

PRAT. N° 162519/2021 del 28/12/2021  
 MENÙ AUTUNNO/INVERNO SCUOLA PRIMARIA

## COMUNE DI CASAMASSIMA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo					
sett. 1	pasta e minestrone frittata al forno carote lesse pane di tipo integrale frutta fresca di stagione	riso al pomodoro merluzzo panato lattuga pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	orzo con passato di verdure hamburger di tacchino bietole all'olio pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta integrale alla bolognese spinaci al vapore pane di tipo integrale frutta fresca di stagione	pasta e lenticchie ricotta di vacca insalata mista pane di tipo 0 frutta fresca di stagione
sett. 2	pasta integrale con crema di zucca sogliola al forno carote al vapore pane di tipo integrale frutta fresca di stagione	prosciutto cotto insalata mista pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	petto di pollo ai ferri broccoletti all'olio pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	caciotta fresca zucca gialla a tocchetti pane di tipo integrale frutta fresca di stagione	lasagne al forno lattuga pane di tipo 0 frutta fresca di stagione
sett. 3	frutta fresca di stagione pasta con gli spinaci tacchino alla pizzaiola insalata mista pane di tipo integrale frutta fresca di stagione	pasta e lenticchie giuncata carote lesse pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta integrale al pomodoro tortino di verdure bietole al vapore pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta al forno finocchi lessi pane di tipo integrale frutta fresca di stagione	riso con crema di carote plattessa gratinata lattuga pane di tipo 0 frutta fresca di stagione
sett. 4	pasta integrale alla pizzaiola bocconcini di pollo finocchi in tegame pane di tipo integrale frutta fresca di stagione	farro con passato di verdure prosciutto cotto senza polifosfati carote al vapore pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta e ceci uova al pomodoro lattuga pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	riso in brodo vegetale merluzzo al limone bietole al pomodoro pane di tipo integrale frutta fresca di stagione	purea di patate robioia insalata mista pane di tipo 0 frutta fresca di stagione

sett. 5	pasta alla bolognese	riso e fagioli	pasta con passato di verdure	orzo con crema di piselli	pasta integrale al pomodoro
		primo sale	cotoletta di tacchino al forno	platessa al forno	frittata al forno
		lattuga	zucca gialla gratinata	bietole al vapore	insalata mista
		pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

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

**MENÙ AUTUNNO/INVERNO SCUOLA PRIMARIA  
 COMUNE DI CASAMASSIMA**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett. 1</b>	pasta e minestrone 157g	riso al pomodoro 102g	orzo con passato di verdure 170g	pasta integrale alla bolognese 160g	pasta e lenticchie 117g
	frittata al forno 65g	merluzzo panato 95g	hamburger di tacchino 57g		ricotta di vacca 50g
	carote lesse 155g	lattuga 45g	bietole all'olio 150g	spinaci al vapore 155g	insalata mista 95g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 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
<b>sett. 2</b>	pasta integrale con crema di zucca 167g	pasta e fagioli 85g	riso in brodo vegetale 148g	pasta con passato di verdure 170g	lasagne al forno 145g
	sogliola al forno 86g	prosciutto cotto 30g	petto di pollo ai ferri 65g	caciotta fresca 50g	
	carote al vapore 155g	insalata mista 95g	broccoletti all'olio 155g	zucca gialla a tocchetti 155g	lattuga 45g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 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
<b>sett. 3</b>	pasta con gli spinaci 167g	pasta e lenticchie 117g	pasta integrale al pomodoro 98g	pasta al forno 150g	riso con crema di carote 168g
	tacchino alla pizzaiola 95g	giuncata 50g	tortino di verdure 170g		platessa gratinata 93g
	insalata mista 95g	carote lesse 155g	bietole al vapore 155g	finocchi lessi 155g	lattuga 45g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 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
<b>sett. 4</b>	pasta integrale alla pizzaiola 95g	farro con passato di verdure 170g	pasta e ceci 85g	riso in brodo vegetale 148g	purea di patate 170g
	bocconcini di pollo 72g	prosciutto cotto 30g	uova al pomodoro 103g	merluzzo al limone 95g	robiola 50 g
	finocchi in tegame 155g	carote al vapore 155g	lattuga 45g	bietole al pomodoro 185g	insalata mista 95g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 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. 5	pasta alla bolognese 145g	riso e fagioli 85g	pasta con passato di verdure 170g	orzo con crema di piselli 105g	pasta integrale al pomodoro 98g	
		primo sale 50g	cotoletta di tacchino al forno 80g	platessa al forno 85g	frittata al forno 65g	
		carote lesse 155g	lattuga 45g	zucca gialla gratinata 165g	bietole al vapore 155g	insalata mista 95g
		pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 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	

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

**MENU' AUTUNNO/INVERNO SCUOLA PRIMARIA**

**COMUNE DI CASAMASSIMA**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 97,23 g 22,77 g 21,12 g 0,63 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 106,44 g 17,59 g 26,83 g 0,71 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 87,85 g 20,81 g 26,86 g 0,64 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 89,26 g 15,21 g 29,92 g 0,85 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 105,02 g 17,32 g 24,64 g 0,58 g
<b>sett.2</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 98,84 g 19,05 g 29,89 g 0,81 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 101,17 g 16,53 g 24,8 g 0,95 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 75,26 g 16,54 g 27,16 g 1,51 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 99,1 g 24,34 g 25,78 g 0,58 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 94,78 g 18,24 g 24,72 g 0,76 g
<b>sett.3</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 98,9 g 18,69 g 31,59 g 0,44 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 111,64 g 21,87 g 28,65 g 1,11 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 102,23 g 21,61 g 24,81 g 0,9 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 93,4 g 16,61 g 26,28 g 0,25 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 104,86 g 19,24 g 26,42 g 0,97 g
<b>sett.4</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 91,04 g 18,3 g 30,41 g 0,35 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 100,72 g 18,38 g 25,15 g 1,38 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 98,51 g 24,88 g 27 g 0,75 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 74,94 g 16,68 g 25,25 g 1,27 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 77,41 g 27,73 g 21,68 g 1,97 g
<b>sett.5</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 103,23 g 13,87 g 24,72 g 0,49 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 98,38 g 16,98 g 22,99 g 0,57 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 113,71 g 20,6 g 30,41 g 0,69 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 78,55 g 18,83 g 26,79 g 0,5 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 96,31 g 22,59 g 23,1 g 0,88 g

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

**MENÙ AUTUNNO/INVERNO SCUOLA PRIMARIA  
COMUNE DI CASAMASSIMA**

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 97,23 g 22,77 g 21,12 g 0,63 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 106,44 g 17,59 g 26,83 g 0,71 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 87,85 g 20,81 g 26,86 g 0,64 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 89,26 g 15,21 g 29,92 g 0,85 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 105,02 g 17,32 g 24,64 g 0,58 g
<b>sett.2</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 98,84 g 19,05 g 29,89 g 0,81 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 101,17 g 16,53 g 24,8 g 0,95 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 75,26 g 16,54 g 27,16 g 1,51 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 99,1 g 24,34 g 25,78 g 0,58 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 94,78 g 18,24 g 24,72 g 0,76 g
<b>sett.3</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 98,9 g 18,69 g 31,59 g 0,44 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 111,64 g 21,87 g 28,85 g 1,11 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 102,23 g 21,61 g 24,81 g 0,9 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 93,4 g 16,61 g 26,28 g 0,25 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 104,86 g 19,24 g 26,42 g 0,97 g
<b>sett.4</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 91,04 g 18,3 g 30,41 g 0,35 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 100,72 g 18,38 g 25,15 g 1,38 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 98,51 g 24,88 g 27 g 0,75 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 74,94 g 16,68 g 25,25 g 1,27 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 77,41 g 27,73 g 21,68 g 1,97 g
<b>sett.5</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 103,23 g 13,87 g 24,72 g 0,49 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 98,38 g 16,98 g 22,99 g 0,57 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 113,71 g 20,6 g 30,41 g 0,69 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 78,55 g 18,83 g 26,79 g 0,5 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 96,31 g 22,59 g 23,1 g 0,88 g

\* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Settimana 1	2.593,00	485,80	93,70	129,37	3,41
Settimana 2	2.581,00	469,15	94,70	132,35	4,61
Settimana 3	2.723,00	511,03	98,02	137,75	3,67
Settimana 4	2.683,00	442,62	105,97	129,49	5,72
Settimana 5	2.523,00	490,18	92,87	128,01	3,13

Composizione Ricette

Bietole al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Bietola	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>185,00</b>	<b>5,10</b>	<b>5,30</b>	<b>2,31</b>	<b>0,04</b>

Bietole al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Bietola	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>4,20</b>	<b>5,15</b>	<b>1,95</b>	<b>0,04</b>

Bietole all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Bietola	150,00	4,06	0,15	1,89	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,83	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>4,06</b>	<b>4,98</b>	<b>1,89</b>	<b>0,04</b>

Bocconcini di pollo	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	7,00	5,45	0,15	0,71	0,07
Pollo petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
	<b>72,00</b>	<b>5,45</b>	<b>5,62</b>	<b>14,69</b>	<b>0,12</b>

Broccoletti all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Broccoletti di rapa	150,00	3,00	0,45	4,35	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,45</b>	<b>4,35</b>	<b>0,03</b>

Caciotta fresca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Caciottina fresca	50,00	0,25	10,65	8,65	0,43
	<b>50,00</b>	<b>0,25</b>	<b>10,65</b>	<b>8,65</b>	<b>0,43</b>



**Carote al vapore**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	150,00	11,40	0,30	1,55	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>11,40</b>	<b>5,30</b>	<b>1,55</b>	<b>0,36</b>

**Carote lesse**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	150,00	11,40	0,30	1,55	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>11,40</b>	<b>5,30</b>	<b>1,55</b>	<b>0,36</b>

**Cotoletta di tacchino al forno**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino petto	60,00	0,24	2,94	13,20	0,08
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Lovo di gallina	5,00	0,01	0,43	0,52	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>8,03</b>	<b>8,58</b>	<b>14,83</b>	<b>0,19</b>

**Finocchi in tegame**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Finocchi	150,00	1,50	0,00	1,80	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>1,50</b>	<b>5,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,02</b>

**Finocchi lessi**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Finocchi	150,00	1,50	0,00	1,80	0,02
	<b>155,00</b>	<b>1,50</b>	<b>5,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,02</b>

	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			

Ovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>65,00</b>	<b>0,12</b>	<b>10,21</b>	<b>7,44</b>	<b>0,21</b>

	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			

Frutta fresca di stagione	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
	<b>150,00</b>	<b>14,37</b>	<b>0,26</b>	<b>1,02</b>	<b>0,01</b>

	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			

Giuncata	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36
Formaggi freschi a medio tenore calorico	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36

	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			

Hamburger di tacchino	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
Tacchino petto	q.b.	0,00	0,01	0,07	0,00
Prezemmolo	55,00	0,20	7,46	11,07	0,06

	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			

Insalata mista	20,00	0,32	0,02	0,28	0,01
Radicchio	50,00	3,80	0,10	0,55	0,12
Carote	20,00	0,44	0,08	0,36	0,00
Lattuga	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	<b>95,00</b>	<b>4,56</b>	<b>5,20</b>	<b>1,19</b>	<b>0,13</b>

	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			

Lasagne al forno	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Pomodori passata	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10
Mozzarella di vacca	25,00	0,00	0,77	5,32	0,06
Bovino adulto o vitellone	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Parmigiano grattugiato	60,00	46,74	1,44	7,80	0,03
Pasta all'uovo secca					

Olio di oliva extravergine

5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
145,00	47,78	12,58	18,93	0,38	

**Lattuga**

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
40,00	0,88	0,16	0,72	0,01
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
45,00	0,88	5,16	0,72	0,01

**Merluzzo al limone**

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
10,00	0,23	0,00	0,06	0,00
80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
95,00	0,23	5,24	13,66	0,15

**Merluzzo panato**

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	4,47	0,00	0,00
10,00	6,96	0,19	0,90	0,09
80,00	0,00	0,21	12,17	0,14
95,00	6,96	4,87	13,07	0,23

**Orzo con passato di verdure**

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
170,00	37,47	7,87	8,83	0,16

**Orzo con crema di piselli**

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
40,00	23,20	0,80	3,60	0,02
60,00	7,68	0,18	3,24	0,19
105,00	30,88	5,98	6,84	0,21

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

Pane di tipo integrale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Pane di tipo integrale	60,00	29,10	0,78	4,50
	60,00	29,10	0,78	4,50	0,00

Pasta al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Mozzarella di vacca	10,00	0,07	1,95	1,87
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Bovino adulto o vitellone	40,00	0,00	1,24	8,52	0,09
	<b>150,00</b>	<b>48,43</b>	<b>10,58</b>	<b>18,96</b>	<b>0,23</b>

Pasta alla bolognese	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Bovino adulto o vitellone	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	<b>145,00</b>	<b>48,36</b>	<b>7,54</b>	<b>17,55</b>	<b>0,12</b>

Pasta con gli spinaci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	<b>167,00</b>	<b>50,47</b>	<b>6,54</b>	<b>9,96</b>	<b>0,28</b>

Pasta con passato di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00

Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Verdure miste di stagione	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	<b>170,00</b>	<b>50,13</b>	<b>7,51</b>	<b>9,96</b>	<b>0,06</b>

Pasta e ceci	Grammi	Glicidi disponibili		Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi			
Ceci secchi	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01	
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
	<b>85,00</b>	<b>50,40</b>	<b>8,08</b>	<b>12,72</b>	<b>0,01</b>	

Pasta e fagioli	Grammi	Glicidi disponibili		Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Fagioli secchi	40,00	19,08	0,80	8,08	0,00	
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00	
	<b>85,00</b>	<b>50,72</b>	<b>6,36</b>	<b>12,44</b>	<b>0,01</b>	

Pasta e lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili		Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi			
Lenticchie secche	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01	
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00	
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01	
Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02	0,00	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
	<b>117,00</b>	<b>53,09</b>	<b>6,11</b>	<b>13,82</b>	<b>0,02</b>	

Pasta e minestrone	Grammi	Glicidi disponibili		Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi			
Patate	50,00	8,95	0,50	1,05	0,01	
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00	
Verdure miste di stagione	60,00	1,60	0,16	1,05	0,03	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Sedano	q.b.	0,05	0,00	0,05	0,01	
	<b>157,00</b>	<b>42,24</b>	<b>6,22</b>	<b>6,51</b>	<b>0,05</b>	



Pastina integrale al pomodoro		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cipolla	q.b.	0,17	0,00	0,03	0,00	
Pastina integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20	
Pomodori conserva	30,00	6,12	0,12	1,17	0,02	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
	98,00	46,01	6,62	9,24	0,21	

Pastina integrale alla bolognese		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	7,00	0,53	0,01	0,08	0,02	
Pastina integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20	
Pomodori passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12	
Sedano	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Cipolla	q.b.	0,17	0,00	0,03	0,00	
Bovino adulto o vitellone	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11	
	160,00	41,44	8,13	19,30	0,46	

Pastina integrale alla pizzaiola		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pastina integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20	
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
	95,00	40,62	6,65	8,40	0,20	

Pastina integrale con crema di zucca		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Pastina integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20	
Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02	0,00	
Zucca gialla	100,00	3,50	0,10	1,10	0,00	
	167,00	43,33	6,60	9,16	0,20	

Petto di pollo ai ferri		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Pollo petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05	
	65,00	0,00	5,48	13,98	0,05	

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Platessa al forno</b>					

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Platessa o passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
	<b>85,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,68</b>	<b>12,48</b>	<b>0,24</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Platessa gratinata</b>					

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
Platessa o passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
	<b>93,00</b>	<b>6,22</b>	<b>6,84</b>	<b>13,29</b>	<b>0,32</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Primo sale</b>					

Formaggi freschi a basso tenore calorico	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17
	<b>50,00</b>	<b>1,47</b>	<b>5,16</b>	<b>5,71</b>	<b>0,17</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Prosciutto cotto senza polifosfati</b>					

Prosciutto cotto senza polifosfati	30,00	0,36	5,88	7,92	0,65
	<b>30,00</b>	<b>0,36</b>	<b>5,88</b>	<b>7,92</b>	<b>0,65</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Purea di patate</b>					

Patate	140,00	25,06	1,40	2,94	0,02
Latte di vacca parz. Scr.	20,00	1,02	0,32	0,64	0,02
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>170,00</b>	<b>26,08</b>	<b>8,12</b>	<b>5,25</b>	<b>0,12</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Ricotta di vacca</b>					

Ricotta di vacca	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
	<b>50,00</b>	<b>1,75</b>	<b>5,45</b>	<b>4,40</b>	<b>0,10</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Riso al pomodoro</b>					

--	--	--	--	--	--

Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pomodori passata	30,00	6,12	0,12	1,17	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02	0,00
	<b>102,00</b>	<b>52,48</b>	<b>7,06</b>	<b>7,97</b>	<b>0,09</b>

<b>Riso con crema di carote</b>		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00	
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05	
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24	
	<b>168,00</b>	<b>53,84</b>	<b>6,58</b>	<b>7,21</b>	<b>0,28</b>	

<b>Riso e fagioli</b>		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00	
Fagioli secchi	40,00	19,08	0,80	8,08	0,00	
	<b>85,00</b>	<b>49,91</b>	<b>6,16</b>	<b>11,48</b>	<b>0,00</b>	

<b>Riso in brodo vegetale</b>		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00	
Brodo vegetale	100,00	3,00	0,10	0,00	0,91	
	<b>148,00</b>	<b>33,83</b>	<b>6,30</b>	<b>4,41</b>	<b>0,95</b>	

<b>Robiola</b>		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Robiola	50,00	1,15	13,85	10,00	1,39	
	<b>50,00</b>	<b>1,15</b>	<b>13,85</b>	<b>10,00</b>	<b>1,39</b>	

<b>Sogliola al forno</b>		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Prezzenolo	q.b.	0,00	0,01	0,04	0,00	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Sogliola	80,00	0,64	1,12	13,52	0,24	



86,00 0,64 6,12 13,56 0,24

<b>Spinaci al vapore</b>		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Spinaci		150,00	4,35	1,05	5,10	0,38
Olio di oliva extravergine		5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
		<b>155,00</b>	<b>4,35</b>	<b>6,05</b>	<b>5,10</b>	<b>0,38</b>

<b>Tacchino alla pizzaiola</b>		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine		5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori pelati		30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Tacchino fesa		60,00	0,00	0,72	14,40	0,08
		<b>95,00</b>	<b>0,90</b>	<b>5,87</b>	<b>14,76</b>	<b>0,08</b>

<b>Tortino di verdure</b>		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato		5,00	3,43	0,09	0,45	0,04
Lovo di gallina		60,00	0,11	4,61	6,56	0,18
Verdure miste di stagione		100,00	2,36	0,24	1,54	0,05
Olio di oliva extravergine		5,00	0,00	4,41	0,00	0,00
		<b>150,00</b>	<b>5,89</b>	<b>9,34</b>	<b>8,55</b>	<b>0,27</b>

<b>Ova al pomodoro</b>		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Origano	q.b.	0,69	0,04	0,09	0,00	0,00
Lovo di gallina		60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Pomodori passati		30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Cipolla	q.b.	0,28	0,01	0,05	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine		5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
		<b>95,00</b>	<b>2,10</b>	<b>10,34</b>	<b>8,03</b>	<b>0,33</b>

<b>Zucca gialla a tocchetti</b>		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucca gialla		150,00	5,25	0,15	1,65	0,00
Olio di oliva extravergine		5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
		<b>155,00</b>	<b>5,25</b>	<b>5,15</b>	<b>1,65</b>	<b>0,00</b>

<b>Zucca gialla gratinata</b>		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucca gialla		150,00	5,25	0,15	1,65	0,00

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
	165,00	13,03	5,36	2,66	0,10

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



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 tutti i giorni
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

Menù ristorazione scolastica

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 riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - 2014", tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

Le grammature sono da intendere al crudo e al netto degli scarti.

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.

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.

Nelle ricette con verdure miste di stagione è consigliato scegliere tra: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, scarola.

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:

- pasta integrale alla bolognese: è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (60g di pasta integrale, 30g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, cipolla q.b.), quale primo piatto, e straccetti di vitello al forno (60g di bovino adulto o vitellone magro, 5g olio di oliva extravergine), come secondo piatto;
- pasta al forno: è possibile la sostituzione con pastina in brodo vegetale (40g di pasta di semola, brodo vegetale q.b., 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato), quale primo piatto, e filetto di vitello agli aromi (50g di bovino adulto o vitellone magro, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto.

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 oppure prosciutto cotto magro.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico  
Dott.ssa Federica Colombo - Dietista

