

**MENU' PRIMAVERA-ESTATE
COMUNE DI MODUGNO -
SC.INFANZIA**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta integrale al pomodoro	riso e piselli	pasta al forno con verdure estive	pasta alla crucifera	pasta al pesto di zucchine
	hamburger di tacchino al forno	scamorza		frittata al forno	polpette di platessa al forno
	zucchine al pomodoro	insalata verde	bieta gratinata	insalata di lollo	fragolini al pomodoro
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
sett.2	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta all'ortolana	orzo con crema di ceci	lasagna al forno	pasta integrale con bieta	insalata di riso con verdure estive
	bocconcini di pollo in umido	giuncata		omelette al pomodoro	cernia gratinata
	peperoni gratinati	insalata di lollo	fragolini al pomodoro	lattuga batavia	zucchine in umido
sett.3	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta con crema di asparagi	pasta e piselli	riso al forno con verdure estive	pasta al pomodoro	pasta integrale con melanzane
	polpette di tacchino in umido	ricotta di vacca		sformato di zucchine al forno	sogliola al pomodoro
sett.4	melanzane al pomodoro	lattuga batavia	zucchine gratinate	insalata di indivia	peperoni grigliati
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	riso primavera	pasta con crema di lenticchie	pasta al ragu'	pasta integrale con pesto di rucola	orzo con crema di carciofi
sett.5	pollo alla pizzaiola	primo sale		frittata di bieta al forno	filetto di merluzzo panato al forno
	bietole all'olio	insalata di indivia	zucchine al vapore	insalata verde	melanzane gratinate
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

**MENU' PRIMAVERA-ESTATE
COMUNE DI MODUGNO**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERI
Pranzo sett.1	pasta integrale al pomodoro 80g	riso e piselli 105g	pasta al forno con verdure estive 210g	pasta alla crudaiola 140g	pasta al pesto di zucchine 145g
	hamburger di tacchino al forno 45g	scamorza 40g		frittata al forno 70g	polpette di platessa al forno 95g
	zucchine al pomodoro 125g	insalata verde 35g	bieta gratinata 115g	insalata di lollo 35g	fragolini al pomodoro 125g
	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 all'ortolana 160g	orzo con crema di ceci 85g	lasagna al forno 130g	pasta integrale con bieta 135g	insalata di riso con verdure estive 135g
	bocconcini di pollo in umido 75g	giuncata 40g		omelette al pomodoro 90g	cernia gratinata 85g
	peperoni gratinati 110g	insalata di lollo 35g	fragolini al pomodoro 125g	lattuga batavia 35g	zucchine in umido 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.3	pasta con crema di asparagi 140g	pasta e piselli 105g	riso al forno con verdure estive 210g	pasta al pomodoro 80g	pasta integrale con melanzane 160g
	polpette di tacchino in umido 90g	ricotta di vacca 40g		sformato di zucchine al forno 165g	sogliola al pomodoro 95g
	melanzane al pomodoro 125g	lattuga batavia 35g	zucchine gratinate 110g	insalata di indivia 35g	peperoni grigliati 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	riso primavera 130g	pasta con crema di lenticchie 85g	pasta al ragu' 130g	pasta integrale con pesto di rucola 70g	orzo con crema di carciofi 140g
	pollo alla pizzaiola 75g	primo sale 40g		frittata di bieta al forno 150g	filetto di merluzzo panato al forno 85g
	bietole all'olio 105g	insalata di indivia 35g	zucchine al vapore 105g	insalata verde 35g	melanzane gratinate 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



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

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

MENU' PRIMAVERA-ESTATE
COMUNE DI MODUGNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 76g Lipidi 20g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 22g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 94g Lipidi 15g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 24g Proteine 21g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 23g Proteine 30g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 91g Lipidi 19g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 22g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 84g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 76g Lipidi 24g Proteine 22g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 17g Proteine 23g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 94g Lipidi 23g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 102g Lipidi 17g Proteine 26g Sale 0g	Glicidi disponibili 89g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 90g Lipidi 26g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 82g Lipidi 20g Proteine 27g Sale 1g
sett.4	Glicidi disponibili 85g Lipidi 18g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 94g Lipidi 16g Proteine 23g Sale 0g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 78g Lipidi 28g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 87g Lipidi 19g Proteine 28g Sale 1g

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa **MARIA GRAZIA FORRE**
Dipartimento Medicina

**MENU' PRIMAVERA-ESTATE
COMUNE DI MODUGNO**

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI
sett.1	Glicidi disponibili 76g Lipidi 20g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 22g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 94g Lipidi 15g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 24g Proteine 21g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 23g Proteine 30g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 91g Lipidi 19g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 22g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 84g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 76g Lipidi 24g Proteine 22g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 17g Proteine 23g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 94g Lipidi 23g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 102g Lipidi 17g Proteine 26g Sale 0g	Glicidi disponibili 89g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 90g Lipidi 26g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 82g Lipidi 20g Proteine 27g Sale 1g
sett.4	Glicidi disponibili 85g Lipidi 18g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 94g Lipidi 16g Proteine 23g Sale 0g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 78g Lipidi 28g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 87g Lipidi 19g Proteine 28g Sale 1g

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.335,00	446,06	104,66	130,37	4,24
Settimana	2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.315,00	427,38	95,79	119,38	4,04
Settimana	3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.465,00	456,88	100,43	129,99	4,53
Settimana	4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.265,00	426,21	96,15	120,35	4,21

Composizione Ricetta
ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa **MARIA GRAZIA FORTE**
 Dietista Medico

Insalata di lolio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Lattuga	30,00	0,66	0,03	0,33	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	35,00	0,66	5,02	0,33	0,01

bieta gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	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
	115,00	10,58	5,30	2,31	0,13

*SOSTITUIRE LA BIETA CON I BROCCOLI NEL MESE DI APRILE.

bietole all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	2,80	5,09	1,30	0,03

*sostituire la bieta con i broccoli nel mese di aprile.

boccancini di pollo in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Pollo - petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
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
	75,00	0,60	5,49	11,89	0,05

cemina gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Merluzzo o nasello	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
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	0,00
85,00	7,78	5,41	12,91	0,23	

fragioli al pomodoro

Fagiolini
Pomodori - passata
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

100,00	2,40	0,10	2,10	0,00	0,00
20,00	0,60	0,10	0,24	0,00	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
125,00	3,00	5,19	2,34	0,01	

filetto di merluzzo panato al forno

Pangrattato
Limoni q.b.
Merluzzo o nasello
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

10,00	7,78	0,21	1,01	0,10	0,10
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70,00	0,00	0,21	11,90	0,13	
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
85,00	7,78	5,41	12,91	0,23	

frittata al forno

Parmigiano grattugiato
Uovo di gallina
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

5,00	0,00	1,40	1,67	0,08	0,08
60,00	0,12	5,22	7,44	0,21	
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70,00	0,12	11,62	9,12	0,28	

frittata di bietta al forno

Parmigiano grattugiato
Bietta
Uovo di gallina
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

5,00	0,00	1,40	1,67	0,08	0,08
80,00	2,24	0,08	1,04	0,02	
60,00	0,12	5,22	7,44	0,21	
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150,00	2,36	11,70	10,15	0,30	

*sostituire la birra con gli agrumi nel mese di aprile.

frutta fresca di stagione	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
---------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Frutta fresca

150,00	14,37	0,25	1,02	0,01
150,00	14,37	0,25	1,02	0,01

giuncata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------	--------	---------------------	--------	----------	------

Formaggi freschi a medio tenore calorico

40,00	0,82	7,97	6,49	0,29
40,00	0,82	7,97	6,49	0,29

hamburger di tacchino al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Olio d'oliva extravergine

Tacchino - petto

Aromi di stagione q.b.

5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
40,00	0,16	1,96	8,80	0,05
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
45,00	0,16	6,95	8,80	0,05

insalata di indivia	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
---------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Indivia

Olio d'oliva extravergine

30,00	0,81	0,09	0,27	0,01
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
35,00	0,81	5,08	0,27	0,01

insalata di riso con verdure estive	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-------------------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Peperoni

Zucchine

Pomodori - maturi

Olio di oliva extravergine

Riso

Aromi di stagione q.b.

20,00	0,84	0,06	0,18	0,00
30,00	0,42	0,03	0,39	0,02
30,00	1,05	0,06	0,30	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
135,00	42,16	5,68	4,47	0,03

*SOSTITUIRE ZUCCHINE, PEPERONI E POMODORI CON FAGIOLINI (80G) NEI MESI DI APRILE E MAGGIO.

Insalata verde	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Insalata verde (lattuga, romana, indivia, lolio)	30,00	0,00	0,09	0,30	0,01
	35,00	0,00	5,08	0,30	0,01

lasagna al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
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

lattuga batavia	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Lattuga	30,00	0,66	0,12	0,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	35,00	0,66	5,11	0,54	0,01

melanzane al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,06
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,10	0,24	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
	125,00	3,20	5,49	1,34	0,07

*sostituire le melanzane con il cavolo verza nel mese di aprile.

melanzane gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,06
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

110,00 0,49 5,50 1,61 0,12
*SOSTITUIRE LE MELEZZANE CON IL BROCCOLO IL MESE DI APRILE.

omelette al pomodoro

onietette al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,57	0,08
Pomodori - passati	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio d'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
	90,00	0,72	11,66	9,38	0,36

orzo con crema di carciofi

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Orzo con crema crema di carciofi					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,57	0,08
Carciofi	80,00	2,00	0,16	2,16	0,27
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
Orzo	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03

*SOSTITUIRE I CARCIOFI CON I PEPERONI NEI MESI DA LUGLIO A SETTEMBRE

orzo con crema di ceci

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
orzo con crema di ceci					
Ceci secchi	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
Olio d'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
Orzo	40,00	23,20	0,80	3,60	0,02
	85,00	41,96	8,31	11,96	0,03

pane di tipo 0

pane di tipo 0	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pane di tipo 0	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29

pane di tipo integrale

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte

Pane integrale

50,00	26,90	0,65	3,75	0,67
50,00	26,90	0,65	3,75	0,67

pasta al forno con verdure estive

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
Melanzane	40,00	1,04	0,16	0,44	0,03
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
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
	210,00	41,75	8,89	18,99	0,32

*sostituire le melanzane e le zucchine con broccoli (80 gr) nei mesi di aprile e maggio.

pasta al pesto di zucchine

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
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
Pinoli *FINEMENTE TRITATI	5,00	0,20	2,52	1,60	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
	145,00	40,87	8,69	8,78	0,12

*SOSTITUIRE CON LA RUCCOLA NEI MESI DI APRILE E MAGGIO.

pasta al pomodoro

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
	80,00	40,15	7,14	7,38	0,16

pasta al ragu'

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

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

50,00	0,00	1,55	10,65	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
130,00	40,16	8,69	18,03	0,27

pasta alla crudaiola

Pasta di semola
Pomodori - maturi
Caciocotta di capra
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
80,00	2,80	0,16	0,80	0,01
5,00	0,03	0,71	0,60	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
140,00	42,37	6,57	6,84	0,02

pasta all'ortolana

Parmigiano grattugiato
Pasta di semola
Melanzane
Peperoni
Zucchine
Pomodori - passata
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
30,00	0,78	0,12	0,33	0,02
20,00	0,84	0,06	0,18	0,00
30,00	0,42	0,03	0,39	0,02
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
160,00	42,19	7,35	8,28	0,20

*sostituisce peperoni, melanzane e zucchine con fagioline (80gr) nei mesi di aprile e maggio.

pasta con crema di asparagi

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

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
80,00	2,64	0,16	2,88	0,01
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
140,00	42,19	7,26	10,00	0,09

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

pasta con crema di lenticchie

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
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
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

pasta e piselli

Proteine e grassi	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
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

pasta integrale al pomodoro

Pasta integrale ai pomodori					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
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
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

pasta integrale con bietta

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Bietta	80,00	2,24	0,08	1,04	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

*SOSTITUIRE LA BIETTA CON CREMA DI ASPINAGI NEL MESE DI APRILE.

pasta integrale con melanzane

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



Pasta integrale
Parmigiano grattugiato
Melezzane
Pomodori - passata
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	2,08	0,32	0,88	0,05
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
160,00	36,78	8,01	9,61	0,37

*SOSTITUIRE LE MELANZANE CON IL CAVOLO VERZA IL MESE DI APRILE.

pasta integrale con pesto di rucola

Pasta integrale
Pesto alla genovese *

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
20,00	2,60	10,00	1,20	0,00
70,00	35,70	11,25	7,90	0,16

*sostituire la rucola con le zucchine nel mese di settembre.
Ricetta per vasetto: rucola 80 g, olio evo 150 g, parmigiano grattugiato 50 g, pecorino fresco 30 g, pinoli 30 g, aglio q.b., Frullare accuratamente

peperoni gratinati

Pangrattato
Peperoni
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
100,00	4,20	0,30	0,90	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110,00	8,09	5,40	1,40	0,06

*sostituire i peperoni con il cavolfiore nei mesi di aprile e maggio.

peperoni grigliati

Peperoni
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
100,00	4,20	0,30	0,90	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
105,00	4,20	5,29	0,90	0,01

pollo alla pizzaiola

Pomodori - passata
Olio di oliva extravergine
Orzegno q.b.
Aromi di stagione q.b. q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
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
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dietista
[Firma]

Pollo - petto

50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
75,00	0,60	5,43	11,91	0,12

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico
[Signature]

polpette di platessa al forno

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
Platessa o passeria	70,00	0,00	1,47	10,92
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,21
	95,00	7,80	7,54	13,17
				0,34

polpette di tacchino in umido

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

primo sale

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

ricotta di vacca

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

riso al forno con verdure estive

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale



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

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GIUSEPPA FORTE
Dipartimento di Prevenzione

Bovino adulto o vitellone - carne magra
Parmigiano grattugiato
Melanzane
Zucchine
Pomodori - passati
Olio di oliva extravergine
Riso
Aromi di stagione q.b.

50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
40,00	1,04	0,16	0,44	0,03
40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
210,00	42,05	8,62	17,14	0,32

*sostituire le melanzane e le zucchine con broccoli (80 gr) nei mesi di aprile e maggio.

riso e piselli

Piselli
Olio di oliva extravergine
Riso
Aromi di stagione q.b.

60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
40,00	31,88	0,35	2,88	0,01
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
105,00	60,80	6,54	15,90	0,06

riso primavera

Parmigiano grattugiato
Peperoni
Zucchine
Pomodori - maturi
Olio di oliva extravergine
Riso
Aromi di stagione q.b.

5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
20,00	0,84	0,06	0,18	0,00
20,00	0,28	0,02	0,26	0,01
30,00	1,05	0,06	0,30	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
130,00	42,02	6,97	6,01	0,10

*SOSTITUIRE POMODORI, ZUCCHINE E PEPERONI SI POSSONO SOSTITUIRE CON FAGIOLINI (80GR) NEI MESI DI APRILE E MAGGIO.

scamorza

Scamorza fresca

40,00	0,40	10,24	10,00	0,15
40,00	0,40	10,24	10,00	0,15

sformato di zucchine al forno

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Parmigiano grattugiato
Pangrattato
Zucchine
Uovo di gallina
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
165,00	8,02	13,37	12,84	0,50

*sostituire le zucchine con gli agretti nel mese di aprile e maggio.

sogliola al pomodoro

Pomodori - passata
Sogliola
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
70,00	0,56	0,98	11,83	0,21
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
95,00	1,16	6,07	12,07	0,21

zucchine al pomodoro

Zucchine
Pomodori - passata
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
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
125,00	2,00	5,13	1,56	0,14

zucchine al vapore

Zucchine
Olio di oliva extravergine

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
105,00	1,40	5,09	1,30	0,06

*sostituire le zucchine con i carciofi nei mesi di aprile e maggio.

zucchine gratinate

Pangrattato
Zucchine
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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

110,00
5,29
6,20
1,80
0,11

*sostituire le zucchine con i finocchi nei mesi di aprile e maggio.

zucchine in unido		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,05	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	
	105,00	1,40	5,09	1,30	0,06	

*sostituire le zucchine con il cavolfiore nei mesi di aprile e maggio.

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

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

Menù ristorazione scolastica SCUOLA DELL'INFANZIA

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA ROSA FOFI
Dirigente


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 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. 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 (50 g di pasta di semola, pomodoro –passata 20g, 5g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e vitello alla piastra (50 g di bovino adulto o vitellone- carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.);

- **Pasta al ragù:** è possibile la sostituzione con pasta di semola (50 g di pasta di semola, pomodoro –passata 20g, 5g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e vitello alla piastra (50 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 MARIAGRAZIA FORTE
Dott.ssa MARIA CATERINA LOVERO

