



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

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

MENU AUTUNNO -INVERNO
COMUNE DI MODUGNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pastina in brodo di carne 200g	riso e ceci 85g	pastina al forno 160g	pastina integrale con crema di carote 170g	orzo al pomodoro 100g
	petto di pollo panato al forno 80g	ricotta di vacca 50g	broccoletti in padella 155g	omelette alle erbe 70g	cernia alla mugnaia 95g
	finocchi gratinati 170g	insalata di radicchio 45g	pane di tipo integrale 60g	insalata di indivia 45g	zucca a tocchetti 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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	pastina con crema di broccoli 170g	pastina e fagioli 85g	riso al forno 160g	pastina integrale con verza 170g	pastina con crema di carciofi 170g
	bocconcini di tacchino al limone 65g	primo sale 50g		frittata al forno 70g	filetto di merluzzo panato al forno 100g
	carote al vapore 155g	insalata di scarola 45g	cavolfiore gratinato 170g	insalata di radicchio 45g	vellutata di finocchi 160g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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	pastina con crema di rape 170g	orzo con crema di lenticchie 85g	pastina con polpette 160g	pastina integrale con passato di verdure 170g	risotto al parmigiano 80g
	hamburger di pollo al forno 55g	giuncata 50g		schiacciata di carote al forno 185g	polpette di merluzzo al pomodoro 140g
	spinaci saltati 155g	insalata di indivia 45g	finocchi lessi 155g	insalata di scarola 45g	cavolfiore al vapore 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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 170g	pastina con crema di fave 85g	lasagna al forno 160g	pastina integrale con crema di zucca 170g	pastina e minestrone 170g
	polpette di tacchino in umido 120g	scamorza 50g		torta di spinaci al forno 185g	platessa gratinata 95g
	zucca a tocchetti 155g	insalata di radicchio 45g	carote al vapore 155g	insalata di indivia 45g	spinaci saltati 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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 - SIAM AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chionola, 6 Bari

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

MENU AUTUNNO -INVERNO
COMUNE DI MODUGNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	Glicidi disponibili 103g Lipidi 19g Proteine 32g Sale 2g	Glicidi disponibili 99g Lipidi 19g Proteine 21g Sale 1g	Glicidi disponibili 98g Lipidi 16g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 95g Lipidi 25g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 96g Lipidi 19g Proteine 30g Sale 1g
sett. 2	Glicidi disponibili 108g Lipidi 21g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 100g Lipidi 17g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 111g Lipidi 15g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 89g Lipidi 25g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 110g Lipidi 20g Proteine 35g Sale 2g
sett. 3	Glicidi disponibili 100g Lipidi 19g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 22g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 97g Lipidi 15g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 26g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 99g Lipidi 25g Proteine 39g Sale 2g
sett. 4	Glicidi disponibili 115g Lipidi 24g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 91g Lipidi 25g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 106g Lipidi 15g Proteine 29g Sale 2g	Glicidi disponibili 105g Lipidi 26g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 21g Proteine 34g Sale 2g

**MENU AUTUNNO - INVERNO
COMUNE DI MODUGNO**

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
sett. 1	Glicidi disponibili 103g Lipidi 19g Proteine 32g Sale 2g	Glicidi disponibili 99g Lipidi 19g Proteine 21g Sale 1g	Glicidi disponibili 98g Lipidi 16g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 95g Lipidi 25g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 96g Lipidi 19g Proteine 30g Sale 1g
sett. 2	Glicidi disponibili 108g Lipidi 21g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 100g Lipidi 17g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 111g Lipidi 15g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 89g Lipidi 25g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 110g Lipidi 20g Proteine 35g Sale 2g
sett. 3	Glicidi disponibili 100g Lipidi 19g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 22g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 97g Lipidi 15g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 26g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 99g Lipidi 25g Proteine 39g Sale 2g
sett. 4	Glicidi disponibili 115g Lipidi 24g Proteine 33g Sale 1g	Glicidi disponibili 91g Lipidi 25g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 106g Lipidi 15g Proteine 29g Sale 2g	Glicidi disponibili 105g Lipidi 26g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 21g Proteine 34g Sale 2g

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
1	2.600,00	490,10	98,18	139,54	6,06
2	2.635,00	518,52	99,53	148,84	5,45
3	2.670,00	496,34	107,79	155,63	5,78
4	2.780,00	526,10	112,20	156,44	6,17

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



Composizione Ricette

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Insalata di indivia					
Indivia	40,00	1,08	0,12	0,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	45,00	1,08	5,11	0,36	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Insalata di radicchio					
Radicchio	40,00	0,64	0,04	0,56	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	45,00	0,64	5,03	0,56	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Insalata di scarola					
Scarola	40,00	0,68	0,08	0,64	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	45,00	0,68	5,07	0,64	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
boccancini di tacchino al limone					
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	60,00	0,24	2,94	13,20	0,08
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	0,24	7,93	13,20	0,08

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
broccoletti in padella					
Broccoletti di rapa	150,00	3,00	0,45	4,35	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
	155,00	3,00	5,44	4,35	0,03

*SOSTITUIRE I BROCCOLETTI DI RAPA CON I BROCCOLI NEL MESE DI OTTOBRE.

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
carote al vapore					
Carote	150,00	11,40	0,30	1,55	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	11,40	5,29	1,55	0,36

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
cavolfiore al vapore					
Cavolfiore	150,00	4,05	0,30	4,80	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	4,05	5,29	4,80	0,03

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
cavolfiore gratinato					
Cavolfiore	150,00	4,05	0,30	4,80	0,03
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	170,00	15,72	5,61	6,32	0,18

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
cernia alla mugnaia					
Cernia	80,00	0,48	0,56	14,32	0,11
Farina di frumento tipo 0	10,00	7,62	0,10	1,15	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Limone succo	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pezzemolo	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	8,10	5,65	15,47	0,11

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
filetto di merluzzo panato al forno					
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
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
	100,00	11,67	5,55	15,12	0,30

finocchi gratinati	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Finocchi	150,00	1,50	0,00	1,80	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	170,00	13,17	5,31	3,31	0,17

finocchi lessi	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Finocchi	150,00	1,50	0,00	1,80	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	1,50	4,99	1,80	0,02

frittata al forno	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano	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
	70,00	0,12	11,62	9,12	0,28

frutta fresca di stagione	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
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	Salte
Formaggi freschi a medio tenore calorico	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36
	60,00	1,02	9,96	8,11	0,36

hamburger di pollo al forno	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MAURIZIA PIRE
Dir. *M. Pire*

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
	55,00	0,00	5,39	11,65	0,04

Insagina al forno	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	0,00	1,85	12,78	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
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	48,36	9,16	21,38	0,33

omelette alle erbe	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
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
	70,00	0,12	11,62	9,12	0,28

orzo al pomodoro	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
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	60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
	100,00	35,70	7,66	7,47	0,23

orzo con crema di lenticchie	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
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

Acorni di stagione q.b.
Orzo

pane di tipo 0	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pane di tipo 0	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37
	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37

pane di tipo integrale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pane integrale	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80
	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80

pasta al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	0,00	1,85	12,78	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
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
	160,00	48,36	9,16	21,38	0,33

pasta con crema di broccoli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Broccolo a testa	100,00	3,10	0,40	3,00	0,03
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
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
	170,00	50,56	7,64	11,21	0,11

pasta con crema di carciofi	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA BEATRIZIA FOLICIA
Dirigente

Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Caricoli	100,00	2,50	0,20	2,70	0,33
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
Totale	170,00	49,96	7,44	10,91	0,41

*SOSTITUIRE I CARICOLI CON LA ZUCCA DA OTTOBRE A FEBBRAIO

pasta con crema di fave	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	31,54	0,56	4,36	0,00
Fave secche	40,00	11,88	1,20	8,52	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
Totale	85,00	43,52	6,75	12,88	0,00

pasta con crema di rape	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
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
Aromi di stagione q.b. q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Broccoletti di rapa	100,00	2,00	0,30	2,90	0,02
Totale	170,00	49,46	7,54	11,12	0,10

pasta con polpette	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	0,00	1,86	12,78	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Peperoni - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
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
Totale	160,00	48,36	9,16	21,38	0,33

pasta e fagioli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00

Olio di oliva extravergine
 Fagioli secchi
 Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
40,00	20,32	0,80	9,44	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
85,00	51,96	6,35	13,80	0,01

pasta e minestrone

Vendure *no patate e legumi
 Pasta di semola
 Parmigiano grattugiato
 Olio di oliva extravergine
 Aromi e Spezie
 Brodo Vegetale

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
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
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
170,00	60,13	7,61	9,98	0,13

pasta in brodo di carne

Parmigiano grattugiato
 Pasta di semola
 Olio di oliva extravergine
 Aromi di stagione q.b.
 Brodo di carne vera

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150,00	0,00	0,30	1,65	1,22
200,00	31,64	7,28	7,69	1,30

pasta integrale con crema di carote

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

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
170,00	47,32	8,10	10,81	0,51

pasta integrale con crema di zucca

Pasta integrale

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
60,00	39,72	1,50	8,04	0,19

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa MARIA GIUSEPPA FORTE
DIRETTRICE

Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
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
	170,00	43,22	8,00	10,81	0,27

*SOSTITUIRE LA ZUCCA CON I CARCIOFI NEL MESE DI MARZO

pasta integrale con passato di verdure

Verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pasta integrale	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Olio di oliva extravergine	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Brodo Vegetale	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	42,39	8,17	11,46	0,32

pasta integrale con verza

Pasta integrale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Verza	100,00	2,50	0,10	2,00	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
	170,00	42,22	8,00	11,71	0,33

petto di pollo panato al forno

Panegrattato	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Panegrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Poio - petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
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	11,67	5,79	15,49	0,20

piattessa gratinata

Plattessa e passera	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Plattessa e passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24

riso al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	0,00	1,86	12,78	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale	160,00	48,72	8,84	19,16	0,34

riso e ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Totale	85,00	50,64	7,86	11,24	0,01

risotto al parmigiano	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	15,00	0,00	4,22	5,03	0,22
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale	80,00	47,82	9,73	9,35	0,24

risotto con spinaci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



Scamorza	170,00			
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine
Scamorza fresca	50,00	0,50	12,80	12,50
	60,00	0,60	12,80	12,50
				0,19
				0,19

schiacciata di carote al forno	1			
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67
Piangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	19,39	12,13	11,73
				0,67

spinaci saltati	1			
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine
Spinaci	150,00	4,35	1,05	5,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
	155,00	4,35	6,04	5,10
				0,38

*SOSTITUIRE GLI SPINACI CON LA ZUCCA NEI MESI DI NOVEMBRE, DICEMBRE E GENNAIO.

torta di spinaci al forno	1			
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67
Piangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	14,69	12,63	14,03
				0,68

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

vellutata di finocchi	1			
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine

Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Finocchi	150,00	1,50	0,00	1,80	0,01
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
	160,00	1,50	6,40	3,47	0,09

zucca a tocchetti					
Zucca	150,00	5,25	0,15	1,65	0,00
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
	155,00	5,25	5,14	1,65	0,00

*sostituire la zucca con i carciofi nel mese di marzo

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa MARIA PAOLA FORTI
P. Chiurlia, 6 - Bari



CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	520,00	810,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	13,00	30,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	18,00	27,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	6,00	9,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	75,00	120,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	13,00	30,00
8	Ferro (mg)	6,00	9,00
9	Calcio (mg)	350,00	525,00
10	Fibra (g)	6,00	9,00

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



ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GIULIA FORRE
Dinamica Forre

**Menu ristorazione scolastica
SCUOLA PRIMARIA**

I menu 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 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 menu 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: merluccio 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

