



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 PRIMARIA COMUNE DI CASAMASSIMA

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

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

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

ALLERGENI PRESENTI: *1. Glutine - *3. Uova e prodotti a base di uova - *4. Pesce e prodotti a base di pesce - *7. Latte e prodotti a base di latte - *8. Frutta a guscio

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta con zucchine 170g	riso al pomodoro 100g	pasta con crema di peperoni al pomodoro 150g	pasta e lenticchie 85g	pasta integrale al pesto di basilico 75g
	scaloppina di maiale al latte 180g	polpettone di vitello con verdure 160g	ricotta di vacca 50g	frittata di zucchine al forno 170g	filetto di merluzzo panato al forno 100g
	fagiolini al pomodoro 185g	insalata 45g	melanzane a tocchetti 155g	insalata di pomodori 105g	agretti all'olio 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	pasta al pomodoro 100g	pasta integrale alla crudaiola 120g	lasagna al forno 150g	riso e piselli 105g	farro con passato di verdure 170g
	burger di legumi 70g	bocconcini di tacchino al limone 80g		tortino di verdure miste 185g	polpette di merluzzo al forno 115g
	insalata mista 45g	zucchine gratinate 170g	insalata di pomodori 105g	fagiolini al pomodoro 185g	insalata di barattieri 105g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	risotto con crema di asparagi 170g	pasta e ceci 85g	pasta al pomodoro 100g	patate al forno 145g	pasta integrale al pomodoro e rucola 120g
	primo sale 50g	frittata al forno 70g	scaloppina di pollo al limone 80g	hamburger di vitello al forno 65g	cernia gratinata 100g
	fagiolini al pomodoro 185g	insalata di pomodori 105g	zucchine gratinate 170g	insalata 45g	melanzane gratinate 170g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	pasta integrale con fagiolini al pomodoro 150g	insalata di pasta con verdure estive 170g	riso e piselli 105g	pasta al forno con melanzane 200g	cous cous all'ortolana 170g
	petto di tacchino panato al forno 80g	prosciutto cotto 30g	sformato di zucchine al forno 185g		platessa alla mugnaia 100g
	insalata di barattieri 105g	melanzane gratinate 170g	insalata mista 45g	zucchine gratinate 170g	insalata di pomodori 105g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

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

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 806Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibili 116g Oligosaccaridi 28g Proteine 35g Sale 1g	Calorie 735Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 110g Oligosaccaridi 20g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 636Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 102g Oligosaccaridi 26g Proteine 20g Sale 1g	Calorie 724Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 104g Oligosaccaridi 23g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 696Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 2g Glicidi disponibili 103g Oligosaccaridi 21g Proteine 32g Sale 1g
sett.2	Calorie 760Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 120g Oligosaccaridi 22g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 753Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 114g Oligosaccaridi 23g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 685Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 100g Oligosaccaridi 25g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 559Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 76g Oligosaccaridi 21g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 712Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 103g Oligosaccaridi 22g Proteine 37g Sale 1g
sett.3	Calorie 648Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 103g Oligosaccaridi 25g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 723Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 101g Oligosaccaridi 22g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 664Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 108g Oligosaccaridi 21g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 695Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 107g Oligosaccaridi 20g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 744Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibili 115g Oligosaccaridi 25g Proteine 34g Sale 1g
sett.4	Calorie 694Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 102g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 655Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibili 113g Oligosaccaridi 26g Proteine 24g Sale 2g	Calorie 665Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 96g Oligosaccaridi 21g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 672Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 112g Oligosaccaridi 25g Proteine 21g Sale 1g	Calorie 710Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibili 111g Oligosaccaridi 22g Proteine 30g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 806Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 116g Oligosaccaridi 28g Proteine 35g Sale 1g	Calorie 735Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 110g Oligosaccaridi 20g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 636Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 102g Oligosaccaridi 26g Proteine 20g Sale 1g	Calorie 724Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 104g Oligosaccaridi 23g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 696Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 2g Glicidi disponibil 103g Oligosaccaridi 21g Proteine 32g Sale 1g
sett.2	Calorie 760Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 120g Oligosaccaridi 22g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 753Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 114g Oligosaccaridi 23g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 685Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 100g Oligosaccaridi 25g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 559Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 76g Oligosaccaridi 21g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 712Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 103g Oligosaccaridi 22g Proteine 37g Sale 1g
sett.3	Calorie 648Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 103g Oligosaccaridi 25g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 723Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 101g Oligosaccaridi 22g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 664Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 108g Oligosaccaridi 21g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 695Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 107g Oligosaccaridi 20g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 744Kcal 20g Lipidi 3g 115g Acidi grassi sat 25g Glicidi disponibil 34g Oligosaccaridi 1g Proteine Sale
sett.4	Calorie 694Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 102g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 655Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 113g Oligosaccaridi 26g Proteine 24g Sale 2g	Calorie 665Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 96g Oligosaccaridi 21g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 672Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 112g Oligosaccaridi 25g Proteine 21g Sale 1g	Calorie 710Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 111g Oligosaccaridi 22g Proteine 30g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.905,00	3.595,90	112,10	27,17	534,33	119,05	146,92	5,11
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.785,00	3.470,75	108,26	22,38	512,22	111,68	145,91	5,11
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.620,00	3.474,00	99,66	22,38	534,85	112,59	142,87	5,00
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.805,00	3.396,42	97,32	20,62	532,78	115,05	130,98	5,49

Composizione Ricette

Agretti all'olio	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Agretti	150,00	25,50	0,30	0,01	3,30	3,30	2,70	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	70,45	5,29	0,74	3,30	3,30	2,70	0,05

Bocconcini di tacchino al limone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Tacchino - carne magra	60,00	80,40	2,94	1,20	0,24	0,24	13,20	0,08
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	15,00	51,00	0,10	0,02	11,60	0,25	1,65	0,00
	80,00	176,35	8,04	1,95	11,84	0,49	14,85	0,08

Burger di legumi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Misto legumi secchi	30,00	92,70	1,62	0,25	12,79	1,74	7,56	0,01
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	228,85	9,64	2,44	24,49	2,52	12,61	0,28

Cernia gratinata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cernia	80,00	64,00	0,56	0,13	0,48	0,48	14,32	0,11
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	161,60	5,87	0,92	12,15	1,23	15,83	0,26

Cous cous all'ortolana	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cous cous	60,00	216,60	0,38	0,00	46,46	0,00	7,66	0,00
Pomodori	25,00	4,75	0,05	0,01	0,88	0,88	0,25	0,00
Peperoni	25,00	5,50	0,08	0,01	1,05	1,05	0,22	0,00
Zucchine	25,00	2,75	0,03	0,01	0,35	0,32	0,32	0,01
Melanzane	25,00	4,50	0,10	0,01	0,65	0,65	0,28	0,02
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
	170,00	287,95	6,34	0,76	49,41	2,92	9,33	0,04

Fagiolini al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Fagiolini	150,00	27,00	0,15	0,28	3,60	3,60	3,15	0,01
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	77,35	5,20	1,01	4,50	4,50	3,54	0,13

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

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

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

Frittata di zucchine al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine	100,00	11,00	0,10	0,04	1,40	1,30	1,30	0,05
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	152,10	11,72	3,59	1,52	1,42	10,41	0,34

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

Hamburger di vitello al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	67,80	1,86	0,79	0,00	0,00	12,78	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	112,75	6,85	1,51	0,00	0,00	12,78	0,13

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

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

Insalata di barattieri	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Barattieri	100,00	11,00	0,20	0,00	1,80	1,80	2,00	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	55,95	5,19	0,72	1,80	1,80	2,00	0,03

Insalata di pasta con verdure estive	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Caciocotta 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
	170,00	285,65	6,82	0,92	50,15	5,07	8,88	0,06

Insalata di pomodori	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori	100,00	19,00	0,20	0,03	3,50	3,50	1,00	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	63,95	5,19	0,75	3,50	3,50	1,00	0,02

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

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

Lasagna al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta all'uovo - secca	60,00	219,60	1,44	0,40	46,74	1,20	7,80	0,03
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	33,90	0,93	0,39	0,00	0,00	6,39	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08

Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ricotta di vacca	20,00	29,20	2,18	1,36	0,70	0,70	1,76	0,04
	150,00	352,40	11,01	3,81	48,34	2,80	18,01	0,33

Melanzane a tocchetti	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Melanzane	150,00	27,00	0,60	0,05	3,90	3,90	1,65	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
	155,00	71,95	5,59	0,77	3,90	3,90	1,65	0,10

Melanzane gratinate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Melanzane	150,00	27,00	0,60	0,05	3,90	3,90	1,65	0,10
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	124,60	5,91	0,83	15,57	4,65	3,16	0,25

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

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

Pasta al forno con melanzane	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Melanzane	50,00	9,00	0,20	0,01	1,30	1,30	0,55	0,03
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Caciocotta 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
Ricotta di vacca	50,00	73,00	5,45	3,41	1,75	1,75	4,40	0,10

200,00 353,05 12,26 4,28 51,43 6,49 12,48 0,26

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

Pasta con crema di peperoni al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Peperoni	50,00	11,00	0,15	0,03	2,10	2,10	0,45	0,00
Pomodori - pelati	30,00	6,30	0,15	0,02	0,90	0,90	0,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	150,00	293,40	7,54	1,83	50,46	5,52	9,02	0,09

Pasta con zucchini	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchini	100,00	11,00	0,10	0,04	1,40	1,30	1,30	0,05
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	287,10	7,34	1,82	48,86	3,82	9,51	0,14

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

Pasta e lenticchie	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lenticchie secche	40,00	116,40	0,40	0,06	20,44	0,72	9,08	0,01
	85,00	302,55	5,95	0,87	52,08	2,40	13,44	0,01

Pasta integrale al pesto di basilico	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
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.)	15,00	78,90	7,50	0,00	1,95	0,00	0,90	0,00
	75,00	273,30	9,00	0,35	41,67	2,22	8,94	0,19

Pasta integrale al pomodoro e rucola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Pomodori - pelati	30,00	6,30	0,15	0,02	0,90	0,90	0,36	0,01
Rucola o rughetta	20,00	5,60	0,06	0,01	0,78	0,78	0,52	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
	120,00	260,15	7,42	1,10	41,42	3,92	9,51	0,20

Pasta integrale alla crudaioia	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori	50,00	9,50	0,10	0,01	1,75	1,75	0,50	0,01
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
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
Basilico	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	257,75	7,31	1,09	41,49	4,00	9,13	0,20

Pasta integrale con fagiolini al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Fagiolini	50,00	9,00	0,05	0,09	1,20	1,20	1,05	0,00
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
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
	150,00	262,65	7,32	1,17	41,84	4,35	10,07	0,32

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

Petto di tacchino panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Tacchino - petto	60,00	80,22	2,94	1,20	0,24	0,24	13,20	0,08
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	177,82	8,25	1,99	11,91	0,99	14,71	0,23

Platessa alla mugnaia	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Platessa o passera	80,00	64,80	1,68	0,88	0,00	0,00	12,48	0,24
Farina di frumento tipo 00	15,00	51,00	0,10	0,02	11,60	0,25	1,65	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	160,75	6,78	1,63	11,60	0,25	14,13	0,24

Polpette di merluzzo al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
--------------------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------	-----------------	-------------

Merluzzo o nasello	80,00	56,80	0,24	0,05	0,00	0,00	13,60	0,15
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	173,60	6,85	1,31	11,70	0,78	16,98	0,36

Polpettone di vitello con verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	70,00	14,00	0,19	0,04	1,87	1,77	1,23	0,04
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	1,55	0,65	0,00	0,00	10,65	0,11
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
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
	160,00	206,65	9,76	2,89	13,57	2,55	16,92	0,42

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

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

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

Riso al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
-------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

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

Riso e piselli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Riso	40,00	134,00	0,35	0,12	31,88	0,23	2,88	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
	105,00	210,15	5,70	0,85	35,78	2,63	6,18	0,01

Risotto con crema di asparagi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Asparagi	100,00	33,00	0,20	0,00	3,30	3,30	3,60	0,00
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	298,30	7,12	1,84	51,12	3,64	9,60	0,09

Scaloppina di maiale al latte	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Maiale - carne magra	60,00	84,60	4,08	1,87	0,00	0,00	11,94	0,11
Farina di frumento tipo 00	15,00	51,00	0,10	0,02	11,60	0,25	1,65	0,00
Latte vaccino intero	100,00	63,00	3,60	2,11	4,70	4,70	3,30	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	180,00	243,55	12,78	4,72	16,30	4,95	16,89	0,23

Scaloppina di pollo al limone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
--------------------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Pollo - Carne magra	60,00	60,00	0,48	0,15	0,00	0,00	13,98	0,05
Farina di frumento tipo 00	15,00	51,00	0,10	0,02	11,60	0,25	1,65	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	80,00	155,95	5,58	0,90	11,60	0,25	15,63	0,05

Sformato di zucchine al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine	100,00	11,00	0,10	0,04	1,40	1,30	1,30	0,05
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	204,75	12,03	3,66	13,19	2,17	11,93	0,49

Tortino di verdure miste	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
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
	185,00	213,75	12,20	3,68	14,46	3,40	12,38	0,48

Zucchine gratinate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine	150,00	16,50	0,15	0,06	2,10	1,95	1,95	0,08
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	114,10	5,46	0,85	13,77	2,70	3,47	0,23

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 6 agli 11 anni**

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002; secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010; dall'aggiornamento "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica", approvato con decreto del Ministero della Salute il 28.10.2021 e pubblicato in G.U. n. 269 del 11.11.2021; e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

- I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre, contenenti entrambi almeno 4 settimane.
- Le grammature sono da intendersi a crudo e al netto degli scarti.
- **I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere consumati all'inizio del pasto**, per abbassare l'indice glicemico del pranzo, 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.

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