

**MENU' AUTUNNO-INVERNO  
COMUNE DI MODUGNO -  
SC.INFANZIA**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
sett. 1	<p>pasta in brodo di carne</p> <p>petto di pollo panato al forno</p> <p>finocchi gratinati</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p>	<p>riso e ceci</p> <p>ricotta di vacca</p> <p>insalata di radicchio</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p>	<p>pasta al forno</p> <p>broccoletti in padella</p> <p>pane di tipo integrale</p> <p>frutta fresca di stagione</p> <p>riso al forno</p>	<p>pasta integrale con crema di carote</p> <p>omelette alle erbe</p> <p>insalata di indivia</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p> <p>pasta integrale con verza</p>	<p>orzo al pomodoro</p> <p>cernia alla mugnaia</p> <p>zucca a tocchetti</p> <p>pane di tipo integrale</p> <p>frutta fresca di stagione</p> <p>pasta con crema di carciofi</p>
sett. 2	<p>bocconcini di tacchino al limone</p> <p>carote al vapore</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p>	<p>primi sale</p> <p>insalata di scarola</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p>	<p>carvofiore gratinato</p> <p>pane di tipo integrale</p> <p>frutta fresca di stagione</p> <p>pasta con polpette</p>	<p>frittata al forno</p> <p>insalata di radicchio</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p> <p>pasta integrale con passato di verdure</p>	<p>filetto di merluzzo panato al forno</p> <p>vellutata di finocchi</p> <p>pane di tipo integrale</p> <p>frutta fresca di stagione</p> <p>risotto al parmigiano</p>
sett. 3	<p>frutta fresca di stagione</p> <p>pasta con crema di rape</p> <p>hamburger di pollo al forno</p> <p>spinaci saltati</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p>	<p>orzo con crema di lenticchie</p> <p>giuncata</p> <p>insalata di indivia</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p>	<p>frutta fresca di stagione</p> <p>pasta con polpette</p> <p>finocchi lessi</p> <p>pane di tipo integrale</p> <p>frutta fresca di stagione</p> <p>lasagna al forno</p>	<p>frutta fresca di stagione</p> <p>schiacciata di carote al forno</p> <p>insalata di scarola</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p> <p>pasta integrale con crema di zucca</p>	<p>frutta fresca di stagione</p> <p>polpette di merluzzo al pomodoro</p> <p>carvofiore al vapore</p> <p>pane di tipo integrale</p> <p>frutta fresca di stagione</p> <p>pasta e minestrone</p>
sett. 4	<p>risotto con spinaci</p> <p>polpette di tacchino in umido</p> <p>zucca a tocchetti</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p>	<p>pasta con crema di fave</p> <p>scamorza</p> <p>insalata di radicchio</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p>	<p>frutta fresca di stagione</p> <p>lasagna al forno</p> <p>carote al vapore</p> <p>pane di tipo integrale</p> <p>frutta fresca di stagione</p>	<p>frutta fresca di stagione</p> <p>torta di spinaci al forno</p> <p>insalata di indivia</p> <p>pane di tipo 0</p> <p>frutta fresca di stagione</p>	<p>frutta fresca di stagione</p> <p>platessa gratinata</p> <p>spinaci saltati</p> <p>pane di tipo integrale</p> <p>frutta fresca di stagione</p>



**MENU' AUTUNNO-INVERNO  
COMUNE DI MODUGNO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
sett.1	pasta in brodo di carne 190g	riso e ceci 85g	pasta al forno 130g	pasta integrale con crema di carote 140g	orzo al pomodoro 80g
	petto di pollo panato al forno 65g	ricotta di vacca 40g	broccoletti in padella 105g	omelette alle erbe 70g	cernia alla mugnaia 80g
	finocchi gratinati 115g	insalata di radicchio 30g	pane di tipo integrale 50g	insalata di indivia 35g	zucca a tocchetti 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	pasta con crema di broccoli 140g	pasta e fagioli 85g	riso al forno 130g	pasta integrale con verza 140g	pasta con crema di carciofi 140g
	bocconcini di tacchino al limone 55g	primo sale 40g		frittata al forno 70g	filetto di merluzzo panato al forno 85g
	carote al vapore 105g	insalata di scarola 35g	cavolfiore gratinato 110g	insalata di radicchio 30g	vellutata di finocchi 110g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	pasta con crema di rape 140g	orzo con crema di lenticchie 85g	pasta con polpette 130g	pasta integrale con passato di verdure 140g	risotto al parmigiano 140g
	hamburger di pollo al forno 45g	giuncata 40g		schiacciata di carote al forno 160g	polpette di merluzzo al pomodoro 110g
	spinaci saltati 105g	insalata di indivia 35g	finocchi lessi 105g	insalata di scarola 35g	cavolfiore al vapore 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	risotto con spinaci 140g	pasta con crema di fave 85g	lasagna al forno 130g	pasta integrale con crema di zucca 140g	pasta e minestrone 140g
	polpette di tacchino in umido 90g	scamorza 40g	carote al vapore 105g	torta di spinaci al forno 160g	platessa gratinata 85g
	zucca a tocchetti 105g	insalata di radicchio 30g	pane di tipo integrale 50g	insalata di indivia 35g	spinaci saltati 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g



**MENU' AUTUNNO-INVERNO**  
**COMUNE DI MODUGNO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	Glicidi disponibili 80g Lipidi 18g Proteine 26g Sale 2g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 18g Proteine 19g Sale 0g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 15g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 80g Lipidi 25g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 79g Lipidi 19g Proteine 25g Sale 1g
<b>sett.2</b>	Glicidi disponibili 90g Lipidi 21g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 16g Proteine 23g Sale 0g	Glicidi disponibili 88g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 75g Lipidi 25g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 1g
<b>sett.3</b>	Glicidi disponibili 84g Lipidi 19g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 85g Lipidi 20g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 82g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 90g Lipidi 25g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 130g Lipidi 31g Proteine 38g Sale 1g
<b>sett.4</b>	Glicidi disponibili 94g Lipidi 22g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 84g Lipidi 22g Proteine 27g Sale 0g	Glicidi disponibili 89g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 87g Lipidi 28g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 94g Lipidi 21g Proteine 29g Sale 1g

**ASL BA**  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dot.ssa **MARIA GRAZIA MORTICE**  
Dirigente





**MENU' AUTUNNO-INVERNO**  
**COMUNE DI MODUGNO**

**ASL BA**  
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dott.ssa **MARIAPIETRA FORTI**  
Dirigente



Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
<b>sett.1</b>	Glicidi disponibili 80g Lipidi 18g Proteine 26g Sale 2g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 18g Proteine 19g Sale 0g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 15g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 80g Lipidi 25g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 79g Lipidi 19g Proteine 25g Sale 1g
<b>sett. 2</b>	Glicidi disponibili 90g Lipidi 21g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 16g Proteine 23g Sale 0g	Glicidi disponibili 88g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 75g Lipidi 25g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 1g
<b>sett. 3</b>	Glicidi disponibili 84g Lipidi 19g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 85g Lipidi 20g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 82g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 90g Lipidi 25g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 130g Lipidi 31g Proteine 38g Sale 1g
<b>sett. 4</b>	Glicidi disponibili 94g Lipidi 22g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 84g Lipidi 22g Proteine 27g Sale 0g	Glicidi disponibili 89g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 87g Lipidi 26g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 94g Lipidi 21g Proteine 29g Sale 1g



**Somma settimanale delle componenti bromatologiche**

Settimana	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
1	2.240,00	414,17	94,91	119,10	5,21
2	2.245,00	438,31	95,94	127,19	4,43
3	2.345,00	471,28	109,82	137,81	4,80
4	2.360,00	447,45	105,99	132,96	5,02



**Composizione Ricette**

**ASL BA**  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa **MARIA GRAZIA FORTE**  
 Dirigente Merco

Insalata di radicchio	Grammi				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio d oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Radicchio	25,00	0,40	0,03	0,35	0,01
	<b>30,00</b>	<b>0,40</b>	<b>5,02</b>	<b>0,35</b>	<b>0,01</b>

bocconcini di tacchino al limone	Grammi				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Tacchino - petto	50,00	0,20	2,45	11,00	0,05
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>55,00</b>	<b>0,20</b>	<b>7,44</b>	<b>11,00</b>	<b>0,05</b>

broccoletti in padella	Grammi				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Broccoletti di rapa	100,00	2,00	0,30	2,90	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>2,00</b>	<b>5,29</b>	<b>2,90</b>	<b>0,02</b>

\*sostituire i broccoletti di rapa con i broccoli nel mese di ottobre.

carote al vapore	Grammi				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>7,60</b>	<b>5,19</b>	<b>1,10</b>	<b>0,24</b>

cavolfiore al vapore	Grammi				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cavolfiore	100,00	2,70	0,20	3,20	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>2,70</b>	<b>5,19</b>	<b>3,20</b>	<b>0,02</b>

cavolfiore gratinato	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salte
	/	disponibili	/		
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Cavolfiore	100,00	2,70	0,20	3,20	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>110,00</b>	<b>6,59</b>	<b>5,30</b>	<b>3,71</b>	<b>0,07</b>

cemia alla mugnala	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salte
	/	disponibili	/		
Cernia	70,00	0,42	0,49	12,53	0,09
Farina di frumento tipo 0	5,00	3,81	0,05	0,57	0,00
Prezzenolo q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>4,23</b>	<b>5,53</b>	<b>13,10</b>	<b>0,09</b>

filetto di merluzzo panato al forno	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salte
	/	disponibili	/		
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Acorni di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>7,78</b>	<b>5,41</b>	<b>12,91</b>	<b>0,23</b>

finocchi gratinati	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salte
	/	disponibili	/		
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Finocchi	100,00	1,00	0,00	1,20	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>115,00</b>	<b>8,78</b>	<b>5,20</b>	<b>2,21</b>	<b>0,11</b>

finocchi lessati	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salte
	/	disponibili	/		
Finocchi	100,00	1,00	0,00	1,20	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,99</b>	<b>1,20</b>	<b>0,01</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
<b>fritata al forno</b>	105,00	1,00	4,99	1,20	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>70,00</b>	<b>0,12</b>	<b>11,62</b>	<b>9,12</b>	<b>0,28</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
<b>frutta fresca di stagione</b>	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01
Frutta fresca	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
<b>glioncata</b>	40,00	0,82	7,97	6,49	0,29
Formaggi freschi a medio tenore calorico	40,00	0,82	7,97	6,49	0,29

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
<b>hamburger di pollo al forno</b>	40,00	0,00	0,32	9,32	0,03
Pollo - petto	40,00	0,00	0,32	9,32	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>45,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,31</b>	<b>9,32</b>	<b>0,03</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
<b>insalata di indivia</b>	30,00	0,81	0,09	0,27	0,01
Indivia	30,00	0,81	0,09	0,27	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>36,00</b>	<b>0,81</b>	<b>5,08</b>	<b>0,27</b>	<b>0,01</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
<b>Insalata di scarola</b>					
Scarola	30,00	0,51	0,06	0,48	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>35,00</b>	<b>0,51</b>	<b>5,05</b>	<b>0,48</b>	<b>0,01</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
<b>lasagna al forno</b>					
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aroni di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>130,00</b>	<b>40,15</b>	<b>8,69</b>	<b>18,03</b>	<b>0,27</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
<b>omelette alle erbe</b>					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aroni di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>70,00</b>	<b>0,12</b>	<b>11,62</b>	<b>9,12</b>	<b>0,29</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
<b>orzo al pomodoro</b>					
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aroni di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
	<b>80,00</b>	<b>29,60</b>	<b>7,44</b>	<b>6,43</b>	<b>0,16</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
<b>orzo con crema di lenticchie</b>					
Lenticchie secche	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01

Olio di oliva extravergine 5,00 0,00 4,99 0,00 0,00 0,00  
 Aromi di stagione q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00  
 Orzo 40,00 23,20 0,80 3,60 0,02 0,02  
 85,00 43,64 6,19 12,68 0,03 0,03

**pane di tipo 0**

Pane di tipo 0

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
40,00	25,40	0,20	3,24	0,29

**pane di tipo integrale**

Pane integrale

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
50,00	26,90	0,65	3,75	0,67
50,00	26,90	0,65	3,75	0,67

**pasta al forno**

Bovino adulto o vitellone - carne magra 50,00 0,00 1,55 10,65 0,11  
 Parmigiano grattugiato 5,00 0,00 1,40 1,67 0,08  
 Pasta di semola 50,00 39,55 0,70 5,45 0,00  
 Pomodori - passata 20,00 0,60 0,04 0,26 0,08  
 Olio di oliva extravergine 5,00 0,00 4,99 0,00 0,00  
 Aromi di stagione q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00  
 130,00 40,15 8,69 18,03 0,27

**pasta con crema di broccoli**

Broccolo a testa 80,00 2,48 0,32 2,40 0,02  
 Pasta di semola 50,00 39,55 0,70 5,45 0,00  
 Olio di oliva extravergine 5,00 0,00 4,99 0,00 0,00  
 Parmigiano grattugiato 5,00 0,00 1,40 1,67 0,08  
 140,00 42,03 7,42 9,52 0,10

**pasta con crema di carciofi**

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale



Parmigiano grattugiato  
 Pasta di semola  
 Carciofi  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.

5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
80,00	2,00	0,16	2,16	0,27
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>140,00</b>	<b>41,55</b>	<b>7,26</b>	<b>9,28</b>	<b>0,35</b>

\*SOSTITUIRE I CARCIOFI CON LA ZUCCA NEI MESI DA OTTOBRE A FEBBRAIO.

**pasta con crema di fave**

Pasta di semola  
 Fave secche  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.

40,00	31,54	0,56	4,35	0,00
40,00	11,88	1,20	8,52	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>85,00</b>	<b>43,52</b>	<b>6,75</b>	<b>12,88</b>	<b>0,00</b>

**pasta con crema di rape**

Pasta di semola  
 Olio di oliva extravergine  
 Parmigiano grattugiato  
 Aromi di stagione q.b. q.b.  
 Broccoletti di rapa

50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
5,00	0,00	1,40	1,57	0,08
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
80,00	1,68	0,24	2,48	0,01
<b>140,00</b>	<b>41,23</b>	<b>7,34</b>	<b>9,60</b>	<b>0,09</b>

**pasta con polpette**

Bovino adulto o vitellone - carne magra  
 Parmigiano grattugiato  
 Pasta di semola  
 Pomodori - passata  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.

50,00	0,00	1,55	10,55	0,11
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>130,00</b>	<b>40,15</b>	<b>8,69</b>	<b>18,03</b>	<b>0,27</b>

**pasta e fagioli**

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
--------	---------------------	--------	----------	-------

ASLBA  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa MARIANNA MARIANO  
 Dirigente Medico

Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Fagioli secchi	40,00	20,32	0,80	9,44	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>51,96</b>	<b>6,35</b>	<b>13,80</b>	<b>0,01</b>

**pasta e minestrone**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Verdure *no patate e legumi	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>140,00</b>	<b>41,69</b>	<b>7,32</b>	<b>8,52</b>	<b>0,12</b>

VERDURE A SCELTA TRA BROCCOLI, CAROTE, CAVOLFIORE, FINOCCHI, CAVOLO VERZA.

**pasta in brodo di carne**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	30,00	23,73	0,42	3,27	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo di carne	150,00	0,00	0,30	1,65	1,22
	<b>190,00</b>	<b>23,73</b>	<b>7,12</b>	<b>6,59</b>	<b>1,30</b>

**pasta integrale con crema di carote**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Carote	80,00	6,08	0,16	0,88	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>140,00</b>	<b>39,18</b>	<b>7,81</b>	<b>9,25</b>	<b>0,43</b>

**pasta integrale con crema di zucca**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte

Pasta integrale  
 Parmigiano grattugiato  
 Zucca  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.

50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
80,00	2,80	0,08	0,88	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>140,00</b>	<b>35,90</b>	<b>7,73</b>	<b>9,25</b>	<b>0,24</b>

\*SOSTITUIRE LA ZUCCA CON I CARCIOFI NEL MESE DI MARZO

**pasta integrale con passito di verdure**

Verdure  
 Pasta integrale  
 Parmigiano grattugiato  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.

80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>140,00</b>	<b>35,24</b>	<b>7,87</b>	<b>9,77</b>	<b>0,28</b>

VERDURE A SCELTA TRA BROCCOLI, CAROTE, CAVOLFIORE, FINOCCHI, CAVOLO VERZA.

**pasta integrale con verza**

Pasta integrale  
 Parmigiano grattugiato  
 Verza  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.

50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
80,00	2,00	0,08	1,60	0,05
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>140,00</b>	<b>35,10</b>	<b>7,73</b>	<b>9,97</b>	<b>0,28</b>

**petto di pollo panato al forno**

Pan grattato  
 Pollo - petto  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.

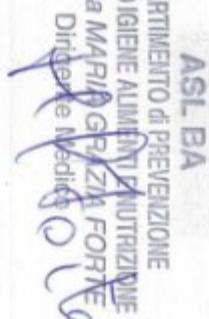
10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
50,00	0,00	0,40	11,55	0,04
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>65,00</b>	<b>7,78</b>	<b>5,60</b>	<b>12,56</b>	<b>0,14</b>

**platessa gratinata**

Patatesse o passata

70,00	0,00	1,47	10,92	0,21
-------	------	------	-------	------

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





**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA**  
**SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA**  
**AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE**  
**P.zza Chiruria, 6 Bari**

Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b. q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>7,78</b>	<b>6,67</b>	<b>11,93</b>	<b>0,31</b>

**polpette di menfuzzo al pomodoro**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Menfuzzo o nasello	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Uova di gallina	10,00	0,00	0,87	1,24	0,03
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b. q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>110,00</b>	<b>0,60</b>	<b>7,52</b>	<b>15,07</b>	<b>0,32</b>

**polpette di tacchino in umido**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino - petto	40,00	0,16	1,96	8,80	0,05
Uova di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Orngano q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
	<b>90,00</b>	<b>8,56</b>	<b>9,54</b>	<b>12,97</b>	<b>0,26</b>

**primo sale**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Formaggi freschi a basso tenore calorico	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14
	<b>40,00</b>	<b>1,17</b>	<b>4,13</b>	<b>4,57</b>	<b>0,14</b>

**ricotta di vacca**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08
	<b>40,00</b>	<b>1,40</b>	<b>4,36</b>	<b>3,52</b>	<b>0,08</b>

**ASL BA**  
 DIPARTIMENTO di prevenzione  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa *GRAZIA FORTE*  
 Urigente

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>riso al forno</b>					
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>130,00</b>	<b>40,45</b>	<b>8,42</b>	<b>16,18</b>	<b>0,28</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>riso e ceci</b>					
Ceci secchi	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso	40,00	31,88	0,35	2,88	0,01
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>85,00</b>	<b>50,64</b>	<b>7,86</b>	<b>11,24</b>	<b>0,01</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>risotto al parmigiano</b>					
Riso	107,00	85,28	0,93	7,70	0,02
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Parmigiano	21,00	0,02	5,90	7,03	0,31
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>138,00</b>	<b>85,30</b>	<b>16,82</b>	<b>14,74</b>	<b>0,34</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>risotto con spinaci</b>					
Spinaci	80,00	2,32	0,56	2,72	0,20
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b. q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>140,00</b>	<b>42,17</b>	<b>7,39</b>	<b>7,99</b>	<b>0,28</b>

ASL BA  
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa MARIA SPIAZIA FORTE  
 Direttore

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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
schiacciata di carote al forno					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pan grattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Carote	80,00	6,08	0,16	0,88	0,19
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	13,98	11,99	11,00	0,57

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
spinaci saltati					
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
Olio di biva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	2,90	5,69	3,40	0,25
torta di spinaci al forno					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pan grattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Spinaci	80,00	2,32	0,56	2,72	0,20
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	10,22	12,39	12,85	0,58

\*sostituire gli spinaci con i broccoli nei mesi da novembre a gennaio.

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
velutata di finocchi					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Finocchi	100,00	1,00	0,00	1,20	0,01



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA  
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE  
P.zza Chiurlia, 6 Bari

Olio di oliva extravergine 5,00 0,00 4,99 0,00 0,00 0,00  
Aromi di stagione q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00  
110,00 1,00 6,40 2,88 0,09

zucca a tocchetti

Zucca 100,00 3,50 0,10 1,10 0,00  
Olio di oliva extravergine 5,00 0,00 4,99 0,00 0,00  
Aromi di stagione q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00  
105,00 3,50 5,09 1,10 0,00

\*SOSTITUIRE LA ZUCCA CON I QUORI DI CARCIOFI NEL MESE DI MARZO.

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

### CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	Energia (Kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440,00	640,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11,00	24,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15,00	21,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	5,00	7,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60,00	95,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	11,00	24,00
8	Ferro (mg)	5,00	7,50
9	Calcio (mg)	280,00	420,00
10	Fibra (g)	5,00	7,50

### CONTROLLI QUALITATIVI

Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1 Carni	1-2 volte a settimana
2 Cereali(pasta,riso,orzo,ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3 Formaggi	Una porzione a settimana
4 Frutta	Una porzione tutti i giorni
5 Legumi	1-2 volte a settimana
6 Pane	Una porzione tutti i giorni
7 Palate	0-1 volta a settimana
8 Pesce	1-2 volte a settimana
9 Piatto Unico	1 volta a settimana
10 Salumi	2 volte al mese
11 Uova	1 volta a settimana
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni

### Menù ristorazione scolastica SCUOLA PRIMARIA

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 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 del "Livelli di assunzione di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - 2014", tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre contenenti entrambi almeno 4 settimane.

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti con 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. È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.

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. Qualora tra le specie ittiche di acquacoltura siano reperibili altre varietà (ad es. la spigola) è possibile introdurre come alternative al pesce indicato nel piano nutrizionale.

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.

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.).

Nota: alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

In alternativa al piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- **Lasagna al forno:** è possibile la sostituzione con pasta di semola (60 g di pasta di semola, pomodoro –passata 30g, 5g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e vitello alla piastra (60 g di bovino adulto o vitellone- carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.);

- **Pasta con polpette:** è possibile la sostituzione con pasta di semola (60 g di pasta di semola, pomodoro –passata 30g, 5g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e polpette di vitello (60 g di bovino adulto o vitellone- carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.);

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 Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Maria Caterina Lovero – Dietista

ASL BA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Dott.ssa **MARIA GRAZIA FORTE**

Dirigente Medico

