

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

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
sett. 1	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
sett. 2	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
sett. 3	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
sett. 4	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
sett.1	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
sett.2	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
sett.3	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
sett.4	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
sett.5	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
sett.1	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
sett.2	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
sett.3	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
sett.4	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
sett.5	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
	185,00	5,10	5,30	2,31	0,04

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
	155,00	4,20	5,15	1,95	0,04

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
	155,00	4,06	4,98	1,89	0,04

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
	72,00	5,45	5,62	14,69	0,12

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
	155,00	3,00	5,45	4,35	0,03

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

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
	155,00	11,40	5,30	1,55	0,36

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
	155,00	11,40	5,30	1,55	0,36

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
	80,00	8,03	8,58	14,83	0,19

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
	155,00	1,50	5,00	1,80	0,02

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
	155,00	1,50	5,00	1,80	0,02

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

Frittata al forno	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
	65,00	0,12	10,21	7,44	0,21

Frutta fresca di stagione	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			

Frutta fresca di stagione	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01

Giuncata	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			

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

Hamburger di tacchino	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			

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

Insalata mista	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			

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

Lasagne al forno	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			

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

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
	150,00	48,43	10,58	18,96	0,23

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
	145,00	48,36	7,54	17,55	0,12

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
	167,00	50,47	6,54	9,96	0,28

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

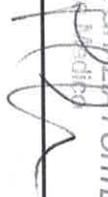
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Verdure miste di stagione	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	170,00	50,13	7,51	9,96	0,06

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	
	85,00	50,40	8,08	12,72	0,01	

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	
	85,00	50,72	6,36	12,44	0,01	

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	
	117,00	53,09	6,11	13,82	0,02	

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	
	157,00	42,24	6,22	6,51	0,05	



Pasta integrale al pomodoro

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cipolla	q.b.	0,17	0,00	0,03	0,00
Pasta 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

Pasta integrale alla bolognese

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	7,00	0,53	0,01	0,08	0,02
Pasta 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

Pasta integrale alla pizzaiola

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta 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

Pasta 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
Pasta 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	Salte
Platessa al forno					

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
	85,00	0,00	6,68	12,48	0,24

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Platessa gratinata					

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
	93,00	6,22	6,84	13,29	0,32

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Primo sale					

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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Prosciutto cotto senza polifosfati					

Prosciutto cotto senza polifosfati	30,00	0,36	5,88	7,92	0,65
	30,00	0,36	5,88	7,92	0,65

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Purea di patate					

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
	170,00	26,08	8,12	5,25	0,12

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Ricotta di vacca					

Ricotta di vacca	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Riso al pomodoro					

Riso al pomodoro					
------------------	--	--	--	--	--

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
	102,00	52,48	7,06	7,97	0,09

Riso con crema di carote		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	
	168,00	53,84	6,58	7,21	0,28	

Riso e fagioli		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	
	85,00	49,91	6,16	11,48	0,00	

Riso in brodo vegetale		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	
	148,00	33,83	6,30	4,41	0,95	

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

Sogliola al forno		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

Spinaci al vapore		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
		155,00	4,35	6,05	5,10	0,38

Tacchino alla pizzaiola		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
		95,00	0,90	5,87	14,76	0,08

Tortino di verdure		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
		150,00	5,89	9,34	8,55	0,27

Uova al pomodoro		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	0,12
Pomodori passati	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12	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	0,00
	95,00	2,10	10,34	8,03	0,33	0,33

Zucca gialla a tocchetti		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
		155,00	5,25	5,15	1,65	0,00

Zucca gialla gratinata		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

