

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

ELABORAZIONE MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

SCUOLA SECONDARIA I GRADO COMUNE DI CASAMASSIMA

ELABORAZIONE SCUOLA SECONDARIA I GRADO – 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 SECONDARIA I GRADO – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta con zucchine 197g	riso al pomodoro 147g	pasta con crema di peperoni al pomodoro 197g	pasta e lenticchie 107g	pasta integrale al pesto di basilico 105g
	scaloppina di maiale al latte 207g	polpettone di vitello con verdure 197g	ricotta di vacca 60g	frittata di zucchine al forno 227g	filetto di merluzzo panato al forno 147g
	fagiolini al pomodoro 207g	insalata 67g	melanzane a tocchetti 157g	insalata di pomodori 127g	agretti all'olio 157g
	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 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
sett.2	pasta al pomodoro 147g	pasta integrale alla crudaiola 157g	lasagna al forno 217g	riso e piselli 137g	farro con passato di verdure 197g
	burger di legumi 97g	bocconcini di tacchino al limone 107g		tortino di verdure miste 247g	polpette di merluzzo al forno 167g
	insalata mista 67g	zucchine gratinate 177g	insalata di pomodori 127g	fagiolini al pomodoro 207g	insalata di barattieri 127g
	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 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
sett.3	risotto con crema di asparagi 197g	pasta e ceci 107g	pasta al pomodoro 147g	patate al forno 157g	pasta integrale al pomodoro e rucola 177g
	primo sale 60g	frittata al forno 107g	scaloppina di pollo al limone 107g	hamburger di vitello al forno 87g	cernia gratinata 147g
	fagiolini al pomodoro 207g	insalata di pomodori 127g	zucchine gratinate 177g	insalata 67g	melanzane gratinate 177g
	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 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
sett.4	pasta integrale con fagiolini al pomodoro 197g	insalata di pasta con verdure estive 197g	riso e piselli 137g	pasta al forno con melanzane 257g	cous cous all'ortolana 197g
	petto di tacchino panato al forno 107g	prosciutto cotto 40g	sformato di zucchine al forno 247g		platessa alla mugnaia 147g
	insalata di barattieri 127g	melanzane gratinate 177g	insalata mista 67g	zucchine gratinate 177g	insalata di pomodori 127g
	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 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g

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

ELABORAZIONE SCUOLA SECONDARIA I GRADO – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 1001Kcal Lipidi 33g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 141g Oligosaccaridi 35g Proteine 44g Sale 1g	Calorie 969Kcal Lipidi 33g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 135g Oligosaccaridi 26g Proteine 41g Sale 2g	Calorie 801Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 124g Oligosaccaridi 33g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 926Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 123g Oligosaccaridi 29g Proteine 40g Sale 1g	Calorie 915Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 126g Oligosaccaridi 27g Proteine 43g Sale 1g
sett.2	Calorie 1006Kcal Lipidi 33g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 150g Oligosaccaridi 29g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 964Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 140g Oligosaccaridi 29g Proteine 42g Sale 1g	Calorie 886Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 119g Oligosaccaridi 32g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 668Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 83g Oligosaccaridi 26g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 927Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 125g Oligosaccaridi 28g Proteine 50g Sale 1g
sett.3	Calorie 809Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 125g Oligosaccaridi 30g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 925Kcal Lipidi 37g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 119g Oligosaccaridi 29g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 916Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 133g Oligosaccaridi 26g Proteine 40g Sale 1g	Calorie 903Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 133g Oligosaccaridi 27g Proteine 41g Sale 1g	Calorie 966Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 142g Oligosaccaridi 32g Proteine 46g Sale 1g
sett.4	Calorie 892Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 125g Oligosaccaridi 29g Proteine 41g Sale 1g	Calorie 821Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 137g Oligosaccaridi 32g Proteine 30g Sale 2g	Calorie 864Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 115g Oligosaccaridi 27g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 956Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 136g Oligosaccaridi 30g Proteine 36g Sale 2g	Calorie 918Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 135g Oligosaccaridi 27g Proteine 40g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

ELABORAZIONE SCUOLA SECONDARIA I GRADO – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 1001Kcal Lipidi 33g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 141g Oligosaccaridi 35g Proteine 44g Sale 1g	Calorie 969Kcal Lipidi 33g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 135g Oligosaccaridi 26g Proteine 41g Sale 2g	Calorie 801Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 124g Oligosaccaridi 33g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 926Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 123g Oligosaccaridi 29g Proteine 40g Sale 1g	Calorie 915Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 126g Oligosaccaridi 27g Proteine 43g Sale 1g
sett.2	Calorie 1006Kcal Lipidi 33g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 150g Oligosaccaridi 29g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 964Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 140g Oligosaccaridi 29g Proteine 42g Sale 1g	Calorie 886Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 119g Oligosaccaridi 32g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 668Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 83g Oligosaccaridi 26g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 927Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 125g Oligosaccaridi 28g Proteine 50g Sale 1g
sett.3	Calorie 809Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 125g Oligosaccaridi 30g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 925Kcal Lipidi 37g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 119g Oligosaccaridi 29g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 916Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 133g Oligosaccaridi 26g Proteine 40g Sale 1g	Calorie 903Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 133g Oligosaccaridi 27g Proteine 41g Sale 1g	Calorie 966Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 142g Oligosaccaridi 32g Proteine 46g Sale 1g
sett.4	Calorie 892Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 125g Oligosaccaridi 29g Proteine 41g Sale 1g	Calorie 821Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 137g Oligosaccaridi 32g Proteine 30g Sale 2g	Calorie 864Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 115g Oligosaccaridi 27g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 956Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 136g Oligosaccaridi 30g Proteine 36g Sale 2g	Calorie 918Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 135g Oligosaccaridi 27g Proteine 40g 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
		3.576,00	4.611,29	156,81	37,51	649,11	150,25	192,72	6,15
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		3.475,00	4.451,55	153,10	32,87	617,16	143,55	192,26	6,18
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		3.291,00	4.519,29	145,23	32,61	651,67	143,92	192,42	6,10
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		3.471,00	4.451,75	144,89	27,99	647,98	145,03	179,63	6,60

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	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	157,00	88,43	7,29	1,03	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
Tacchino - carne magra	80,00	107,20	3,92	1,60	0,32	0,32	17,60	0,10
Farina di frumento tipo 00	20,00	68,00	0,14	0,03	15,46	0,34	2,20	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	107,00	238,13	11,05	2,64	15,78	0,66	19,80	0,10

Burger di legumi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Misto legumi secchi	40,00	123,60	2,16	0,33	17,05	2,32	10,08	0,01
Uovo di gallina	20,00	25,60	1,74	0,63	0,04	0,04	2,48	0,07
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	97,00	321,03	14,13	3,92	32,65	3,36	17,93	0,43

Cernia gratinata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cernia	120,00	96,00	0,84	0,19	0,72	0,72	21,48	0,16
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	147,00	229,13	8,25	1,29	16,28	1,72	23,50	0,36

Cous cous all'ortolana	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cous cous	80,00	288,80	0,51	0,00	61,94	0,00	10,21	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	10,00	17,80	1,43	0,00	0,05	0,05	1,19	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	197,00	387,03	9,18	1,05	64,92	2,95	12,47	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	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	207,00	98,93	7,24	1,30	5,10	5,10	3,80	0,21

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	80,00	268,00	2,00	0,00	53,68	2,16	12,08	0,04
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	197,00	389,63	12,07	2,93	56,35	4,69	17,18	0,24

Filetto di merluzzo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	120,00	85,20	0,36	0,07	0,00	0,00	20,40	0,23
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	147,00	218,33	7,77	1,17	15,56	1,00	22,42	0,43

Frittata al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	90,00	115,20	7,83	2,85	0,18	0,18	11,16	0,31
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	107,00	216,83	17,63	5,72	0,18	0,18	14,51	0,46

Frittata di zucchine al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine	120,00	13,20	0,12	0,05	1,68	1,56	1,56	0,07
Uovo di gallina	90,00	115,20	7,83	2,85	0,18	0,18	11,16	0,31
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	227,00	230,03	17,75	5,77	1,86	1,74	16,07	0,52

Frutta fresca di stagione	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	200,00	80,00	0,34	0,06	19,16	18,76	1,36	0,02
	200,00	80,00	0,34	0,06	19,16	18,76	1,36	0,02

Hamburger di vitello al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	80,00	90,40	2,48	1,05	0,00	0,00	17,04	0,18
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	87,00	153,33	9,47	2,06	0,00	0,00	17,04	0,18

Insalata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Insalata in foglia*	60,00	11,40	0,24	0,02	1,32	1,32	1,08	0,01
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	67,00	74,33	7,23	1,03	1,32	1,32	1,08	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	120,00	13,20	0,24	0,00	2,16	2,16	2,40	0,04
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	127,00	76,13	7,23	1,01	2,16	2,16	2,40	0,04

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	80,00	282,40	1,12	0,18	63,28	3,36	8,72	0,01
Caciocotta di capra	10,00	17,80	1,43	0,00	0,05	0,05	1,19	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	197,00	383,13	9,81	1,25	66,00	5,94	11,66	0,06

Insalata di pomodori	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori	120,00	22,80	0,24	0,04	4,20	4,20	1,20	0,02
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	127,00	85,73	7,23	1,05	4,20	4,20	1,20	0,02

Insalata mista	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Insalata mista in foglia*	60,00	11,40	0,24	0,02	1,32	1,32	1,08	0,01
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	67,00	74,33	7,23	1,03	1,32	1,32	1,08	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	80,00	292,80	1,92	0,54	62,32	1,60	10,40	0,03
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	1,24	0,52	0,00	0,00	8,52	0,09
Scamorza	30,00	100,20	7,68	1,86	0,30	0,30	7,50	0,11
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	217,00	548,83	20,74	5,79	64,12	3,40	30,42	0,59

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	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	157,00	89,93	7,59	1,06	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	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	177,00	160,13	8,01	1,15	19,46	4,90	3,67	0,30

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
Melanzane	50,00	9,00	0,20	0,01	1,30	1,30	0,55	0,03
Pasta di semola	80,00	282,40	1,12	0,18	63,28	3,36	8,72	0,01
Scamorza	60,00	200,40	15,36	3,73	0,60	0,60	15,00	0,23
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Caciocotta di capra	10,00	17,80	1,43	0,00	0,05	0,05	1,19	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	257,00	581,53	25,20	4,93	66,73	6,81	26,11	0,47

Pasta al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	80,00	282,40	1,12	0,18	63,28	3,36	8,72	0,01
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	147,00	393,03	11,02	3,04	64,78	4,86	12,72	0,36

Pasta con crema di peperoni al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	80,00	282,40	1,12	0,18	63,28	3,36	8,72	0,01
Peperoni	50,00	11,00	0,15	0,03	2,10	2,10	0,45	0,00
Pomodori - pelati	50,00	10,50	0,25	0,04	1,50	1,50	0,60	0,01
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	197,00	405,53	11,32	3,10	66,88	6,96	13,12	0,17

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	80,00	282,40	1,12	0,18	63,28	3,36	8,72	0,01
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	197,00	395,03	11,02	3,08	64,68	4,66	13,37	0,21

Pasta e ceci	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Ceci secchi	50,00	158,00	3,15	0,41	23,45	1,85	10,45	0,01
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	107,00	397,43	10,84	1,53	63,00	3,95	15,90	0,01

Pasta e lenticchie	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Lenticchie secche	50,00	145,50	0,50	0,07	25,55	0,90	11,35	0,01
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	107,00	384,93	8,19	1,19	65,10	3,00	16,80	0,02

Pasta integrale al pesto di basilico	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	80,00	259,20	2,00	0,46	52,96	2,96	10,72	0,26
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.)	25,00	131,50	12,50	0,00	3,25	0,00	1,50	0,00
	105,00	390,70	14,50	0,46	56,21	2,96	12,22	0,26

Pasta integrale al pomodoro e rucola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	80,00	259,20	2,00	0,46	52,96	2,96	10,72	0,26
Pomodori - pelati	50,00	10,50	0,25	0,04	1,50	1,50	0,60	0,01
Rucola o rughetta	30,00	8,40	0,09	0,01	1,17	1,17	0,78	0,00
Cacioricotta di capra	10,00	17,80	1,43	0,00	0,05	0,05	1,19	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	177,00	358,83	10,76	1,52	55,68	5,68	13,29	0,27

Pasta integrale alla crudaiola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	80,00	259,20	2,00	0,46	52,96	2,96	10,72	0,26
Pomodori	60,00	11,40	0,12	0,02	2,10	2,10	0,60	0,01
Cacioricotta di capra	10,00	17,80	1,43	0,00	0,05	0,05	1,19	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	157,00	351,33	10,54	1,49	55,11	5,11	12,51	0,27

Pasta integrale con fagiolini al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	80,00	259,20	2,00	0,46	52,96	2,96	10,72	0,26
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Fagiolini	50,00	9,00	0,05	0,09	1,20	1,20	1,05	0,00
Caciocotta di capra	10,00	17,80	1,43	0,00	0,05	0,05	1,19	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	197,00	357,93	10,57	1,57	55,71	5,71	13,61	0,46

Patate al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Patate	150,00	127,50	1,50	0,28	26,85	0,60	3,15	0,03
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	157,00	190,43	8,49	1,30	26,85	0,60	3,15	0,03

Petto di tacchino panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Tacchino - petto	80,00	106,96	3,92	1,60	0,32	0,32	17,60	0,10
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	107,00	240,09	11,33	2,70	15,88	1,32	19,62	0,30

Platessa alla mugnaia	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Platessa o passera	120,00	97,20	2,52	1,32	0,00	0,00	18,72	0,36
Farina di frumento tipo 00	20,00	68,00	0,14	0,03	15,46	0,34	2,20	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	147,00	228,13	9,65	2,36	15,46	0,34	20,92	0,36

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

Merluzzo o nasello	120,00	85,20	0,36	0,07	0,00	0,00	20,40	0,23
Uovo di gallina	20,00	25,60	1,74	0,63	0,04	0,04	2,48	0,07
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	167,00	243,93	9,51	1,81	15,60	1,04	24,90	0,50

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	70,00	79,10	2,17	0,92	0,00	0,00	14,91	0,16
Uovo di gallina	20,00	25,60	1,74	0,63	0,04	0,04	2,48	0,07
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	197,00	290,53	14,32	4,55	17,47	2,81	23,98	0,61

Primo sale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Primo sale	60,00	90,00	6,20	2,59	1,76	1,76	6,86	0,21
	60,00	90,00	6,20	2,59	1,76	1,76	6,86	0,21

Prosciutto cotto	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	40,00	52,80	1,76	0,61	0,40	0,40	8,88	0,73
	40,00	52,80	1,76	0,61	0,40	0,40	8,88	0,73

Ricotta di vacca	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	60,00	87,60	6,54	4,09	2,10	2,10	5,28	0,12
	60,00	87,60	6,54	4,09	2,10	2,10	5,28	0,12

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

Riso	80,00	268,00	0,70	0,25	63,76	0,46	5,76	0,02
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	147,00	378,63	10,60	3,11	65,26	1,96	9,76	0,37

Riso e piselli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Piselli freschi o surgelati	80,00	41,60	0,48	0,00	5,20	3,20	4,40	0,00
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	137,00	272,03	7,91	1,17	45,05	3,49	8,00	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	80,00	268,00	0,70	0,25	63,76	0,46	5,76	0,02
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	197,00	402,63	10,70	3,11	67,06	3,76	12,71	0,17

Scaloppina di maiale al latte	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Latte di vacca parz scremato	100,00	46,00	1,60	0,89	5,10	5,10	3,20	0,10
Maiale - carne magra	80,00	112,80	5,44	2,49	0,00	0,00	15,92	0,15
Farina di frumento tipo 00	20,00	68,00	0,14	0,03	15,46	0,34	2,20	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	207,00	289,73	14,17	4,42	20,56	5,44	21,32	0,26

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

Pollo - Carne magra	80,00	80,00	0,64	0,20	0,00	0,00	18,64	0,07
Farina di frumento tipo 00	20,00	68,00	0,14	0,03	15,46	0,34	2,20	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	107,00	210,93	7,77	1,24	15,46	0,34	20,84	0,07

Sformato di zucchine al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine	120,00	13,20	0,12	0,05	1,68	1,56	1,56	0,07
Uovo di gallina	90,00	115,20	7,83	2,85	0,18	0,18	11,16	0,31
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
	247,00	300,23	18,17	5,86	17,42	2,74	18,09	0,72

Tortino di verdure miste	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	90,00	115,20	7,83	2,85	0,18	0,18	11,16	0,31
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	120,00	24,00	0,32	0,07	3,20	3,04	2,10	0,06
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	247,00	311,03	18,38	5,88	18,94	4,22	18,63	0,72

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	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	177,00	149,63	7,56	1,16	17,66	2,95	3,97	0,28

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 – dagli 11 ai 14 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 lische, 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