



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 AUTUNNO/INVERNO

SCUOLA SECONDARIA I GRADO COMUNE DI CASAMASSIMA

ELABORAZIONE SCUOLA SECONDARIA I GRADO – 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 SECONDARIA I GRADO – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta con crema di broccoli 197g	farro con minestrone 197g	lasagna al forno 217g	pasta al pomodoro 147g	riso e lenticchie 107g
	petto di pollo panato al forno 107g	merluzzo gratinato 147g		ricotta di vacca 60g	frittata di spinaci al forno 227g
	insalata di carote 127g	passato di zucca 107g	insalata 67g	cavolfiore al vapore 157g	insalata mista 67g
	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 integrale e patate 117g	pasta con passato di verdure 197g	risotto con crema di carote 197g	pasta e ceci 107g	orzo al pomodoro 147g
	primo sale 60g	polpette di platessa al forno 167g	polpette di vitello al sugo 177g	frittata al forno 107g	straccetti di tacchino al forno 87g
	carote al vapore 157g	insalata mista 67g	broccoli gratinati 177g	insalata 67g	passato di verdure 107g
	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	riso in brodo vegetale 207g	pasta al pomodoro 147g	pasta e piselli 137g	pasta integrale al forno 217g	patate al forno 157g
	prosciutto cotto 40g	merluzzo al limone 127g	schiacciata di verdure miste al forno 247g		petto di pollo panato al forno 107g
	broccoli gratinati 177g	insalata di carote 127g	cavolfiore al vapore 157g	insalata 67g	passato di zucca 107g
	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	riso al pomodoro 147g	pasta integrale con passato di verdure 197g	pasta al pomodoro 147g	zuppa di riso integrale con fagioli 107g	pasta con crema di cavolfiore 197g
	scaloppina di maiale all'arancia 107g	filetto di merluzzo panato al forno 147g	hamburger di vitello al pomodoro 137g	polpette di verdure al forno 247g	primo sale 60g
	insalata 67g	carote al vapore 157g	insalata mista 67g	passato di zucca 107g	insalata 67g
	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 AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 947Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 142g Oligosaccaridi 36g Proteine 42g Sale 1g	Calorie 914Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 127g Oligosaccaridi 28g Proteine 47g Sale 1g	Calorie 841Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 116g Oligosaccaridi 24g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 806Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 122g Oligosaccaridi 31g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 922Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 121g Oligosaccaridi 23g Proteine 40g Sale 1g
sett.2	Calorie 705Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 101g Oligosaccaridi 35g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 967Kcal Lipidi 31g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 135g Oligosaccaridi 29g Proteine 45g Sale 2g	Calorie 1081Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 160g Oligosaccaridi 36g Proteine 46g Sale 2g	Calorie 914Kcal Lipidi 37g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 116g Oligosaccaridi 26g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 846Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 102g Oligosaccaridi 25g Proteine 36g Sale 1g
sett.3	Calorie 698Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 108g Oligosaccaridi 26g Proteine 27g Sale 3g	Calorie 871Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 125g Oligosaccaridi 34g Proteine 40g Sale 2g	Calorie 833Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 110g Oligosaccaridi 28g Proteine 41g Sale 1g	Calorie 892Kcal Lipidi 35g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 116g Oligosaccaridi 31g Proteine 35g Sale 2g	Calorie 702Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 97g Oligosaccaridi 24g Proteine 30g Sale 1g
sett.4	Calorie 914Kcal Lipidi 31g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 133g Oligosaccaridi 23g Proteine 34g Sale 1g	Calorie 940Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 134g Oligosaccaridi 38g Proteine 46g Sale 2g	Calorie 847Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 119g Oligosaccaridi 27g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 1000Kcal Lipidi 36g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 138g Oligosaccaridi 29g Proteine 41g Sale 2g	Calorie 791Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 120g Oligosaccaridi 29g Proteine 29g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

ELABORAZIONE SCUOLA SECONDARIA I GRADO – COMUNE DI CASAMASSIMA
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 947Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 142g Oligosaccaridi 36g Proteine 42g Sale 1g	Calorie 914Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 127g Oligosaccaridi 28g Proteine 47g Sale 1g	Calorie 841Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibili 116g Oligosaccaridi 24g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 806Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibili 122g Oligosaccaridi 31g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 922Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibili 121g Oligosaccaridi 23g Proteine 40g Sale 1g
sett.2	Calorie 705Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibili 101g Oligosaccaridi 35g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 967Kcal Lipidi 31g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibili 135g Oligosaccaridi 29g Proteine 45g Sale 2g	Calorie 1081Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibili 160g Oligosaccaridi 36g Proteine 46g Sale 2g	Calorie 914Kcal Lipidi 37g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibili 116g Oligosaccaridi 26g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 846Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibili 102g Oligosaccaridi 25g Proteine 36g Sale 1g
sett.3	Calorie 698Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 108g Oligosaccaridi 26g Proteine 27g Sale 3g	Calorie 871Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 125g Oligosaccaridi 34g Proteine 40g Sale 2g	Calorie 833Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibili 110g Oligosaccaridi 28g Proteine 41g Sale 1g	Calorie 892Kcal Lipidi 35g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibili 116g Oligosaccaridi 31g Proteine 35g Sale 2g	Calorie 702Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 97g Oligosaccaridi 24g Proteine 30g Sale 1g
sett.4	Calorie 914Kcal Lipidi 31g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibili 133g Oligosaccaridi 23g Proteine 34g Sale 1g	Calorie 940Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 134g Oligosaccaridi 38g Proteine 46g Sale 2g	Calorie 847Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 119g Oligosaccaridi 27g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 1000Kcal Lipidi 36g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibili 138g Oligosaccaridi 29g Proteine 41g Sale 2g	Calorie 791Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibili 120g Oligosaccaridi 29g Proteine 29g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	<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>
		3.201,00	4.429,39	144,03	34,75	628,83	143,02	194,62	6,09
Settimana	2	<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>
		3.268,00	4.512,68	157,34	38,76	613,52	150,38	187,45	6,97
Settimana	3	<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>
		3.291,00	3.995,59	135,23	29,62	556,23	143,51	174,03	8,04
Settimana	4	<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>
		3.228,00	4.492,12	148,35	35,65	643,44	146,90	186,78	6,46

Composizione Ricette

Broccoli gratinati	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Broccoli	150,00	40,50	0,60	0,06	4,65	4,65	4,50	0,05
Pangrattato	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	173,63	8,01	1,16	20,21	5,65	6,52	0,25

Carote al vapore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	150,00	52,50	0,30	0,05	11,40	11,40	1,65	0,36
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	157,00	115,43	7,29	1,06	11,40	11,40	1,65	0,36

Cavolfiore al vapore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cavolfiore	150,00	37,50	0,30	0,06	4,05	3,60	4,80	0,03
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	157,00	100,43	7,29	1,07	4,05	3,60	4,80	0,03

Farro con minestrone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Farro	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 spinaci al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Spinaci	120,00	37,20	0,84	0,07	3,48	0,48	4,08	0,30
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	254,03	18,47	5,79	3,66	0,66	18,59	0,76

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 pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
Bovino adulto o vitellone - carne magra	80,00	90,40	2,48	1,05	0,00	0,00	17,04	0,18
	137,00	162,33	9,57	2,06	1,50	1,50	17,69	0,38

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 o Scarola

Insalata di carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	120,00	42,00	0,24	0,04	9,12	9,12	1,32	0,28
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	127,00	104,93	7,23	1,05	9,12	9,12	1,32	0,29

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 o 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

Merluzzo al limone	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
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

127,00 148,13 7,35 1,08 0,00 0,00 20,40 0,23

Merluzzo gratinato	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

Orzo al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Orzo	80,00	264,80	1,60	0,00	46,40	0,80	7,20	0,04
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	375,43	11,50	2,87	47,90	2,30	11,20	0,39

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

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

Passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Olio di oliva extravergine	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	82,93	7,26	1,07	2,67	2,53	1,75	0,05

Passato di zucca	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucca	100,00	18,00	0,10	0,04	3,50	2,50	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	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	80,93	7,09	1,05	3,50	2,50	1,10	0,00

Pasta al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	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 broccoli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Broccoli	100,00	27,00	0,40	0,04	3,10	3,10	3,00	0,03
Pasta di semola	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	411,03	11,32	3,08	66,38	6,46	15,07	0,19

Pasta con crema di cavolfiore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cavolfiore	100,00	25,00	0,20	0,04	2,70	2,40	3,20	0,02
Pasta di semola	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	409,03	11,12	3,08	65,98	5,76	15,27	0,18

Pasta con passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Pasta di semola	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
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	404,03	11,19	3,10	65,95	5,89	13,82	0,21

Pasta e ceci	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	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 piselli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
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
Piselli freschi o surgelati	80,00	41,60	0,48	0,00	5,20	3,20	4,40	0,00
	137,00	281,03	8,17	1,12	44,75	5,30	9,85	0,01

Pasta integrale al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
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
Pasta integrale	80,00	259,20	2,00	0,46	52,96	2,96	10,72	0,26
	217,00	515,23	20,82	5,72	54,76	4,76	30,74	0,81

Pasta integrale con passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Pasta integrale	80,00	259,20	2,00	0,46	52,96	2,96	10,72	0,26
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
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	380,83	12,07	3,39	55,63	5,49	15,82	0,46

Pasta integrale e patate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	60,00	51,00	0,60	0,11	10,74	0,24	1,26	0,01
Pasta integrale	40,00	129,60	1,00	0,23	26,48	1,48	5,36	0,13
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
	117,00	282,23	11,40	3,21	37,22	1,72	9,97	0,29

Patate al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	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 pollo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	80,00	80,00	0,64	0,20	0,00	0,00	18,64	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
	107,00	213,13	8,05	1,30	15,56	1,00	20,66	0,27

Polpette di platessa al forno	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
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	255,93	11,67	3,05	15,60	1,04	23,22	0,63

Polpette di vitello al sugo	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	70,00	79,10	2,17	0,92	0,00	0,00	14,91	0,16
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Uovo di gallina	20,00	25,60	1,74	0,63	0,04	0,04	2,48	0,07
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
	177,00	285,53	14,23	4,51	17,10	2,54	23,41	0,77

Polpettine di verdure al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	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

Primo sale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	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 lenticchie	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
Lenticchie secche	50,00	145,50	0,50	0,07	25,55	0,90	11,35	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
	107,00	375,93	7,93	1,24	65,40	1,18	14,95	0,02

Riso in brodo vegetale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Brodo Vegetale	150,00	18,00	0,15	0,14	4,50	0,15	0,00	1,36
Riso	40,00	134,00	0,35	0,12	31,88	0,23	2,88	0,01
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
	207,00	253,63	10,30	3,13	36,38	0,38	6,23	1,52

Risotto con crema di carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	100,00	35,00	0,20	0,03	7,60	7,60	1,10	0,24
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
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	404,63	10,70	3,14	71,36	8,06	10,21	0,40

Scaloppina di maiale all'arancia	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
Arance	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	107,00	243,73	12,57	3,53	15,46	0,34	18,12	0,15

Schiacciata di verdure miste al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	120,00	24,00	0,32	0,07	3,20	3,04	2,10	0,06
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	311,03	18,38	5,88	18,94	4,22	18,63	0,72

Straccetti di tacchino al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Tacchino - petto	80,00	106,96	3,92	1,60	0,32	0,32	17,60	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
	87,00	169,89	10,91	2,61	0,32	0,32	17,60	0,10

Zuppa di riso integrale con fagioli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Fagioli secchi	50,00	151,50	1,00	0,20	25,40	1,75	11,80	0,00
Riso integrale	50,00	168,50	0,95	0,28	38,70	0,60	3,75	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
	107,00	382,93	8,94	1,49	64,10	2,35	15,55	0,02

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 – 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 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