	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
<b>Grammi</b>		<b>10,13</b>	<b>21,97</b>	<b>7,78</b>	
<b>Calorie</b>		<b>40,52</b>	<b>197,73</b>	<b>31,12</b>	<b>269,37</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,04%</b>	<b>73,4%</b>	<b>11,55%</b>	<b>100,00%</b>

### 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
<b>Grammi</b>		<b>1,17</b>	<b>5,42</b>	<b>1,72</b>	
<b>Calorie</b>		<b>4,68</b>	<b>48,78</b>	<b>6,88</b>	<b>60,34</b>
<b>Percentuali</b>		<b>7,7%</b>	<b>80,84%</b>	<b>11,4%</b>	<b>100,00%</b>

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

**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>20,16</b>	<b>33,47</b>	<b>87,67</b>	
<b>Calorie</b>		80,64	301,23	350,68	732,55
<b>Percentuali</b>		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' 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**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>6,53</b>	<b>6,75</b>	<b>49,97</b>	
<b>Calorie</b>	5	26,12	60,75	199,88	286,75
<b>Percentuali</b>	1	9,11%	21,10%	69,7%	100,00%

**Filetto di merluzzo alla pizzaiola**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
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>13,23</b>	<b>5,65</b>	<b>4,72</b>	
<b>Calorie</b>		52,92	50,85	18,88	122,6
<b>Percentuali</b>		43,12%	41,4%	15,4%	100,00%

**Fagiolini all'olio**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
Fagiolini	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
<b>Grammi</b>		<b>1,95</b>	<b>5,15</b>	<b>4,2</b>	
<b>Calorie</b>		7,80	46,35	16,80	70,95
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%



**Pane tipo integrale**

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

**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>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,2	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

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

Stampa invertita e rovesciata del testo della pagina opposta.

**MARTEDI**

**Farro con crema di zucca**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
Farro	60	9,06	1,5	40,26	201
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
<b>Grammi</b>		<b>12,19</b>	<b>8,1</b>	<b>44,85</b>	
<b>Calorie</b>		<b>48,76</b>	<b>72,9</b>	<b>179,4</b>	<b>301,06</b>
<b>Percentuali</b>		<b>16,19%</b>	<b>24,21%</b>	<b>59,6%</b>	<b>100,00%</b>

**Petto di pollo dorato**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>10,37</b>	<b>5,58</b>	<b>7,78</b>	
<b>Calorie</b>		<b>41,48</b>	<b>50,22</b>	<b>31,12</b>	<b>122,82</b>
<b>Percentuali</b>		<b>33,7%</b>	<b>40,88%</b>	<b>25,33%</b>	<b>100,00%</b>

**Insalata verde**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
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
<b>Grammi</b>		<b>0,60</b>	<b>5,08</b>	<b>1,2</b>	
<b>Calorie</b>		<b>2,40</b>	<b>45,72</b>	<b>4,8</b>	<b>52,92</b>
<b>Percentuali</b>		<b>4,54%</b>	<b>86,39%</b>	<b>9,07%</b>	<b>100,00%</b>

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

**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>28,91</b>	<b>19,91</b>	<b>107,29</b>	
<b>Calorie</b>		115,64	179,19	429,16	723,99
<b>Percentuali</b>		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
<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

	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
<b>Grammi</b>		<b>10,78</b>	<b>11,9</b>	<b>8,48</b>	
<b>Calorie</b>		<b>43,12</b>	<b>107,1</b>	<b>33,92</b>	<b>184,14</b>
<b>Percentuali</b>		<b>23,4%</b>	<b>58,16%</b>	<b>18,42%</b>	<b>100,00%</b>

### Carote gratinate

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
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>2,16</b>	<b>5,41</b>	<b>15,29</b>	
<b>Calorie</b>		<b>8,64</b>	<b>48,69</b>	<b>61,16</b>	<b>118,49</b>
<b>Percentuali</b>		<b>7,29%</b>	<b>41,09%</b>	<b>51,6%</b>	<b>100,00%</b>

**Pane di tipo 0**

	<b>Gr.</b>	<b>Prot</b>	<b>Lip</b>	<b>Glu</b>	<b>Kcal</b>
	50	4,05	0,25	31,75	137,50

**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>30,01</b>	<b>25,79</b>	<b>119,91</b>	
<b>Calorie</b>		120,04	232,11	479,64	831,79
<b>Percentuali</b>		14,43%	27,9%	57,66%	100,00%

## GIOVEDI

### Pasta con crema di carote

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195
Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
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>9,49</b>	<b>7,47</b>	<b>51,03</b>	
<b>Calorie</b>		<b>37,96</b>	<b>67,23</b>	<b>204,12</b>	<b>309,31</b>
<b>Percentuali</b>		<b>12,27%</b>	<b>21,73%</b>	<b>66%</b>	<b>100,00%</b>

### Prosciutto cotto

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

### Zucchine grigliate

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Zucchine	150	1,95	0,15	2,1	16,5
Olio evo	5	0	5,00	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>1,95</b>	<b>5,15</b>	<b>2,1</b>	
<b>Calorie</b>		<b>7,8</b>	<b>26,52</b>	<b>8,4</b>	<b>42,72</b>
<b>Percentuali</b>		<b>18,25%</b>	<b>62,08%</b>	<b>19,6%</b>	<b>100,00%</b>

### Pane di tipo 0

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

### 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>21,73</b>	<b>17,43</b>	<b>102,1</b>	
<b>Calorie</b>		86,92	156,87	408,4	652,19
<b>Percentuali</b>		13,3%	24,05%	62,62%	100,00%

## VENERDI

### *Pasta integrale al pomodoro fresco*

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pasta integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Pomodori	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
<b>Grammi</b>		<b>10,87</b>	<b>7,41</b>	<b>46,21</b>	
<b>Calorie</b>		43,48	66,69	184,84	295,01
<b>Percentuali</b>		14,7%	22,6%	62,6%	100,00%

### *Caciottina fresca*

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

### *Insalata di pomodori*

	Gr.	Prot	Lip	Glu	Kcal
Pomodori	100	1,2	0,5	3	21
Olio evo	5	0	5	0	45,00
Sale fino iodato	1	0	0	0	0
<b>Grammi</b>		<b>1,2</b>	<b>5,5</b>	<b>3,00</b>	
<b>Calorie</b>		4,8	49,5	12	71,1
<b>Percentuali</b>		10,1%	69,7%	20,18%	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

<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,2	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>26,24</b>	<b>24,85</b>	<b>96,28</b>	
<b>Calorie</b>		104,96	223,65	385,12	713,73
<b>Percentuali</b>		14,7%	31,3%	53,95%	100,00%


  
 Dott.ssa *Maria Grazia Forte*
  
 Ambrosio

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



## 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 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

*Dott.ssa M. D'Ambrosio*  
  
*M. D'Ambrosio*

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