



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

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

# **ELABORAZIONE MENÙ PRIMAVERA/ESTATE**

## **SCUOLA DELL'INFANZIA COMUNE DI CASAMASSIMA**

**ELABORAZIONE SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASAMASSIMA**
**MENÙ PRIMAVERA/ESTATE**

| Pranzo        | LUNEDI                                                 | MARTEDI                                           | MERCOLEDI                                            | GIOVEDI                                    | VENERDI                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>sett.1</b> | pasta con zucchine <b>*1-*7</b>                        | riso al pomodoro <b>*7</b>                        | pasta con crema di peperoni al pomodoro <b>*1-*7</b> | pasta e lenticchie <b>*1</b>               | pasta integrale al pesto di basilico <b>*1-*7-*8</b> |
|               | scaloppina di maiale al latte <b>*1-*7</b>             | polpettone di vitello con verdure <b>*1-*3-*7</b> | ricotta di vacca <b>*7</b>                           | frittata di zucchine al forno <b>*3-*7</b> | filetto di merluzzo panato al forno <b>*1-*4</b>     |
|               | fagiolini al pomodoro                                  | insalata                                          | melanzane a tocchetti                                | insalata di pomodori                       | agretti all'olio                                     |
|               | pane di tipo 0 <b>*1</b>                               | pane di tipo integrale <b>*1</b>                  | pane di tipo 0 <b>*1</b>                             | pane di tipo integrale <b>*1</b>           | pane di tipo 0 <b>*1</b>                             |
|               | frutta fresca di stagione                              | frutta fresca di stagione                         | frutta fresca di stagione                            | frutta fresca di stagione                  | frutta fresca di stagione                            |
| <b>sett.2</b> | pasta al pomodoro <b>*1-*7</b>                         | pasta integrale alla crudaiola <b>*1-*7</b>       | lasagna al forno <b>*1-*3-*7</b>                     | riso e piselli                             | farro con passato di verdure <b>*1-*7</b>            |
|               | burger di legumi <b>*1-*3-*7</b>                       | bocconcini di tacchino al limone <b>*1</b>        |                                                      | tortino di verdure miste <b>*1-*3-*7</b>   | polpette di merluzzo al forno <b>*1-*3-*4</b>        |
|               | insalata mista                                         | zucchine gratinate <b>*1</b>                      | insalata di pomodori                                 | fagiolini al pomodoro                      | insalata di barattieri                               |
|               | pane di tipo 0 <b>*1</b>                               | pane di tipo integrale <b>*1</b>                  | pane di tipo 0 <b>*1</b>                             | pane di tipo integrale <b>*1</b>           | pane di tipo 0 <b>*1</b>                             |
|               | frutta fresca di stagione                              | frutta fresca di stagione                         | frutta fresca di stagione                            | frutta fresca di stagione                  | frutta fresca di stagione                            |
| <b>sett.3</b> | risotto con crema di asparagi <b>*7</b>                | pasta e ceci <b>*1</b>                            | pasta al pomodoro <b>*1-*7</b>                       | patate al forno                            | pasta integrale al pomodoro e rucola <b>*1-*7</b>    |
|               | primo sale <b>*7</b>                                   | frittata al forno <b>*3-*7</b>                    | scaloppina di pollo al limone <b>*1</b>              | hamburger di vitello al forno              | cernia gratinata <b>*1-*4</b>                        |
|               | fagiolini al pomodoro                                  | insalata di pomodori                              | zucchine gratinate <b>*1</b>                         | insalata                                   | melanzane gratinate <b>*1</b>                        |
|               | pane di tipo 0 <b>*1</b>                               | pane di tipo integrale <b>*1</b>                  | pane di tipo 0 <b>*1</b>                             | pane di tipo integrale <b>*1</b>           | pane di tipo 0 <b>*1</b>                             |
|               | frutta fresca di stagione                              | frutta fresca di stagione                         | frutta fresca di stagione                            | frutta fresca di stagione                  | frutta fresca di stagione                            |
| <b>sett.4</b> | pasta integrale con fagiolini al pomodoro <b>*1-*7</b> | insalata di pasta con verdure estive <b>*1-*7</b> | riso e piselli                                       | pasta al forno con melanzane <b>*1-*7</b>  | cous cous all'ortolana <b>*1-*7</b>                  |
|               | petto di tacchino panato al forno <b>*1</b>            | prosciutto cotto <b>*7</b>                        | sformato di zucchine al forno <b>*1-*3-*7</b>        |                                            | platessa alla mugnaia <b>*1-*4</b>                   |
|               | insalata di barattieri                                 | melanzane gratinate <b>*1</b>                     | insalata mista                                       | zucchine gratinate <b>*1</b>               | insalata di pomodori                                 |
|               | pane di tipo 0 <b>*1</b>                               | pane di tipo integrale <b>*1</b>                  | pane di tipo 0 <b>*1</b>                             | pane di tipo integrale <b>*1</b>           | pane di tipo 0 <b>*1</b>                             |
|               | 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 - \*8. Frutta a guscio**

**ELABORAZIONE SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASAMASSIMA**
**MENÙ PRIMAVERA/ESTATE**

| Pranzo        | LUNEDI                                         | MARTEDI                                   | MERCOLEDI                                    | GIOVEDI                            | VENERDI                                  |
|---------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>sett.1</b> | pasta con zucchine 140g                        | riso al pomodoro 80g                      | pasta con crema di peperoni al pomodoro 120g | pasta e lenticchie 85g             | pasta integrale al pesto di basilico 60g |
|               | scaloppina di maiale al latte 145g             | polpettone di vitello con verdure 120g    | ricotta di vacca 40g                         | frittata di zucchine al forno 150g | filetto di merluzzo panato al forno 85g  |
|               | fagiolini al pomodoro 125g                     | insalata 35g                              | melanzane a tocchetti 105g                   | insalata di pomodori 85g           | agretti all'olio 105g                    |
|               | pane di tipo 0 40g                             | pane di tipo integrale 50g                | pane di tipo 0 40g                           | pane di tipo integrale 50g         | pane di tipo 0 40g                       |
|               | 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 al pomodoro 80g                          | pasta integrale alla crudaiola 100g       | lasagna al forno 120g                        | riso e piselli 105g                | farro con passato di verdure 140g        |
|               | burger di legumi 60g                           | bocconcini di tacchino al limone 65g      |                                              | tortino di verdure miste 160g      | polpette di merluzzo al forno 95g        |
|               | insalata mista 35g                             | zucchine gratinate 115g                   | insalata di pomodori 85g                     | fagiolini al pomodoro 125g         | insalata di barattieri 85g               |
|               | pane di tipo 0 40g                             | pane di tipo integrale 50g                | pane di tipo 0 40g                           | pane di tipo integrale 50g         | pane di tipo 0 40g                       |
|               | 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> | risotto con crema di asparagi 140g             | pasta e ceci 85g                          | pasta al pomodoro 80g                        | patate al forno 135g               | pasta integrale al pomodoro e rucola 95g |
|               | primo sale 40g                                 | frittata al forno 70g                     | scaloppina di pollo al limone 65g            | hamburger di vitello al forno 55g  | cernia gratinata 85g                     |
|               | fagiolini al pomodoro 125g                     | insalata di pomodori 85g                  | zucchine gratinate 115g                      | insalata 35g                       | melanzane gratinate 115g                 |
|               | pane di tipo 0 40g                             | pane di tipo integrale 50g                | pane di tipo 0 40g                           | pane di tipo integrale 50g         | pane di tipo 0 40g                       |
|               | 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 con fagiolini al pomodoro 120g | insalata di pasta con verdure estive 140g | riso e piselli 105g                          | pasta al forno con melanzane 160g  | cous cous all'ortolana 140g              |
|               | petto di tacchino panato al forno 65g          | prosciutto cotto 20g                      | sformato di zucchine al forno 160g           |                                    | platessa alla mugnaia 85g                |
|               | insalata di barattieri 85g                     | melanzane gratinate 115g                  | insalata mista 35g                           | zucchine gratinate 115g            | insalata di pomodori 85g                 |
|               | pane di tipo 0 40g                             | pane di tipo integrale 50g                | pane di tipo 0 40g                           | pane di tipo integrale 50g         | pane di tipo 0 40g                       |
|               | 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 DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASAMASSIMA**
**MENÙ PRIMAVERA/ESTATE**

| <b>Pranzo</b> | <b>LUNEDI</b>                                                                                                                         | <b>MARTEDI</b>                                                                                                                       | <b>MERCOLEDI</b>                                                                                                                     | <b>GIOVEDI</b>                                                                                                                       | <b>VENERDI</b>                                                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sett.1</b> | Calorie 686Kcal<br>Lipidi 24g<br>Acidi grassi sat 7g<br><br>Glicidi disponibil 95g<br>Oligosaccaridi 25g<br>Proteine 28g<br>Sale 1g   | Calorie 634Kcal<br>Lipidi 22g<br>Acidi grassi sat 5g<br><br>Glicidi disponibil 92g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 24g<br>Sale 1g  | Calorie 545Kcal<br>Lipidi 18g<br>Acidi grassi sat 5g<br><br>Glicidi disponibili 86g<br>Oligosaccaridi 23g<br>Proteine 17g<br>Sale 1g | Calorie 694Kcal<br>Lipidi 24g<br>Acidi grassi sat 6g<br><br>Glicidi disponibili 97g<br>Oligosaccaridi 22g<br>Proteine 29g<br>Sale 1g | Calorie 576Kcal<br>Lipidi 17g<br>Acidi grassi sat 2g<br><br>Glicidi disponibili 84g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 26g<br>Sale 1g |
| <b>sett.2</b> | Calorie 670Kcal<br>Lipidi 22g<br>Acidi grassi sat 5g<br><br>Glicidi disponibili 101g<br>Oligosaccaridi 20g<br>Proteine 24g<br>Sale 1g | Calorie 641Kcal<br>Lipidi 21g<br>Acidi grassi sat 4g<br><br>Glicidi disponibili 93g<br>Oligosaccaridi 21g<br>Proteine 27g<br>Sale 1g | Calorie 633Kcal<br>Lipidi 23g<br>Acidi grassi sat 5g<br><br>Glicidi disponibili 88g<br>Oligosaccaridi 23g<br>Proteine 23g<br>Sale 1g | Calorie 504Kcal<br>Lipidi 19g<br>Acidi grassi sat 4g<br><br>Glicidi disponibili 68g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 21g<br>Sale 1g | Calorie 614Kcal<br>Lipidi 20g<br>Acidi grassi sat 4g<br><br>Glicidi disponibili 85g<br>Oligosaccaridi 20g<br>Proteine 31g<br>Sale 1g |
| <b>sett.3</b> | Calorie 552Kcal<br>Lipidi 17g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 86g<br>Oligosaccaridi 22g<br>Proteine 19g<br>Sale 1g      | Calorie 695Kcal<br>Lipidi 26g<br>Acidi grassi sat 6g<br>Glicidi disponibili 95g<br>Oligosaccaridi 21g<br>Proteine 27g<br>Sale 1g     | Calorie 564Kcal<br>Lipidi 16g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 89g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 21g<br>Sale 1g     | Calorie 605Kcal<br>Lipidi 19g<br>Acidi grassi sat 4g<br>Glicidi disponibili 90g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 25g<br>Sale 1g     | Calorie 628Kcal<br>Lipidi 19g<br>Acidi grassi sat 3g<br>Glicidi disponibili 93g<br>Oligosaccaridi 22g<br>Proteine 28g<br>Sale 1g     |
| <b>sett.4</b> | Calorie 597Kcal<br>Lipidi 20g<br>Acidi grassi sat 4g<br>Glicidi disponibili 84g<br>Oligosaccaridi 20g<br>Proteine 26g<br>Sale 1g      | Calorie 552Kcal<br>Lipidi 14g<br>Acidi grassi sat 2g<br>Glicidi disponibili 94g<br>Oligosaccaridi 23g<br>Proteine 19g<br>Sale 1g     | Calorie 616Kcal<br>Lipidi 23g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 85g<br>Oligosaccaridi 20g<br>Proteine 22g<br>Sale 1g     | Calorie 572Kcal<br>Lipidi 17g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 93g<br>Oligosaccaridi 22g<br>Proteine 17g<br>Sale 1g     | Calorie 614Kcal<br>Lipidi 18g<br>Acidi grassi sat 3g<br>Glicidi disponibili 91g<br>Oligosaccaridi 20g<br>Proteine 25g<br>Sale 1g     |

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

**ELABORAZIONE SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASAMASSIMA**
**MENÙ PRIMAVERA/ESTATE**

| <b>Totale</b> | <b>LUNEDI</b>                                                                                                                     | <b>MARTEDI</b>                                                                                                                   | <b>MERCOLEDI</b>                                                                                                                 | <b>GIOVEDI</b>                                                                                                                   | <b>VENERDI</b>                                                                                                                   |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sett.1</b> | Calorie 686Kcal<br>Lipidi 24g<br>Acidi grassi sat 7g<br>Glicidi disponibili 95g<br>Oligosaccaridi 25g<br>Proteine 28g<br>Sale 1g  | Calorie 634Kcal<br>Lipidi 22g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 92g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 24g<br>Sale 1g | Calorie 545Kcal<br>Lipidi 18g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 86g<br>Oligosaccaridi 23g<br>Proteine 17g<br>Sale 1g | Calorie 694Kcal<br>Lipidi 24g<br>Acidi grassi sat 6g<br>Glicidi disponibili 97g<br>Oligosaccaridi 22g<br>Proteine 29g<br>Sale 1g | Calorie 576Kcal<br>Lipidi 17g<br>Acidi grassi sat 2g<br>Glicidi disponibili 84g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 26g<br>Sale 1g |
| <b>sett.2</b> | Calorie 670Kcal<br>Lipidi 22g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 101g<br>Oligosaccaridi 20g<br>Proteine 24g<br>Sale 1g | Calorie 641Kcal<br>Lipidi 21g<br>Acidi grassi sat 4g<br>Glicidi disponibili 93g<br>Oligosaccaridi 21g<br>Proteine 27g<br>Sale 1g | Calorie 633Kcal<br>Lipidi 23g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 88g<br>Oligosaccaridi 23g<br>Proteine 23g<br>Sale 1g | Calorie 504Kcal<br>Lipidi 19g<br>Acidi grassi sat 4g<br>Glicidi disponibili 68g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 21g<br>Sale 1g | Calorie 614Kcal<br>Lipidi 20g<br>Acidi grassi sat 4g<br>Glicidi disponibili 85g<br>Oligosaccaridi 20g<br>Proteine 31g<br>Sale 1g |
| <b>sett.3</b> | Calorie 552Kcal<br>Lipidi 17g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 86g<br>Oligosaccaridi 22g<br>Proteine 19g<br>Sale 1g  | Calorie 695Kcal<br>Lipidi 26g<br>Acidi grassi sat 6g<br>Glicidi disponibili 95g<br>Oligosaccaridi 21g<br>Proteine 27g<br>Sale 1g | Calorie 564Kcal<br>Lipidi 16g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 89g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 21g<br>Sale 1g | Calorie 605Kcal<br>Lipidi 19g<br>Acidi grassi sat 4g<br>Glicidi disponibili 90g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 25g<br>Sale 1g | Calorie 628Kcal<br>Lipidi 19g<br>Acidi grassi sat 3g<br>Glicidi disponibili 93g<br>Oligosaccaridi 22g<br>Proteine 28g<br>Sale 1g |
| <b>sett.4</b> | Calorie 597Kcal<br>Lipidi 20g<br>Acidi grassi sat 4g<br>Glicidi disponibili 84g<br>Oligosaccaridi 20g<br>Proteine 26g<br>Sale 1g  | Calorie 552Kcal<br>Lipidi 14g<br>Acidi grassi sat 2g<br>Glicidi disponibili 94g<br>Oligosaccaridi 23g<br>Proteine 19g<br>Sale 1g | Calorie 616Kcal<br>Lipidi 23g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 85g<br>Oligosaccaridi 20g<br>Proteine 22g<br>Sale 1g | Calorie 572Kcal<br>Lipidi 17g<br>Acidi grassi sat 5g<br>Glicidi disponibili 93g<br>Oligosaccaridi 22g<br>Proteine 17g<br>Sale 1g | Calorie 614Kcal<br>Lipidi 18g<br>Acidi grassi sat 3g<br>Glicidi disponibili 91g<br>Oligosaccaridi 20g<br>Proteine 25g<br>Sale 1g |

\* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

**Somma settimanale delle componenti bromatologiche**

| Settimana | 1 | Grammi   | Calorie  | Lipidi | Acidi<br>grassi<br>saturi | Glicidi<br>disponibili | Oligosacc<br>aridi | Proteine | Sale |
|-----------|---|----------|----------|--------|---------------------------|------------------------|--------------------|----------|------|
|           |   | 2.450,00 | 3.135,50 | 104,41 | 24,97                     | 453,58                 | 107,94             | 124,68   | 4,19 |
| Settimana | 2 | Grammi   | Calorie  | Lipidi | Acidi<br>grassi<br>saturi | Glicidi<br>disponibili | Oligosacc<br>aridi | Proteine | Sale |
|           |   | 2.410,00 | 3.062,45 | 104,57 | 21,26                     | 434,70                 | 103,23             | 124,45   | 4,15 |
| Settimana | 3 | Grammi   | Calorie  | Lipidi | Acidi<br>grassi<br>saturi | Glicidi<br>disponibili | Oligosacc<br>aridi | Proteine | Sale |
|           |   | 2.225,00 | 3.043,45 | 96,15  | 21,29                     | 452,70                 | 103,14             | 121,05   | 4,06 |
| Settimana | 4 | Grammi   | Calorie  | Lipidi | Acidi<br>grassi<br>saturi | Glicidi<br>disponibili | Oligosacc<br>aridi | Proteine | Sale |
|           |   | 2.400,00 | 2.950,65 | 93,05  | 19,05                     | 447,10                 | 105,49             | 109,43   | 4,34 |

**Composizione Ricette**

| <b>Agretti all'olio</b>    | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Agretti                    | 100,00        | 17,00          | 0,20          | 0,01                       | 2,20                       | 2,20                   | 1,80            | 0,04        |
| 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        |
|                            | <b>105,00</b> | <b>61,95</b>   | <b>5,19</b>   | <b>0,73</b>                | <b>2,20</b>                | <b>2,20</b>            | <b>1,80</b>     | <b>0,04</b> |

| <b>Bocconcini di tacchino al limone</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Tacchino - carne magra                  | 50,00         | 67,00          | 2,45          | 1,00                       | 0,20                       | 0,20                   | 11,00           | 0,06        |
| 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        |
| Farina di frumento tipo 00              | 10,00         | 34,00          | 0,07          | 0,02                       | 7,73                       | 0,17                   | 1,10            | 0,00        |
|                                         | <b>65,00</b>  | <b>145,95</b>  | <b>7,51</b>   | <b>1,74</b>                | <b>7,93</b>                | <b>0,37</b>            | <b>12,10</b>    | <b>0,06</b> |

| <b>Burger di legumi</b>    | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Misto legumi secchi        | 30,00         | 92,70          | 1,62          | 0,25                       | 12,79                      | 1,74                   | 7,56            | 0,01        |
| Pangrattato                | 10,00         | 35,10          | 0,21          | 0,04                       | 7,78                       | 0,50                   | 1,01            | 0,10        |
| Uovo di gallina            | 10,00         | 12,80          | 0,87          | 0,32                       | 0,02                       | 0,02                   | 1,24            | 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        |
| Aromi e Spezie             | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>60,00</b>  | <b>204,90</b>  | <b>9,10</b>   | <b>2,26</b>                | <b>20,59</b>               | <b>2,26</b>            | <b>11,48</b>    | <b>0,22</b> |

| <b>Cernia gratinata</b>    | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Cernia                     | 70,00         | 56,00          | 0,49          | 0,11                       | 0,42                       | 0,42                   | 12,53           | 0,09        |
| Pangrattato                | 10,00         | 35,10          | 0,21          | 0,04                       | 7,78                       | 0,50                   | 1,01            | 0,10        |
| 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        |
|                            | <b>85,00</b>  | <b>136,05</b>  | <b>5,69</b>   | <b>0,88</b>                | <b>8,20</b>                | <b>0,92</b>            | <b>13,54</b>    | <b>0,19</b> |

| <b>Cous cous all'ortolana</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Cous cous                     | 50,00         | 180,50         | 0,32          | 0,00                       | 38,72                      | 0,00                   | 6,38            | 0,00        |
| Melanzane                     | 20,00         | 3,60           | 0,08          | 0,01                       | 0,52                       | 0,52                   | 0,22            | 0,01        |
| Zucchine                      | 20,00         | 2,20           | 0,02          | 0,01                       | 0,28                       | 0,26                   | 0,26            | 0,01        |
| Peperoni                      | 20,00         | 4,40           | 0,06          | 0,01                       | 0,84                       | 0,84                   | 0,18            | 0,00        |
| Pomodori                      | 20,00         | 3,80           | 0,04          | 0,01                       | 0,70                       | 0,70                   | 0,20            | 0,00        |
| Olio di oliva extravergine    | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Cacioricotta di capra         | 5,00          | 8,90           | 0,71          | 0,00                       | 0,03                       | 0,03                   | 0,60            | 0,00        |
| Aromi e Spezie                | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                               | <b>140,00</b> | <b>248,35</b>  | <b>6,23</b>   | <b>0,75</b>                | <b>41,08</b>               | <b>2,34</b>            | <b>7,84</b>     | <b>0,03</b> |

  

| <b>Fagiolini al pomodoro</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Fagiolini                    | 100,00        | 18,00          | 0,10          | 0,19                       | 2,40                       | 2,40                   | 2,10            | 0,00        |
| Pomodori - passata o pelati  | 20,00         | 3,60           | 0,04          | 0,00                       | 0,60                       | 0,60                   | 0,26            | 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        |
|                              | <b>125,00</b> | <b>66,55</b>   | <b>5,13</b>   | <b>0,91</b>                | <b>3,00</b>                | <b>3,00</b>            | <b>2,36</b>     | <b>0,09</b> |

  

| <b>Farro con passato di verdure</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Verdure miste di stagione           | 80,00         | 16,00          | 0,22          | 0,05                       | 2,14                       | 2,02                   | 1,40            | 0,04        |
| Farro                               | 50,00         | 167,50         | 1,25          | 0,00                       | 33,55                      | 1,35                   | 7,55            | 0,02        |
| 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        |
|                                     | <b>140,00</b> | <b>247,80</b>  | <b>7,87</b>   | <b>1,70</b>                | <b>35,69</b>               | <b>3,37</b>            | <b>10,63</b>    | <b>0,14</b> |

  

| <b>Filetto di merluzzo panato al forno</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Merluzzo o nasello                         | 70,00         | 49,70          | 0,21          | 0,04                       | 0,00                       | 0,00                   | 11,90           | 0,13        |
| Pangrattato                                | 10,00         | 35,10          | 0,21          | 0,04                       | 7,78                       | 0,50                   | 1,01            | 0,10        |
| 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        |

85,00 129,75 5,41 0,81 7,78 0,50 12,91 0,23

| <b>Frittata al forno</b>   | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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        |
|                            | <b>70,00</b>  | <b>141,10</b>  | <b>11,62</b>  | <b>3,55</b>                | <b>0,12</b>                | <b>0,12</b>            | <b>9,12</b>     | <b>0,28</b> |

| <b>Frittata di zucchine al forno</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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        |
| Zucchine                             | 80,00         | 8,80           | 0,08          | 0,03                       | 1,12                       | 1,04                   | 1,04            | 0,04        |
|                                      | <b>150,00</b> | <b>149,90</b>  | <b>11,70</b>  | <b>3,58</b>                | <b>1,24</b>                | <b>1,16</b>            | <b>10,15</b>    | <b>0,32</b> |

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

| <b>Hamburger di vitello al forno</b>    | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 50,00         | 56,50          | 1,55          | 0,65                       | 0,00                       | 0,00                   | 10,65           | 0,11        |
| 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        |
|                                         | <b>55,00</b>  | <b>101,45</b>  | <b>6,54</b>   | <b>1,38</b>                | <b>0,00</b>                | <b>0,00</b>            | <b>10,65</b>    | <b>0,11</b> |

| <b>Insalata</b>            | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Insalata in foglia*        | 30,00         | 5,70           | 0,12          | 0,01                       | 0,66                       | 0,66                   | 0,54            | 0,01        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |

35,00 50,65 5,11 0,73 0,66 0,66 0,54 0,01

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

| <b>Insalata di barattieri</b> | <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> |
|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Barattieri                    | 80,00         | 8,80           | 0,16          | 0,00                       | 1,44                       | 1,44                   | 1,60            | 0,03        |
| Olio di oliva extravergine    | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                               | <b>85,00</b>  | <b>53,75</b>   | <b>5,15</b>   | <b>0,72</b>                | <b>1,44</b>                | <b>1,44</b>            | <b>1,60</b>     | <b>0,03</b> |

| <b>Insalata di pasta con verdure estive</b> | <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> |
|---------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Verdure miste di stagione                   | 80,00         | 16,00          | 0,22          | 0,05                       | 2,14                       | 2,02                   | 1,40            | 0,04        |
| Pasta di semola                             | 50,00         | 176,50         | 0,70          | 0,11                       | 39,55                      | 2,10                   | 5,45            | 0,00        |
| Cacioricotta di capra                       | 5,00          | 8,90           | 0,71          | 0,00                       | 0,03                       | 0,03                   | 0,60            | 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        |
|                                             | <b>140,00</b> | <b>246,35</b>  | <b>6,63</b>   | <b>0,88</b>                | <b>41,71</b>               | <b>4,15</b>            | <b>7,44</b>     | <b>0,05</b> |

| <b>Insalata di pomodori</b> | <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> |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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        |
| Pomodori                    | 80,00         | 15,20          | 0,16          | 0,02                       | 2,80                       | 2,80                   | 0,80            | 0,01        |
|                             | <b>85,00</b>  | <b>60,15</b>   | <b>5,15</b>   | <b>0,75</b>                | <b>2,80</b>                | <b>2,80</b>            | <b>0,80</b>     | <b>0,01</b> |

| <b>Insalata mista</b>      | <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> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Insalata mista in foglia*  | 30,00         | 4,80           | 0,09          | 0,03                       | 0,69                       | 0,00                   | 0,30            | 0,01        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>35,00</b>  | <b>49,75</b>   | <b>5,08</b>   | <b>0,76</b>                | <b>0,69</b>                | <b>0,00</b>            | <b>0,30</b>     | <b>0,01</b> |

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

| <b>Lasagna al forno</b>                 | <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> |
|-----------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta all'uovo - secca                  | 50,00         | 183,00         | 1,20          | 0,34                       | 38,95                      | 1,00                   | 6,50            | 0,02        |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 20,00         | 22,60          | 0,62          | 0,26                       | 0,00                       | 0,00                   | 4,26            | 0,04        |
| Pomodori - passata o pelati             | 20,00         | 3,60           | 0,04          | 0,00                       | 0,60                       | 0,60                   | 0,26            | 0,08        |
| Ricotta di vacca                        | 20,00         | 29,20          | 2,18          | 1,36                       | 0,70                       | 0,70                   | 1,76            | 0,04        |

|                            |               |               |              |             |              |             |              |             |
|----------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 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        |
|                            | <b>120,00</b> | <b>302,70</b> | <b>10,44</b> | <b>3,61</b> | <b>40,25</b> | <b>2,30</b> | <b>14,46</b> | <b>0,26</b> |

| <b>Melanzane a tocchetti</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Melanzane                    | 100,00        | 18,00          | 0,40          | 0,03                       | 2,60                       | 2,60                   | 1,10            | 0,06        |
| 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        |
|                              | <b>105,00</b> | <b>62,95</b>   | <b>5,39</b>   | <b>0,75</b>                | <b>2,60</b>                | <b>2,60</b>            | <b>1,10</b>     | <b>0,07</b> |

| <b>Melanzane gratinate</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Melanzane                  | 100,00        | 18,00          | 0,40          | 0,03                       | 2,60                       | 2,60                   | 1,10            | 0,06        |
| Pangrattato                | 10,00         | 35,10          | 0,21          | 0,04                       | 7,78                       | 0,50                   | 1,01            | 0,10        |
| 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        |
|                            | <b>115,00</b> | <b>98,05</b>   | <b>5,60</b>   | <b>0,80</b>                | <b>10,38</b>               | <b>3,10</b>            | <b>2,11</b>     | <b>0,17</b> |

| <b>Pane di tipo 0</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pane di tipo 0        | 40,00         | 110,00         | 0,20          | 0,04                       | 25,40                      | 0,80                   | 3,24            | 0,29        |
|                       | <b>40,00</b>  | <b>110,00</b>  | <b>0,20</b>   | <b>0,04</b>                | <b>25,40</b>               | <b>0,80</b>            | <b>3,24</b>     | <b>0,29</b> |

| <b>Pane di tipo integrale</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pane integrale                | 50,00         | 121,00         | 0,65          | 0,26                       | 26,90                      | 1,25                   | 3,75            | 0,67        |
|                               | <b>50,00</b>  | <b>121,00</b>  | <b>0,65</b>   | <b>0,26</b>                | <b>26,90</b>               | <b>1,25</b>            | <b>3,75</b>     | <b>0,67</b> |

| <b>Pasta al forno con melanzane</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta di semola                     | 50,00         | 176,50         | 0,70          | 0,11                       | 39,55                      | 2,10                   | 5,45            | 0,00        |
| Melanzane                           | 40,00         | 7,20           | 0,16          | 0,01                       | 1,04                       | 1,04                   | 0,44            | 0,03        |
| Pomodori - passata o pelati         | 20,00         | 3,60           | 0,04          | 0,00                       | 0,60                       | 0,60                   | 0,26            | 0,08        |
| Olio di oliva extravergine          | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Caciocotta di capra                 | 5,00          | 8,90           | 0,71          | 0,00                       | 0,03                       | 0,03                   | 0,60            | 0,00        |
| Aromi e Spezie                      | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |

|                  |               |               |              |             |              |             |              |             |
|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Ricotta di vacca | 40,00         | 58,40         | 4,36         | 2,73        | 1,40         | 1,40        | 3,52         | 0,08        |
|                  | <b>160,00</b> | <b>299,55</b> | <b>10,97</b> | <b>3,57</b> | <b>42,61</b> | <b>5,16</b> | <b>10,26</b> | <b>0,19</b> |

| <b>Pasta al pomodoro</b>    | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta di semola             | 50,00         | 176,50         | 0,70          | 0,11                       | 39,55                      | 2,10                   | 5,45            | 0,00        |
| Pomodori - passata o pelati | 20,00         | 3,60           | 0,04          | 0,00                       | 0,60                       | 0,60                   | 0,26            | 0,08        |
| 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        |
|                             | <b>80,00</b>  | <b>244,40</b>  | <b>7,14</b>   | <b>1,76</b>                | <b>40,15</b>               | <b>2,70</b>            | <b>7,38</b>     | <b>0,16</b> |

| <b>Pasta con crema di peperoni al pomodoro</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|------------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Peperoni                                       | 40,00         | 8,80           | 0,12          | 0,02                       | 1,68                       | 1,68                   | 0,36            | 0,00        |
| Pasta di semola                                | 50,00         | 176,50         | 0,70          | 0,11                       | 39,55                      | 2,10                   | 5,45            | 0,00        |
| Pomodori - passata o pelati                    | 20,00         | 4,20           | 0,10          | 0,01                       | 0,60                       | 0,60                   | 0,24            | 0,00        |
| 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        |
|                                                | <b>120,00</b> | <b>253,80</b>  | <b>7,32</b>   | <b>1,79</b>                | <b>41,83</b>               | <b>4,38</b>            | <b>7,72</b>     | <b>0,09</b> |

| <b>Pasta con zucchine</b>  | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Zucchine                   | 80,00         | 8,80           | 0,08          | 0,03                       | 1,12                       | 1,04                   | 1,04            | 0,04        |
| Pasta di semola            | 50,00         | 176,50         | 0,70          | 0,11                       | 39,55                      | 2,10                   | 5,45            | 0,00        |
| 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        |
|                            | <b>140,00</b> | <b>249,60</b>  | <b>7,18</b>   | <b>1,79</b>                | <b>40,67</b>               | <b>3,14</b>            | <b>8,16</b>     | <b>0,12</b> |

| <b>Pasta e ceci</b>        | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta di semola            | 40,00         | 141,20         | 0,56          | 0,09                       | 31,64                      | 1,68                   | 4,36            | 0,00        |
| Ceci secchi                | 40,00         | 126,40         | 2,52          | 0,32                       | 18,76                      | 1,48                   | 8,36            | 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        |
|                            | <b>85,00</b>  | <b>312,55</b>  | <b>8,07</b>   | <b>1,14</b>                | <b>50,40</b>               | <b>3,16</b>            | <b>12,72</b>    | <b>0,01</b> |

| <b>Pasta e lenticchie</b>  | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta di semola            | 40,00         | 141,20         | 0,56          | 0,09                       | 31,64                      | 1,68                   | 4,36            | 0,00        |
| Lenticchie secche          | 40,00         | 116,40         | 0,40          | 0,06                       | 20,44                      | 0,72                   | 9,08            | 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        |
|                            | <b>85,00</b>  | <b>302,55</b>  | <b>5,95</b>   | <b>0,87</b>                | <b>52,08</b>               | <b>2,40</b>            | <b>13,44</b>    | <b>0,01</b> |

  

| <b>Pasta integrale al pesto di basilico</b>                                                                                                                                                | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta integrale                                                                                                                                                                            | 50,00         | 162,00         | 1,25          | 0,29                       | 33,10                      | 1,85                   | 6,70            | 0,16        |
| Pesto di basilico *(Ricetta per vasetto: basilico 80g, olio evo 150g, parmigiano grattugiato 50g, pecorino 30g, pinoli finemente tritati 30g, aromi e spezie q.b. Frullare accuratamente.) | 10,00         | 52,60          | 5,00          | 0,00                       | 1,30                       | 0,00                   | 0,60            | 0,00        |
|                                                                                                                                                                                            | <b>60,00</b>  | <b>214,60</b>  | <b>6,25</b>   | <b>0,29</b>                | <b>34,40</b>               | <b>1,85</b>            | <b>7,30</b>     | <b>0,16</b> |

  

| <b>Pasta integrale al pomodoro e rucola</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|---------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pomodori - pelati                           | 20,00         | 4,20           | 0,10          | 0,01                       | 0,60                       | 0,60                   | 0,24            | 0,00        |
| Cacioricotta di capra                       | 5,00          | 8,90           | 0,71          | 0,00                       | 0,03                       | 0,03                   | 0,60            | 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        |
| Pasta integrale                             | 50,00         | 162,00         | 1,25          | 0,29                       | 33,10                      | 1,85                   | 6,70            | 0,16        |
| Rucola o rughetta                           | 15,00         | 4,20           | 0,05          | 0,00                       | 0,58                       | 0,58                   | 0,39            | 0,00        |
|                                             | <b>95,00</b>  | <b>224,25</b>  | <b>7,10</b>   | <b>1,03</b>                | <b>34,31</b>               | <b>3,06</b>            | <b>7,92</b>     | <b>0,17</b> |

  

| <b>Pasta integrale alla crudaiaola</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pomodori                               | 40,00         | 7,60           | 0,08          | 0,01                       | 1,40                       | 1,40                   | 0,40            | 0,01        |
| Pasta integrale                        | 50,00         | 162,00         | 1,25          | 0,29                       | 33,10                      | 1,85                   | 6,70            | 0,16        |
| Olio di oliva extravergine             | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Cacioricotta di capra                  | 5,00          | 8,90           | 0,71          | 0,00                       | 0,03                       | 0,03                   | 0,60            | 0,00        |
| Aromi e Spezie                         | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Basilico                               | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                                        | <b>100,00</b> | <b>223,45</b>  | <b>7,04</b>   | <b>1,03</b>                | <b>34,52</b>               | <b>3,28</b>            | <b>7,69</b>     | <b>0,17</b> |

  

| <b>Pasta integrale con fagiolini al pomodoro</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--------------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
|--------------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|

|                             |               |               |             |             |              |             |             |             |
|-----------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Fagiolini                   | 40,00         | 7,20          | 0,04        | 0,08        | 0,96         | 0,96        | 0,84        | 0,00        |
| Pasta integrale             | 50,00         | 162,00        | 1,25        | 0,29        | 33,10        | 1,85        | 6,70        | 0,16        |
| Pomodori - passata o pelati | 20,00         | 3,60          | 0,04        | 0,00        | 0,60         | 0,60        | 0,26        | 0,08        |
| Olio di oliva extravergine  | 5,00          | 44,95         | 4,99        | 0,72        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| Cacioricotta di capra       | 5,00          | 8,90          | 0,71        | 0,00        | 0,03         | 0,03        | 0,60        | 0,00        |
| Aromi e Spezie              | q.b.          | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
|                             | <b>120,00</b> | <b>226,65</b> | <b>7,04</b> | <b>1,09</b> | <b>34,68</b> | <b>3,44</b> | <b>8,39</b> | <b>0,24</b> |

| <b>Patate al forno</b>     | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Patate                     | 130,00        | 110,50         | 1,30          | 0,25                       | 23,27                      | 0,52                   | 2,73            | 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        |
|                            | <b>135,00</b> | <b>155,45</b>  | <b>6,29</b>   | <b>0,97</b>                | <b>23,27</b>               | <b>0,52</b>            | <b>2,73</b>     | <b>0,02</b> |

| <b>Petto di tacchino panato al forno</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Tacchino - petto                         | 50,00         | 66,85          | 2,45          | 1,00                       | 0,20                       | 0,20                   | 11,00           | 0,06        |
| Pangrattato                              | 10,00         | 35,10          | 0,21          | 0,04                       | 7,78                       | 0,50                   | 1,01            | 0,10        |
| 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        |
|                                          | <b>65,00</b>  | <b>146,90</b>  | <b>7,65</b>   | <b>1,77</b>                | <b>7,98</b>                | <b>0,70</b>            | <b>12,01</b>    | <b>0,16</b> |

| <b>Platessa alla mugnaia</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Platessa o passera           | 70,00         | 56,70          | 1,47          | 0,77                       | 0,00                       | 0,00                   | 10,92           | 0,21        |
| Farina di frumento tipo 00   | 10,00         | 34,00          | 0,07          | 0,02                       | 7,73                       | 0,17                   | 1,10            | 0,00        |
| 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        |
|                              | <b>85,00</b>  | <b>135,65</b>  | <b>6,53</b>   | <b>1,51</b>                | <b>7,73</b>                | <b>0,17</b>            | <b>12,02</b>    | <b>0,21</b> |

| <b>Polpette di merluzzo al forno</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Merluzzo o nasello                   | 70,00         | 49,70          | 0,21          | 0,04                       | 0,00                       | 0,00                   | 11,90           | 0,13        |
| Uovo di gallina                      | 10,00         | 12,80          | 0,87          | 0,32                       | 0,02                       | 0,02                   | 1,24            | 0,03        |

|                            |              |               |             |             |             |             |              |             |
|----------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Pangrattato                | 10,00        | 35,10         | 0,21        | 0,04        | 7,78        | 0,50        | 1,01         | 0,10        |
| 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        |
|                            | <b>95,00</b> | <b>142,55</b> | <b>6,28</b> | <b>1,13</b> | <b>7,80</b> | <b>0,52</b> | <b>14,15</b> | <b>0,27</b> |

| <b>Polpettone di vitello con verdure</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Verdure miste di stagione                | 50,00         | 10,00          | 0,14          | 0,03                       | 1,34                       | 1,26                   | 0,88            | 0,03        |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra  | 40,00         | 45,20          | 1,24          | 0,52                       | 0,00                       | 0,00                   | 8,52            | 0,09        |
| Uovo di gallina                          | 10,00         | 12,80          | 0,87          | 0,32                       | 0,02                       | 0,02                   | 1,24            | 0,03        |
| Pangrattato                              | 10,00         | 35,10          | 0,21          | 0,04                       | 7,78                       | 0,50                   | 1,01            | 0,10        |
| 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        |
|                                          | <b>120,00</b> | <b>167,40</b>  | <b>8,85</b>   | <b>2,57</b>                | <b>9,14</b>                | <b>1,78</b>            | <b>13,32</b>    | <b>0,32</b> |

| <b>Primo sale</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Primo sale        | 40,00         | 60,00          | 4,13          | 1,73                       | 1,18                       | 1,18                   | 4,57            | 0,14        |
|                   | <b>40,00</b>  | <b>60,00</b>   | <b>4,13</b>   | <b>1,73</b>                | <b>1,18</b>                | <b>1,18</b>            | <b>4,57</b>     | <b>0,14</b> |

| <b>Prosciutto cotto</b>                  | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Prosciutto cotto magro senza polifosfati | 20,00         | 26,40          | 0,88          | 0,31                       | 0,20                       | 0,20                   | 4,44            | 0,36        |
|                                          | <b>20,00</b>  | <b>26,40</b>   | <b>0,88</b>   | <b>0,31</b>                | <b>0,20</b>                | <b>0,20</b>            | <b>4,44</b>     | <b>0,36</b> |

| <b>Ricotta di vacca</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Ricotta di vacca        | 40,00         | 58,40          | 4,36          | 2,73                       | 1,40                       | 1,40                   | 3,52            | 0,08        |
|                         | <b>40,00</b>  | <b>58,40</b>   | <b>4,36</b>   | <b>2,73</b>                | <b>1,40</b>                | <b>1,40</b>            | <b>3,52</b>     | <b>0,08</b> |

| <b>Riso al pomodoro</b>     | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Riso                        | 50,00         | 167,50         | 0,44          | 0,16                       | 39,85                      | 0,28                   | 3,60            | 0,01        |
| Pomodori - passata o pelati | 20,00         | 3,60           | 0,04          | 0,00                       | 0,60                       | 0,60                   | 0,26            | 0,08        |

|                            |              |               |             |             |              |             |             |             |
|----------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 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        |
|                            | <b>80,00</b> | <b>235,40</b> | <b>6,87</b> | <b>1,81</b> | <b>40,45</b> | <b>0,89</b> | <b>5,53</b> | <b>0,16</b> |

| <b>Riso e piselli</b>       | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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        |
| Piselli freschi o surgelati | 60,00         | 31,20          | 0,36          | 0,00                       | 3,90                       | 2,40                   | 3,30            | 0,00        |
|                             | <b>105,00</b> | <b>210,15</b>  | <b>5,70</b>   | <b>0,85</b>                | <b>35,78</b>               | <b>2,63</b>            | <b>6,18</b>     | <b>0,01</b> |

| <b>Risotto con crema di asparagi</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Asparagi                             | 80,00         | 23,20          | 0,16          | 0,04                       | 2,64                       | 2,64                   | 2,88            | 0,01        |
| Riso                                 | 50,00         | 167,50         | 0,44          | 0,16                       | 39,85                      | 0,28                   | 3,60            | 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        |
|                                      | <b>140,00</b> | <b>255,00</b>  | <b>6,99</b>   | <b>1,85</b>                | <b>42,49</b>               | <b>2,93</b>            | <b>8,15</b>     | <b>0,09</b> |

| <b>Scaloppina di maiale al latte</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Maiale - carne magra                 | 50,00         | 70,50          | 3,40          | 1,55                       | 0,00                       | 0,00                   | 9,95            | 0,09        |
| Farina di frumento tipo 00           | 10,00         | 34,00          | 0,07          | 0,02                       | 7,73                       | 0,17                   | 1,10            | 0,00        |
| Latte vaccino intero                 | 80,00         | 50,40          | 2,88          | 1,69                       | 3,76                       | 3,76                   | 2,64            | 0,09        |
| 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        |
|                                      | <b>145,00</b> | <b>199,85</b>  | <b>11,35</b>  | <b>3,98</b>                | <b>11,49</b>               | <b>3,93</b>            | <b>13,69</b>    | <b>0,19</b> |

| <b>Scaloppina di pollo al limone</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pollo - Carne magra                  | 50,00         | 50,00          | 0,40          | 0,13                       | 0,00                       | 0,00                   | 11,65           | 0,04        |
| Farina di frumento tipo 00           | 10,00         | 34,00          | 0,07          | 0,02                       | 7,73                       | 0,17                   | 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        |
| Limoni                     | q.b.         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
|                            | <b>65,00</b> | <b>128,95</b> | <b>5,46</b> | <b>0,86</b> | <b>7,73</b> | <b>0,17</b> | <b>12,75</b> | <b>0,04</b> |

| <b>Sformato di zucchine al forno</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Uovo di gallina                      | 60,00         | 76,80          | 5,22          | 1,90                       | 0,12                       | 0,12                   | 7,44            | 0,21        |
| Zucchine                             | 80,00         | 8,80           | 0,08          | 0,03                       | 1,12                       | 1,04                   | 1,04            | 0,04        |
| Pangrattato                          | 10,00         | 35,10          | 0,21          | 0,04                       | 7,78                       | 0,50                   | 1,01            | 0,10        |
| 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        |
|                                      | <b>160,00</b> | <b>185,00</b>  | <b>11,91</b>  | <b>3,63</b>                | <b>9,02</b>                | <b>1,66</b>            | <b>11,16</b>    | <b>0,42</b> |

| <b>Tortino di verdure miste</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|---------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Uovo di gallina                 | 60,00         | 76,80          | 5,22          | 1,90                       | 0,12                       | 0,12                   | 7,44            | 0,21        |
| Verdure miste di stagione       | 80,00         | 16,00          | 0,22          | 0,05                       | 2,14                       | 2,02                   | 1,40            | 0,04        |
| Pangrattato                     | 10,00         | 35,10          | 0,21          | 0,04                       | 7,78                       | 0,50                   | 1,01            | 0,10        |
| 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        |
|                                 | <b>160,00</b> | <b>192,20</b>  | <b>12,05</b>  | <b>3,64</b>                | <b>10,04</b>               | <b>2,64</b>            | <b>11,52</b>    | <b>0,42</b> |

| <b>Zucchine gratinate</b>  | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Zucchine                   | 100,00        | 11,00          | 0,10          | 0,04                       | 1,40                       | 1,30                   | 1,30            | 0,05        |
| Pangrattato                | 10,00         | 35,10          | 0,21          | 0,04                       | 7,78                       | 0,50                   | 1,01            | 0,10        |
| 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        |
|                            | <b>115,00</b> | <b>91,05</b>   | <b>5,30</b>   | <b>0,81</b>                | <b>9,18</b>                | <b>1,80</b>            | <b>2,31</b>     | <b>0,16</b> |

### 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 volta 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 volta a settimana       |
| 12 Vegetali                         | 1-2 porzioni tutti i giorni |



### Menù ristorazione per una fascia di età scolastica – dai 3 ai 6 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, 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 oppure secondo i calendari regionali e rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- Nelle ricette con "verdure miste di stagione" è consigliato scegliere tra: bieta, cicoria, fagiolini, melanzane, pomodori, scarola, zucchine.
- Tra le insalate con verdure in foglia è possibile prevedere sostituzioni tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, rucola, 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 è possibile prevedere sostituzioni 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.

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. Sono ammessi i piselli, i fagiolini, gli spinaci e la bieta surgelati.



**AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI**

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

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

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**