

PROTOCOLLO N° 147025/2024 del 26/11/2024

ELABORAZIONE MENÙ AUTUNNO/INVERNO

SCUOLA PRIMARIA COMUNE DI CASAMASSIMA

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta con crema di broccoli *1-*7	farro con minestrone *1-*7	lasagna al forno *1-*3-*7	pasta al pomodoro *1-*7	riso e lenticchie
	petto di pollo panato al forno *1	merluzzo gratinato *1-*4		ricotta di vacca *7	frittata di spinaci al forno *3-*7
	insalata di carote	passato di zucca	insalata	cavolfiore al vapore	insalata mista
	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta integrale e patate *1-*7	pasta con passato di verdure *1-*7	risotto con crema di carote *7	pasta e ceci *1	orzo al pomodoro *1-*7
	primo sale *7	polpette di platessa al forno *1-*3-*4	polpette di vitello al sugo *1-*3-*7	frittata al forno *3-*7	straccetti di tacchino al forno
	carote al vapore	insalata mista	broccoli gratinati *1	insalata	passato di verdure
	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	riso in brodo vegetale *7	pasta al pomodoro *1-*7	pasta e piselli *1	pasta integrale al forno *1-*7	patate al forno
	prosciutto cotto *7	merluzzo al limone *4	schiciata di verdure miste al forno *1-*3-*7		petto di pollo panato al forno *1
	broccoli gratinati *1	insalata di carote	cavolfiore al vapore	insalata	passato di zucca
	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso al pomodoro *7	pasta integrale con passato di verdure *1-*7	pasta al pomodoro *1-*7	zuppa di riso integrale con fagioli	pasta con crema di cavolfiore*1-*7
	scaloppina di maiale all'arancia *1	filetto di merluzzo panato al forno *1-*4	hamburger di vitello al pomodoro	polpettine di verdure al forno *1-*3-*7	primo sale *7
	insalata	carote al vapore	insalata mista	passato di zucca	insalata
	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1
	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

ALLERGENI PRESENTI: *1. Glutine - *3. Uova e prodotti a base di uova - *4. Pesce e prodotti a base di pesce - *7. Latte e prodotti a base di latte

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta con crema di broccoli 170g	farro con minestrone 170g	lasagna al forno 150g	pasta al pomodoro 100g	riso e lenticchie 85g
	petto di pollo panato al forno 80g	merluzzo gratinato 100g		ricotta di vacca 50g	frittata di spinaci al forno 170g
	insalata di carote 105g	passato di zucca 105g	insalata 45g	cavolfiore al vapore 155g	insalata mista 45g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	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 e patate 100g	pasta con passato di verdure 170g	risotto con crema di carote 170g	pasta e ceci 85g	orzo al pomodoro 100g
	primo sale 50g	polpette di platessa al forno 115g	polpette di vitello al sugo 120g	frittata al forno 70g	straccetti di tacchino al forno 65g
	carote al vapore 155g	insalata mista 45g	broccoli gratinati 170g	insalata 45g	passato di verdure 105g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	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	riso in brodo vegetale 200g	pasta al pomodoro 100g	pasta e piselli 105g	pasta integrale al forno 150g	patate al forno 145g
	prosciutto cotto 30g	merluzzo al limone 85g	schiciata di verdure miste al forno 185g		petto di pollo panato al forno 80g
	broccoli gratinati 170g	insalata di carote 105g	cavolfiore al vapore 155g	insalata 45g	passato di zucca 105g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	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	riso al pomodoro 100g	pasta integrale con passato di verdure 170g	pasta al pomodoro 100g	zuppa di riso integrale con fagioli 85g	pasta con crema di cavolfiore 170g
	scaloppina di maiale all'arancia 80g	filetto di merluzzo panato al forno 100g	hamburger di vitello al pomodoro 95g	polpettine di verdure al forno 185g	primo sale 50g
	insalata 45g	carote al vapore 155g	insalata mista 45g	passato di zucca 105g	insalata 45g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	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

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 738Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 116g Oligosaccaridi 29g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 708Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 105g Oligosaccaridi 23g Proteine 34g Sale 1g	Calorie 602Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 95g Oligosaccaridi 19g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 642Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 101g Oligosaccaridi 24g Proteine 23g Sale 1g	Calorie 718Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 102g Oligosaccaridi 17g Proteine 30g Sale 1g
sett.2	Calorie 606Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 94g Oligosaccaridi 30g Proteine 21g Sale 1g	Calorie 742Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 110g Oligosaccaridi 23g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 834Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 130g Oligosaccaridi 30g Proteine 34g Sale 1g	Calorie 711Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 98g Oligosaccaridi 20g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 656Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 85g Oligosaccaridi 19g Proteine 27g Sale 1g
sett.3	Calorie 592Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibili 99g Oligosaccaridi 21g Proteine 22g Sale 3g	Calorie 668Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 103g Oligosaccaridi 27g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 645Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 91g Oligosaccaridi 22g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 689Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 98g Oligosaccaridi 24g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 582Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibili 86g Oligosaccaridi 19g Proteine 25g Sale 1g
sett.4	Calorie 701Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 107g Oligosaccaridi 17g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 736Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 112g Oligosaccaridi 32g Proteine 34g Sale 2g	Calorie 650Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 96g Oligosaccaridi 20g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 783Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 116g Oligosaccaridi 23g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 626Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 99g Oligosaccaridi 22g Proteine 23g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 738Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 116g Oligosaccaridi 29g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 708Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 105g Oligosaccaridi 23g Proteine 34g Sale 1g	Calorie 602Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 95g Oligosaccaridi 19g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 642Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 101g Oligosaccaridi 24g Proteine 23g Sale 1g	Calorie 718Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 102g Oligosaccaridi 17g Proteine 30g Sale 1g
sett.2	Calorie 606Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 94g Oligosaccaridi 30g Proteine 21g Sale 1g	Calorie 742Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 110g Oligosaccaridi 23g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 834Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 130g Oligosaccaridi 30g Proteine 34g Sale 1g	Calorie 711Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 98g Oligosaccaridi 20g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 656Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 85g Oligosaccaridi 19g Proteine 27g Sale 1g
sett.3	Calorie 592Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibili 99g Oligosaccaridi 21g Proteine 22g Sale 3g	Calorie 668Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 103g Oligosaccaridi 27g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 645Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 91g Oligosaccaridi 22g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 689Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 98g Oligosaccaridi 24g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 582Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibili 86g Oligosaccaridi 19g Proteine 25g Sale 1g
sett.4	Calorie 701Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 107g Oligosaccaridi 17g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 736Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 112g Oligosaccaridi 32g Proteine 34g Sale 2g	Calorie 650Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 96g Oligosaccaridi 20g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 783Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 116g Oligosaccaridi 23g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 626Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 99g Oligosaccaridi 22g Proteine 23g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.550,00	3.408,10	98,45	23,60	519,19	112,52	144,51	5,00
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.645,00	3.549,67	111,26	25,98	517,62	121,66	143,13	5,79
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.680,00	3.175,50	95,29	19,87	476,60	112,54	133,38	6,83
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.550,00	3.495,75	104,89	24,16	530,20	115,88	141,43	5,33

Composizione Ricette

Broccoli gratinati	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Broccoli	150,00	40,50	0,60	0,06	4,65	4,65	4,50	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	138,10	5,91	0,85	16,32	5,40	6,01	0,20

Carote al vapore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	150,00	52,50	0,30	0,05	11,40	11,40	1,65	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	97,45	5,29	0,77	11,40	11,40	1,65	0,36

Cavolfiore al vapore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cavolfiore	150,00	37,50	0,30	0,06	4,05	3,60	4,80	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	82,45	5,29	0,78	4,05	3,60	4,80	0,03

Farro con minestrone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Farro	60,00	201,00	1,50	0,00	40,26	1,62	9,06	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	285,30	8,17	1,71	42,93	4,15	12,49	0,15

Filetto di merluzzo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	80,00	56,80	0,24	0,05	0,00	0,00	13,60	0,15

Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	154,40	5,55	0,84	11,67	0,75	15,12	0,30

Frittata al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	141,10	11,62	3,55	0,12	0,12	9,12	0,28

Frittata di spinaci al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Spinaci	100,00	31,00	0,70	0,06	2,90	0,40	3,40	0,25
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	172,10	12,32	3,61	3,02	0,52	12,52	0,53

Frutta fresca di stagione	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01
	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01

Hamburger di vitello al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	67,80	1,86	0,79	0,00	0,00	12,78	0,13
	95,00	118,15	6,91	1,51	0,90	0,90	13,17	0,25

Insalata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Insalata in foglia*	40,00	7,60	0,16	0,01	0,88	0,88	0,72	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	45,00	52,55	5,15	0,74	0,88	0,88	0,72	0,01

*Da scegliere tra: Indivia, Lattuga, Lollo, Radicchio o Scarola

Insalata di carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	100,00	35,00	0,20	0,03	7,60	7,60	1,10	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	79,95	5,19	0,75	7,60	7,60	1,10	0,24

Insalata mista	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Insalata mista in foglia*	40,00	6,40	0,12	0,04	0,92	0,00	0,40	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	45,00	51,35	5,11	0,77	0,92	0,00	0,40	0,01

*Da scegliere almeno due tipologie tra: Indivia, Lattuga, Lollo, Radicchio, Scarola

Lasagna al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta all'uovo - secca	60,00	219,60	1,44	0,40	46,74	1,20	7,80	0,03
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	33,90	0,93	0,39	0,00	0,00	6,39	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ricotta di vacca	20,00	29,20	2,18	1,36	0,70	0,70	1,76	0,04
	150,00	352,40	11,01	3,81	48,34	2,80	18,01	0,33

Merluzzo al limone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	80,00	56,80	0,24	0,05	0,00	0,00	13,60	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	101,75	5,23	0,77	0,00	0,00	13,60	0,15

Merluzzo gratinato	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	80,00	56,80	0,24	0,05	0,00	0,00	13,60	0,15
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	154,40	5,55	0,84	11,67	0,75	15,12	0,30

Orzo al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Orzo	60,00	198,60	1,20	0,00	34,80	0,60	5,40	0,03
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	268,30	7,66	1,65	35,70	1,50	7,47	0,23

Pane di tipo 0	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pane di tipo 0	50,00	137,50	0,25	0,05	31,75	1,00	4,05	0,37
	50,00	137,50	0,25	0,05	31,75	1,00	4,05	0,37

Pane di tipo integrale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pane integrale	60,00	145,20	0,78	0,31	32,28	1,50	4,50	0,80
	60,00	145,20	0,78	0,31	32,28	1,50	4,50	0,80

Passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

105,00 64,95 5,26 0,78 2,67 2,53 1,75 0,05

Passato di zucca	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucca	100,00	18,00	0,10	0,04	3,50	2,50	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	62,95	5,09	0,76	3,50	2,50	1,10	0,00

Pasta al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	281,50	7,30	1,78	48,36	3,42	8,60	0,20

Pasta con crema di broccoli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Broccoli	100,00	27,00	0,40	0,04	3,10	3,10	3,00	0,03
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	303,10	7,64	1,82	50,56	5,62	11,21	0,11

Pasta con crema di cavolfiore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cavolfiore	100,00	25,00	0,20	0,04	2,70	2,40	3,20	0,02
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	301,10	7,44	1,82	50,16	4,92	11,41	0,10

Pasta con passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	296,10	7,51	1,84	50,13	5,05	9,96	0,13

Pasta e ceci	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceci secchi	40,00	126,40	2,52	0,32	18,76	1,48	8,36	0,01
	85,00	312,55	8,07	1,14	50,40	3,16	12,72	0,01

Pasta e piselli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
	105,00	217,35	5,91	0,81	35,54	4,08	7,66	0,01

Pasta integrale al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	33,90	0,93	0,39	0,00	0,00	6,39	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
	150,00	364,80	14,01	3,63	40,82	3,32	21,49	0,53

Pasta integrale con passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	278,70	8,17	2,06	42,39	4,75	11,46	0,32

Pasta integrale e patate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	50,00	42,50	0,50	0,09	8,95	0,20	1,05	0,01
Pasta integrale	40,00	129,60	1,00	0,23	26,48	1,48	5,36	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	236,40	7,90	1,98	35,43	1,68	8,09	0,21

Patate al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	140,00	119,00	1,40	0,27	25,06	0,56	2,94	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	145,00	163,95	6,39	0,99	25,06	0,56	2,94	0,02

Petto di pollo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	60,00	60,00	0,48	0,15	0,00	0,00	13,98	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	157,60	5,79	0,94	11,67	0,75	15,49	0,20

Polpette di platessa al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Platessa o passera	80,00	64,80	1,68	0,88	0,00	0,00	12,48	0,24
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	181,60	8,29	2,14	11,70	0,78	15,85	0,44

Polpette di vitello al sugo	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	1,55	0,65	0,00	0,00	10,65	0,11
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	198,05	9,63	2,85	12,60	1,68	16,09	0,51

Polpette di verdure al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
	185,00	213,75	12,20	3,68	14,46	3,40	12,38	0,48

Primo sale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Primo sale	50,00	75,00	5,16	2,16	1,47	1,47	5,72	0,17
	50,00	75,00	5,16	2,16	1,47	1,47	5,72	0,17

Prosciutto cotto	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	30,00	39,60	1,32	0,46	0,30	0,30	6,66	0,54
	30,00	39,60	1,32	0,46	0,30	0,30	6,66	0,54

Ricotta di vacca	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	50,00	73,00	5,45	3,41	1,75	1,75	4,40	0,10
	50,00	73,00	5,45	3,41	1,75	1,75	4,40	0,10

Riso al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	270,70	6,98	1,84	48,72	1,24	6,39	0,21

Riso e lenticchie	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Riso	40,00	134,00	0,35	0,12	31,88	0,23	2,88	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lenticchie secche	40,00	116,40	0,40	0,06	20,44	0,72	9,08	0,01
	85,00	295,35	5,74	0,90	52,32	0,95	11,96	0,02

Riso in brodo vegetale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Brodo Vegetale	150,00	18,00	0,15	0,14	4,50	0,15	0,00	1,36
Riso	40,00	134,00	0,35	0,12	31,88	0,23	2,88	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	216,30	6,90	1,91	36,38	0,38	4,56	1,44

Risotto con crema di carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	100,00	35,00	0,20	0,03	7,60	7,60	1,10	0,24
	170,00	300,30	7,12	1,87	55,42	7,94	7,10	0,32

Scaloppina di maiale all'arancia	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Maiale - carne magra	60,00	84,60	4,08	1,87	0,00	0,00	11,94	0,11
Farina di frumento tipo 00	15,00	51,00	0,10	0,02	11,60	0,25	1,65	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arance	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	180,55	9,18	2,61	11,60	0,25	13,59	0,12

Schiacciata di verdure miste al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	213,75	12,20	3,68	14,46	3,40	12,38	0,48

Straccetti di tacchino al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Tacchino - petto	60,00	80,22	2,94	1,20	0,24	0,24	13,20	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	125,17	7,93	1,92	0,24	0,24	13,20	0,08

Zuppa di riso integrale con fagioli	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Fagioli secchi	40,00	121,20	0,80	0,16	20,32	1,40	9,44	0,00
Riso integrale	40,00	134,80	0,76	0,22	30,96	0,48	3,00	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	300,95	6,55	1,11	51,28	1,88	12,44	0,01

CONTROLLI QUALITATIVI

Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1 Carni	1-3 volte a settimana
2 Cereali (pasta, riso, orzo, ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3 Formaggi	1-2 volte a settimana
4 Frutta	1-2 porzioni tutti i giorni
5 Legumi	1-3 volte a settimana
6 Pane	Una porzione tutti i giorni
7 Patate	0-1 volta a settimana
8 Pesce	1-3 volte a settimana
9 Piatto Unico	almeno 1 volta a settimana
10 Salumi	0-1 volta a settimana
11 Uova	1-2 volte a settimana
12 Vegetali	1-2 porzioni tutti i giorni



Menù ristorazione per una fascia di età scolastica – dai 6 agli 11 anni

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; 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; dall'aggiornamento "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica", approvato con decreto del Ministero della Salute il 28.10.2021 e pubblicato in G.U. n. 269 del 11.11.2021; e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

- I 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.
- Le grammature sono da intendersi a crudo e al netto degli scarti.
- **I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere consumati all'inizio del pasto**, per abbassare l'indice glicemico del pranzo e favorirne l'accettabilità da parte degli utenti, oppure essere sostituiti con altre tipologie di verdure, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati e tenendo conto della stagionalità dei CAM allegata, mantenendo la previsione di almeno tre tipologie differenti nell'arco della settimana, rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- Nelle ricette con "verdure miste di stagione" è consigliato scegliere tra: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, scarola.
- Tra le insalate con verdure in foglia è possibile prevedere sostituzioni tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, scarola.
- La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata, preferibilmente già pronta per il consumo.
- I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi. Qualora i metodi di cottura delle ricette producano un numero di scarti elevato, è possibile modificarli (scegliendo tra: lessi, alla griglia, gratinati, al vapore, all'olio, arrosto, alla piastra, al forno) per migliorarne la presentazione visiva ed il gusto, così da ridurre al minimo l'incidenza di tale fenomeno.
- Il pane deve essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, di tipo 0 o di tipo integrale, da alternare nell'arco della settimana.
- La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e micronutrienti.
- È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo. Farro ed orzo, laddove non graditi, possono essere sostituiti con altro tipo di cereali in chicco diversi dal riso, quali riso integrale, quinoa, miglio, etc.
- **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 eviscerato, in filetti e privato delle lisce, preferibilmente fresco oppure surgelato. Tra le varietà di pesce magro si consiglia fortemente di variare la tipologia, scegliendo tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia, coda di rospo, ecc.
- La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne rossa le categorie previste sono: vitello, vitellone, manzo e bovino adulto; per la carne bianca: carne avicola (pollo e tacchino), coniglio e carne suina.
- Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti non intensivi, biologici o liberi a terra.
- L'utilizzo di olio e.v.o. a crudo e/o biologico sarebbe auspicabile.
- Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando piuttosto aromi e spezie finemente macinati, preferibilmente di stagione oppure secchi.
- Gli allergeni alimentari indicati nelle apposite tabelle sono indicativi e/o potenziali, poiché strettamente legati alla ditta di produzione. È opportuno, perciò, aggiornare tali elenchi in base alle marche utilizzate.



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SIAN AREA SUD

Nota: alcuni prodotti non seguono la stagionalità e 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 presenza di lievi 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.

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

| SIAN AREA SUD |

DIETISTA

Dott.ssa Paola LOLLINO

firma autografa sostituita da indicazione

a mezzo stampa ai sensi dell'art.3, comma 2, DLgs 39/1993

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

| SIAN AREA SUD |

DIRIGENTE MEDICO

Dott.ssa Nicoletta FAVUZZI