

**MENU PRIMAVERA ESTATE  
COMUNE DI MODUGNO -  
SC.PRIMARIA**

ASL BA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIA AZZAFRÀ  
Dipendente Medico

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



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

\* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

**MENU PRIMAVERA ESTATE  
COMUNE DI MODUGNO**

ASL BA  
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dot.ssa MARIA GIULIA SCORTELLA  
Dirigente Medico

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo					
	set.1				
set.2	pasta integrale al pomodoro 100g	riso e piselli 105g	pasta al forno con verdure estive 0g	pasta alla crudaiola 170g	pasta al pesto di zucchine 175g
	hamburger di tacchino al forno 55g	scamorza 50g		frittata al forno 70g	polpette di platessa al forno 115g
	zucchine al pomodoro 185g	insalata verde 45g	bieta gratinate 170g	insalata di lollo 45g	fragolini al pomodoro 185g
	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
	pasta all'ortolana 200g	orzo con crema di ceci 85g	lasagna al forno 160g	pasta integrale con bieta 165g	insalata di riso con verdure estive 165g
	bocconcini di pollo in umido 95g	giuncata 50g		omelette al pomodoro 100g	cernia gratinata 100g
	peperoni gratinati 170g	insalata di lollo 45g	fragolini al pomodoro 185g	lattuga batavia 45g	zucchine in umido 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
set.3	pasta con crema di asparagi 170g	pasta e piselli 105g	riso al forno con verdure estive 260g	pasta al pomodoro 100g	pasta integrale con melanzane 200g
	polpette di tacchino in umido 120g	ricotta di vacca 50g		sfornato di zucchine al forno 195g	sogliola al pomodoro 115g
	melanzane al pomodoro 185g	lattuga batavia 45g	zucchine gratinate 170g	insalata di indivia 45g	peperoni grigliati 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
	riso primavera 170g	pasta con crema di lenticchie 85g	pasta al ragu' 160g	pasta integrale con pesto di rucola 80g	orzo con crema di carciofi 170g
	pollo alla pizzaiola 95g	primo sale 50g		frittata di bieta al forno 170g	filetto di merluccio panato al forno 100g
	bietole all'olio 155g	insalata di indivia 45g	zucchine al vapore 155g	insalata verde 45g	melanzane gratinate 170g
	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
set.4					



**MENU PRIMAVERA ESTATE  
COMUNE DI MODUGNO**

ASL BA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dott.ssa **MARIA CRISTINA FIORE**  
Dirigente Medico

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	Glicidi disponibili 90g Lipidi 21g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 107g Lipidi 25g Proteine 34g Sale 1g	Glicidi disponibili 63g Lipidi 6g Proteine 9g Sale 1g	Glicidi disponibili 98g Lipidi 24g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 112g Lipidi 24g Proteine 36g Sale 1g
sett. 2	Glicidi disponibili 116g Lipidi 19g Proteine 32g Sale 1g	Glicidi disponibili 90g Lipidi 24g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 100g Lipidi 15g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 91g Lipidi 24g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 104g Lipidi 27g Proteine 27g Sale 1g
sett. 3	Glicidi disponibili 114g Lipidi 24g Proteine 35g Sale 1g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 18g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 111g Lipidi 16g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 28g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 21g Proteine 32g Sale 2g
sett. 4	Glicidi disponibili 103g Lipidi 18g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 17g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 97g Lipidi 15g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 91g Lipidi 29g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 111g Lipidi 20g Proteine 34g Sale 2g



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

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

The table is a large grid with approximately 10 columns and 15 rows. It is currently empty, with only some faint, illegible markings and a few small dark spots scattered across the grid area.

**MENU PRIMAVERA ESTATE  
COMUNE DI MODUGNO**

ASL BA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORNÀ  
Dirigente Medico  
*M. Forneri*

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
<b>sett. 1</b>	Glicidi disponibili 90g Lipidi 21g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 107g Lipidi 25g Proteine 34g Sale 1g	Glicidi disponibili 63g Lipidi 6g Proteine 9g Sale 1g	Glicidi disponibili 98g Lipidi 24g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 112g Lipidi 24g Proteine 36g Sale 1g
<b>sett. 2</b>	Glicidi disponibili 116g Lipidi 19g Proteine 32g Sale 1g	Glicidi disponibili 90g Lipidi 24g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 100g Lipidi 15g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 91g Lipidi 24g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 104g Lipidi 27g Proteine 27g Sale 1g
<b>sett. 3</b>	Glicidi disponibili 114g Lipidi 24g Proteine 35g Sale 1g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 18g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 111g Lipidi 16g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 28g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 21g Proteine 32g Sale 2g
<b>sett. 4</b>	Glicidi disponibili 103g Lipidi 18g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 17g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 97g Lipidi 15g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 91g Lipidi 29g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 111g Lipidi 20g Proteine 34g Sale 2g



Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
1	2.490,00	469,90	101,39	130,37	4,70
2	2.740,00	499,53	109,89	139,59	4,93
3	2.935,00	545,14	106,61	153,50	5,68
4	2.670,00	503,25	99,49	140,57	5,20

ASL BA  
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa MARIA PAOLA FOMI  
 Dirigente

**Composizione Ricette**

Insalata di indivia	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
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
	<b>45,00</b>	<b>1,08</b>	<b>5,11</b>	<b>0,36</b>	<b>0,01</b>

Insalata di lollo	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Lattuga	40,00	0,88	0,04	0,44	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>45,00</b>	<b>0,88</b>	<b>5,03</b>	<b>0,44</b>	<b>0,01</b>

bieta gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Bieta	150,00	4,20	0,15	1,95	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
	<b>170,00</b>	<b>15,87</b>	<b>5,45</b>	<b>3,47</b>	<b>0,19</b>

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

bietole all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Bieta	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>4,20</b>	<b>5,14</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>

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

boccancini di pollo in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Pollo - 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
	<b>95,00</b>	<b>0,90</b>	<b>5,62</b>	<b>14,34</b>	<b>0,06</b>

cemia granulata	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Merluzzo e nasello	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
Olio di oliva extravergine	15,00	0,00	14,98	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>100,00</b>	<b>3,89</b>	<b>15,33</b>	<b>14,11</b>	<b>0,20</b>

fagiolini ai pomodoro	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Fagiolini	150,00	3,60	0,15	3,15	0,01
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,15	0,36	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
	<b>185,00</b>	<b>4,50</b>	<b>5,29</b>	<b>3,51</b>	<b>0,01</b>

fietto di merluzzo panato al forno	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
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
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>100,00</b>	<b>11,67</b>	<b>5,55</b>	<b>15,12</b>	<b>0,30</b>

frittata al forno	Grammi	/			
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Lovo 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>

ASL BA  
 Dipartimento di Prevenzione  
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Dott.ssa Anna Maria  
 Dirigente Medico

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>frittata di bietta al forno</b>					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Bietta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
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>170,00</b>	<b>2,92</b>	<b>11,72</b>	<b>10,41</b>	<b>0,31</b>

\*sostituire la bietta con gli agretti nel mese di aprile.

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>frutta fresca di stagione</b>					
Frutta fresca	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01
	<b>160,00</b>	<b>14,37</b>	<b>0,26</b>	<b>1,02</b>	<b>0,01</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>giuncata</b>					
Formaggi freschi a medio tenore calorico	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36
	<b>60,00</b>	<b>1,02</b>	<b>9,96</b>	<b>8,11</b>	<b>0,36</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>hamburger di tacchino al forno</b>					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Tacchino - petto	50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>65,00</b>	<b>0,20</b>	<b>7,44</b>	<b>11,00</b>	<b>0,06</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>insalata di riso con verdure estive</b>					
Peperoni	30,00	1,26	0,09	0,27	0,00
Zucchine	30,00	0,42	0,03	0,39	0,02
Pomodori - maturi	40,00	1,40	0,08	0,40	0,01
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
	<b>165,00</b>	<b>60,90</b>	<b>6,71</b>	<b>6,38</b>	<b>0,04</b>

\*pomodori, zucchine e peperoni si possono sostituire con i fagiolini (100g) nei mesi di aprile e maggio.

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Insalata verde					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Insalata verde ( lattuga, romana, indivia, lollo)	40,00	0,00	0,12	0,40	0,01
	45,00	0,00	5,11	0,40	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
lasagna al forno					
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
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
Aronni di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	48,36	9,16	21,38	0,33

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
lattuga batavia					
Lattuga	40,00	0,88	0,16	0,72	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	45,00	0,88	5,15	0,72	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
melanzane al pomodoro					
Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aronni di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	4,80	5,74	2,01	0,10

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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
melanzane gratinate					
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00

DIRETTORE  
**ASL BA**  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa **MARIA GRAZIA FORTE**  
 Dirigente Medico

Aromi di stagione q.b.

0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
170,00	15,57	5,94	3,16	0,25	0,25

\*SOSTITUIRE LE MELANZANE CON IL BROCCOLO IL MESE DI APRILE.

omlette al pomodoro

Parmigiano grattugiato  
 Pomodori - passati  
 Uovo di gallina  
 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
30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
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
100,00	1,02	11,68	9,50	0,40

orzo con crema crema di cardofo

Parmigiano grattugiato  
 Cardofo  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.  
 Orzo

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
100,00	2,50	0,20	2,70	0,33
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
170,00	37,30	7,80	9,78	0,44

\*SOSTITUIRE I CARCIOFI CON I PERERONI NEI MESI DA LUGLIO A SETTEMBRE

orzo con crema di ceci

Ceci secchi  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.  
 Orzo

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	Sale
50,00	31,75	0,25	4,05	0,37
50,00	31,76	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 con verdure estive	/				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pomodori - Passata	30,00	0,00	3,60	0,60	0,04
Melanzane	50,00	0,01	7,20	1,04	0,16
Olio di oliva extravergine	5,00	0,72	44,95	0,00	5,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	0,65	56,50	0,00	1,55
Parmigiano grattugiato	5,00	0,93	19,35	0,00	1,41
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	60,00	0,11	176,50	39,55	0,70
Zucchine	50,00	0,02	4,40	0,56	0,04
	<b>260,00</b>	<b>2,44</b>	<b>312,50</b>	<b>41,75</b>	<b>8,89</b>

\*sostituire le melanzane e le zucchine con broccoli (100 gr ) nei mesi di aprile e maggio.

pasta al pesto di zucchine	/				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,81	6,54	0,01
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
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
	<b>175,00</b>	<b>49,06</b>	<b>9,85</b>	<b>11,11</b>	<b>0,14</b>

\*SOSTITUIRE CON LA RUCOLA NEI MESI DI APRILE E MAGGIO.

pasta al pomodoro	/				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,81	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
	<b>100,00</b>	<b>48,36</b>	<b>7,30</b>	<b>8,60</b>	<b>0,20</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>pasta al ragu'</b>					
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
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
Aronni di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>160,00</b>	<b>48,36</b>	<b>9,16</b>	<b>21,38</b>	<b>0,33</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>pasta alla crudaiola</b>					
Pomodori - maturi	100,00	3,50	0,20	1,00	0,01
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
Caciottina fresca	5,00	0,03	1,07	0,87	0,04
Aronni di stagione q.b. q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>170,00</b>	<b>60,98</b>	<b>7,10</b>	<b>8,40</b>	<b>0,06</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>pasta all'ortolana</b>					
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
Melanzane	30,00	0,78	0,12	0,33	0,02
Peperoni	30,00	1,26	0,09	0,27	0,00
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
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
Aronni di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>200,00</b>	<b>60,98</b>	<b>7,66</b>	<b>9,72</b>	<b>0,24</b>

\*sostituire peperoni, melanzane e zucchine con fagiolini (100gr) nei mesi di aprile e maggio.

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>pasta con crema di asparagi</b>					
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
Asparagi	100,00	3,30	0,20	3,60	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	0,00
170,00	50,76	7,44	11,67	0,09	

**pasta con crema di lenticchie**

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

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
85,00	52,08	5,95	13,44	0,07

**pasta e piselli**

Pasta di semola  
 Piselli  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
105,00	60,56	6,75	17,38	0,06

**pasta integrale al pomodoro**

Pasta integrale  
 Parmigiano grattugiato  
 Pomodori - passata  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
100,00	40,62	7,96	10,10	0,39

**pasta integrale con bietta**

Pasta integrale  
 Bietta  
 Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
165,00	42,62	6,59	9,34	0,22

SOSTITUIRE LA BIETTA CON CREMA DI ASPARAGI NEL MESE DI APRILE

**pasta integrale con melanzane**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,06
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
	<b>200,00</b>	<b>43,22</b>	<b>8,36</b>	<b>11,20</b>	<b>0,46</b>

\*sostituire le melanzane con il cavolo verza il mese di aprile

**pasta integrale con pesto di rucola**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Pesto alla genovese *	20,00	2,60	10,00	1,20	0,00
	<b>80,00</b>	<b>42,32</b>	<b>11,60</b>	<b>9,24</b>	<b>0,19</b>

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

\*sostituire la rucola con le zucchine nel mese di settembre.

**peperoni gratinati**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pan grattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Peperoni	150,00	6,30	0,45	1,35	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
	<b>170,00</b>	<b>17,97</b>	<b>5,76</b>	<b>2,87</b>	<b>0,16</b>

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

**peperoni grigliati**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Peperoni	150,00	10,05	0,45	1,35	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>10,05</b>	<b>5,44</b>	<b>1,35</b>	<b>0,01</b>

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

**pollo alla pizzaiola**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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

Organo q.b.  
 Aromi di stagione q.b. q.b.  
 Pollo - petto

0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
60,00	0,00	0,48	13,98	0,05	
95,00	0,90	5,53	14,37	0,17	

**polpette di platessa al forno**

Pan grattato  
 Uovo di gallina  
 Olio di oliva extravergine  
 Platessa o passera  
 Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
15,00	0,03	1,30	1,86	0,05
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
115,00	11,70	8,29	15,85	0,44

**polpette di tacchino in umido**

Parmigiano grattugiato  
 Pan grattato  
 Pomodori - passata  
 Uovo di gallina  
 Olio di oliva extravergine  
 Origano secco macinato  
 Tacchino - petto  
 Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
15,00	0,03	1,30	1,86	0,05
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120,00	12,80	10,62	16,41	0,35

**primo sale**

Formaggi freschi a basso tenore calorico

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
50,00	1,47	5,16	5,71	0,17
80,00	1,47	5,16	5,71	0,17

**ricotta di vacca**

Ricotta di vacca

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salie
50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
60,00	1,75	5,45	4,40	0,10

	riso al forno con verdure estive				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bovello 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
Melanzane	50,00	1,30	0,20	0,55	0,03
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
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
	<b>260,00</b>	<b>60,72</b>	<b>9,09</b>	<b>20,36</b>	<b>0,40</b>

\*sostituire le melanzane e le zucchine con broccoli (100 gr.) nei mesi di aprile e maggio.

	riso e piselli				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
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>105,00</b>	<b>60,80</b>	<b>6,54</b>	<b>15,90</b>	<b>0,06</b>

	riso primavera				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Peperoni	25,00	1,70	0,05	0,22	0,00
Zucchine	25,00	0,35	0,03	0,32	0,01
Pomodori - maturi	50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
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
	<b>170,00</b>	<b>51,62</b>	<b>7,09</b>	<b>7,05</b>	<b>0,11</b>

\* sostituire i pomodori, le zucchine e i peperoni con i fagioli (100 g) nei mesi di aprile e maggio

	scamorza				
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Scamorza fresca	50,00	0,50	12,80	12,50	0,19
	<b>50,00</b>	<b>0,50</b>	<b>12,80</b>	<b>12,50</b>	<b>0,19</b>

ASL BA  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTI  
 Dirigente del Servizio

**sfornato di zucchine al forno**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	15,00	0,00	4,22	5,03	0,22
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
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>195,00</b>	<b>13,19</b>	<b>14,84</b>	<b>15,28</b>	<b>0,64</b>

\*sostituire le zucchine con gli agretti nei mesi di aprile e maggio

**sogliola al pomodoro**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Sogliola	80,00	0,64	1,12	13,52	0,24
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>115,00</b>	<b>1,54</b>	<b>6,26</b>	<b>13,88</b>	<b>0,25</b>

**zucchine al pomodoro**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,15	0,36	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
	<b>185,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,29</b>	<b>2,31</b>	<b>0,09</b>

\* si possono sostituire le zucchine con i carciofi nei mesi di aprile e maggio

ASL BA  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa MARIAMONICA FORNA  
 Dirigente Servizio

**zucchine al vapore**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>2,10</b>	<b>5,14</b>	<b>1,95</b>	<b>0,08</b>

\*SOSTITUIRE LE ZUCCHINE CON I CARCIOFI NEI MESI DI APRILE E MAGGIO

**zucchine gratinate**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08

Olio di oliva extravergine  
 Aromi di stagione q.b.

5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>170,00</b>	<b>13,77</b>	<b>5,46</b>	<b>3,47</b>		<b>0,23</b>

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

**zucchine in umido**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>2,10</b>	<b>5,14</b>	<b>1,95</b>	<b>0,08</b>

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

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
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni

URIPB  
ASL BA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dott. s.s. *F. P. P.*  
F. P. P. Medico

### Menù ristorazione scolastica SCUOLA PRIMARIA

ASL BA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dott.ssa MARIA SERAFINA PERITE  
Dipartimento



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 dei "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 introdurle 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 al ragù:** 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.);

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



