

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

ELABORAZIONE MENÙ AUTUNNO/INVERNO

SCUOLA DELL'INFANZIA COMUNE DI CASAMASSIMA

ELABORAZIONE SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

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

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

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

ELABORAZIONE SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta con crema di broccoli 140g	farro con minestrone 140g	lasagna al forno 120g	pasta al pomodoro 80g	riso e lenticchie 85g
	petto di pollo panato al forno 65g	merluzzo gratinato 85g		ricotta di vacca 40g	frittata di spinaci al forno 150g
	insalata di carote 85g	passato di zucca 85g	insalata 35g	cavolfiore al vapore 105g	insalata mista 35g
	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
sett.2	pasta integrale e patate 80g	pasta con passato di verdure 140g	risotto con crema di carote 140g	pasta e ceci 85g	orzo al pomodoro 80g
	primo sale 40g	polpette di platessa al forno 95g	polpette di vitello al sugo 90g	frittata al forno 70g	straccetti di tacchino al forno 55g
	carote al vapore 105g	insalata mista 35g	broccoli gratinati 115g	insalata 35g	passato di verdure 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
sett.3	riso in brodo vegetale 190g	pasta al pomodoro 80g	pasta e piselli 105g	pasta integrale al forno 120g	patate al forno 135g
	prosciutto cotto 20g	merluzzo al limone 75g	schacciata di verdure miste al forno 160g		petto di pollo panato al forno 65g
	broccoli gratinati 115g	insalata di carote 85g	cavolfiore al vapore 105g	insalata 35g	passato di zucca 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
sett.4	riso al pomodoro 80g	pasta integrale con passato di verdure 140g	pasta al pomodoro 80g	zuppa di riso integrale con fagioli 85g	pasta con crema di cavolfiore 140g
	scaloppina di maiale all'arancia 65g	filetto di merluzzo panato al forno 85g	hamburger di vitello al pomodoro 75g	polpettine di verdure al forno 160g	primo sale 40g
	insalata 35g	carote al vapore 105g	insalata mista 35g	passato di zucca 85g	insalata 35g
	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 AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 635Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 96g Oligosaccaridi 26g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 618Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 88g Oligosaccaridi 21g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 523Kcal Lipidi 16g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 81g Oligosaccaridi 18g Proteine 19g Sale 1g	Calorie 554Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 86g Oligosaccaridi 22g Proteine 19g Sale 1g	Calorie 682Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 95g Oligosaccaridi 17g Proteine 29g Sale 1g
sett.2	Calorie 505Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 76g Oligosaccaridi 25g Proteine 16g Sale 1g	Calorie 643Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 21g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 698Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 105g Oligosaccaridi 26g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 685Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 19g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 576Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 72g Oligosaccaridi 18g Proteine 23g Sale 1g
sett.3	Calorie 486Kcal Lipidi 14g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 79g Oligosaccaridi 19g Proteine 17g Sale 2g	Calorie 593Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 88g Oligosaccaridi 24g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 559Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 76g Oligosaccaridi 20g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 641Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 88g Oligosaccaridi 23g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 515Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 74g Oligosaccaridi 18g Proteine 21g Sale 0g
sett.4	Calorie 606Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 89g Oligosaccaridi 17g Proteine 21g Sale 1g	Calorie 633Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 27g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 570Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 81g Oligosaccaridi 19g Proteine 23g Sale 1g	Calorie 734Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 105g Oligosaccaridi 22g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 541Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 83g Oligosaccaridi 21g Proteine 19g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

ELABORAZIONE SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Totale	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
sett.1	Calorie	635Kcal	Calorie	618Kcal	Calorie	523Kcal	Calorie	554Kcal	Calorie	682Kcal
	Lipidi	19g	Lipidi	19g	Lipidi	16g	Lipidi	18g	Lipidi	23g
	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	5g
	Glicidi disponibili	96g	Glicidi disponibili	88g	Glicidi disponibili	81g	Glicidi disponibili	86g	Glicidi disponibili	95g
	Oligosaccaridi	26g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	18g	Oligosaccaridi	22g	Oligosaccaridi	17g
	Proteine	27g	Proteine	29g	Proteine	19g	Proteine	19g	Proteine	29g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
sett.2	Calorie	505Kcal	Calorie	643Kcal	Calorie	698Kcal	Calorie	685Kcal	Calorie	576Kcal
	Lipidi	17g	Lipidi	21g	Lipidi	22g	Lipidi	26g	Lipidi	21g
	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	4g
	Glicidi disponibili	76g	Glicidi disponibili	92g	Glicidi disponibili	105g	Glicidi disponibili	92g	Glicidi disponibili	72g
	Oligosaccaridi	25g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	26g	Oligosaccaridi	19g	Oligosaccaridi	18g
	Proteine	16g	Proteine	28g	Proteine	27g	Proteine	27g	Proteine	23g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
sett.3	Calorie	486Kcal	Calorie	593Kcal	Calorie	559Kcal	Calorie	641Kcal	Calorie	515Kcal
	Lipidi	14g	Lipidi	18g	Lipidi	19g	Lipidi	24g	Lipidi	17g
	Acidi grassi sat	3g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	3g
	Glicidi disponibili	79g	Glicidi disponibili	88g	Glicidi disponibili	76g	Glicidi disponibili	88g	Glicidi disponibili	74g
	Oligosaccaridi	19g	Oligosaccaridi	24g	Oligosaccaridi	20g	Oligosaccaridi	23g	Oligosaccaridi	18g
	Proteine	17g	Proteine	25g	Proteine	25g	Proteine	25g	Proteine	21g
	Sale	2g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	0g
sett.4	Calorie	606Kcal	Calorie	633Kcal	Calorie	570Kcal	Calorie	734Kcal	Calorie	541Kcal
	Lipidi	21g	Lipidi	19g	Lipidi	19g	Lipidi	25g	Lipidi	17g
	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	4g
	Glicidi disponibili	89g	Glicidi disponibili	92g	Glicidi disponibili	81g	Glicidi disponibili	105g	Glicidi disponibili	83g
	Oligosaccaridi	17g	Oligosaccaridi	27g	Oligosaccaridi	19g	Oligosaccaridi	22g	Oligosaccaridi	21g
	Proteine	21g	Proteine	29g	Proteine	23g	Proteine	30g	Proteine	19g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	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
		2.220,00	3.012,30	94,99	22,40	444,59	103,79	123,23	4,12
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.270,00	3.108,15	106,28	24,37	436,63	109,44	121,43	4,68
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.345,00	2.794,55	92,64	19,16	404,26	103,60	111,87	5,76
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.215,00	3.083,55	101,12	22,89	450,39	105,27	121,69	4,33

Composizione Ricette

Broccoli gratinati	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Broccoli	100,00	27,00	0,40	0,04	3,10	3,10	3,00	0,03
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
	115,00	107,05	5,60	0,81	10,88	3,60	4,01	0,13

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

Cavolfiore al vapore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cavolfiore	100,00	25,00	0,20	0,04	2,70	2,40	3,20	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	69,95	5,19	0,76	2,70	2,40	3,20	0,02

Farro con minestrone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
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
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
	140,00	247,80	7,87	1,70	35,69	3,37	10,63	0,14

Filetto di merluzzo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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

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

Frittata di spinaci al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Spinaci	80,00	24,80	0,56	0,05	2,32	0,32	2,72	0,20
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	165,90	12,18	3,60	2,44	0,44	11,84	0,48

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

Hamburger di vitello al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori - passata o pelati	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
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	1,55	0,65	0,00	0,00	10,65	0,11
	75,00	105,05	6,58	1,38	0,60	0,60	10,91	0,19

Insalata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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 o Scarola

Insalata di carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	80,00	28,00	0,16	0,02	6,08	6,08	0,88	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	72,95	5,15	0,75	6,08	6,08	0,88	0,19

Insalata mista	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
	35,00	49,75	5,08	0,76	0,69	0,00	0,30	0,01

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

Lasagna al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta all'uovo - secca	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
	120,00	302,70	10,44	3,61	40,25	2,30	14,46	0,26

Merluzzo al limone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	0,21	0,04	0,00	0,00	11,90	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
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

75,00 94,65 5,20 0,77 0,00 0,00 11,90 0,13

Merluzzo gratinato	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
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

Orzo al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Orzo	50,00	165,50	1,00	0,00	29,00	0,50	4,50	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
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
	80,00	233,40	7,44	1,65	29,60	1,10	6,43	0,18

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

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

Passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	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
	85,00	60,95	5,21	0,77	2,14	2,02	1,40	0,04

Passato di zucca	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucca	80,00	14,40	0,08	0,03	2,80	2,00	0,88	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
	85,00	59,35	5,07	0,76	2,80	2,00	0,88	0,00

Pasta al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
	80,00	244,40	7,14	1,76	40,15	2,70	7,38	0,16

Pasta con crema di broccoli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Broccoli	80,00	21,60	0,32	0,03	2,48	2,48	2,40	0,02
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
	140,00	262,40	7,42	1,79	42,03	4,58	9,52	0,10

Pasta con crema di cavolfiore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cavolfiore	80,00	20,00	0,16	0,03	2,16	1,92	2,56	0,02
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	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
	140,00	260,80	7,26	1,79	41,71	4,02	9,68	0,10

Pasta con passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
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
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
	140,00	256,80	7,32	1,81	41,69	4,12	8,52	0,12

Pasta e ceci	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
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
	85,00	312,55	8,07	1,14	50,40	3,16	12,72	0,01

Pasta e piselli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
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
	105,00	217,35	5,91	0,81	35,54	4,08	7,66	0,01

Pasta integrale al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	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
Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	22,60	0,62	0,26	0,00	0,00	4,26	0,04
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	319,30	13,43	3,44	33,90	2,65	17,89	0,44

Pasta integrale con passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
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
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
	140,00	242,30	7,87	1,99	35,24	3,87	9,77	0,28

Pasta integrale e patate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	40,00	34,00	0,40	0,08	7,16	0,16	0,84	0,01
Pasta integrale	30,00	97,20	0,75	0,17	19,86	1,11	4,02	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
	80,00	195,50	7,55	1,90	27,02	1,27	6,53	0,18

Patate al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
	135,00	155,45	6,29	0,97	23,27	0,52	2,73	0,02

Petto di pollo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	50,00	50,00	0,40	0,13	0,00	0,00	11,65	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
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	130,05	5,60	0,89	7,78	0,50	12,66	0,14

Polpette di platessa al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Platessa o passera	70,00	56,70	1,47	0,77	0,00	0,00	10,92	0,21
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
	95,00	149,55	7,54	1,85	7,80	0,52	13,17	0,34

Polpette di vitello al sugo	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	1,24	0,52	0,00	0,00	8,52	0,09
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
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
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
	90,00	161,00	8,76	2,54	8,40	1,12	12,71	0,38

Polpette di verdure al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
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
	160,00	192,20	12,05	3,64	10,04	2,64	11,52	0,42

Primo sale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Primo sale	40,00	60,00	4,13	1,73	1,18	1,18	4,57	0,14
	40,00	60,00	4,13	1,73	1,18	1,18	4,57	0,14

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

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

Riso al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
	80,00	235,40	6,87	1,81	40,45	0,89	5,53	0,16

Riso e lenticchie	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Riso	40,00	134,00	0,35	0,12	31,88	0,23	2,88	0,01
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
	85,00	295,35	5,74	0,90	52,32	0,95	11,96	0,02

Riso in brodo vegetale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Brodo Vegetale	150,00	18,00	0,15	0,14	4,50	0,15	0,00	1,36
Riso	30,00	100,50	0,26	0,09	23,91	0,17	2,16	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
	190,00	182,80	6,81	1,88	28,41	0,32	3,84	1,44

Risotto con crema di carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	80,00	28,00	0,16	0,02	6,08	6,08	0,88	0,19
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	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
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	259,80	6,99	1,83	45,93	6,36	6,15	0,27

Scaloppina di maiale all'arancia	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arance	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	149,45	8,46	2,29	7,73	0,17	11,05	0,10

Schiacciata di verdure miste al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
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
	160,00	192,20	12,05	3,64	10,04	2,64	11,52	0,42

Straccetti di tacchino al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Tacchino - petto	50,00	66,85	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
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	111,80	7,44	1,72	0,20	0,20	11,00	0,06

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

CONTROLLI QUALITATIVI

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



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



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Nota: alcuni prodotti non seguono la stagionalità e possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

In presenza di lievi disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

| SIAN AREA SUD |

DIETISTA

Dott.ssa Paola LOLLINO

firma autografa sostituita da indicazione

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

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

| SIAN AREA SUD |

DIRIGENTE MEDICO

Dott.ssa Nicoletta FAVUZZI