

PROTOCOLLO N° 119966/2023 del 25/09/2023

MENÙ AUTUNNO/INVERNO

SCUOLA PRIMARIA COMUNE DI CELLAMARE (BA)

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	farro con minestrone	pasta con crema di ceci	pasta integrale al pomodoro	sformato di patate	risotto alla zucca
	omelette alle erbe	crescenza	polpette di tacchino al sugo		orata al vapore
	insalata	carote lesse prezzemolate	insalata mista	broccoletti all'olio	insalata di finocchi e carote
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta con passato di verdure	orzo in crema di fagioli	pasta con crema di carote	pasta integrale alla bolognese	risotto al radicchio
	scamorza	uova strapazzate	petto di pollo alla pizzaiola		filetto di sogliola panato al forno
	cavolfiore gratinato	insalata	spinaci al limone	insalata di carote	broccoletti all'olio
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	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	farro con piselli	pasta con cime di rapa	pasta gratinata al forno	pasta integrale e patate
	straccetti di tacchino al limone	omelette al pomodoro	prosciutto cotto		orata al vapore
	insalata mista	broccoli lessi all'agro	insalata di finocchi	vellutata di zucca	insalata
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso integrale al pomodoro	pasta e lenticchie	pasta integrale gratinata con broccoli	lasagna al forno	pastina in brodo vegetale
	petto di pollo panato al forno	scamorza	tortino di verdure miste		cernia in umido
	spinaci gratinati	insalata mista	fagiolini lessi	insalata di carote	vellutata di zucca



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	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

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	farro con minestrone	pasta con crema di ceci	pasta integrale al pomodoro	sformato di patate	risotto alla zucca o carciofi (a marzo)
	omelette alle erbe	crescenza	polpette di tacchino al sugo		orata al vapore
	insalata	carote lesse prezzemolate	insalata mista	broccoletti all'olio o broccoli (ad ottobre)	insalata di finocchi e carote
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta con passato di verdure	orzo in crema di fagioli	pasta con crema di carote	pasta integrale alla bolognese	risotto al radicchio
	scamorza	uova strapazzate	petto di pollo alla pizzaiola		filetto di sogliola panato al forno
	cavolfiore gratinato	insalata	spinaci al limone o broccoli (da novembre a gennaio)	insalata di carote	broccoletti all'olio o broccoli (ad ottobre)
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	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	farro con piselli	pasta con cime di rapa o spinaci (ad ottobre)	pasta gratinata al forno	pasta integrale e patate
	straccetti di tacchino al limone	omelette al pomodoro	prosciutto cotto		orata al vapore
	insalata mista	broccoli lessi all'agro	insalata di finocchi	vellutata di zucca o finocchi (a marzo)	insalata
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso integrale al pomodoro	pasta e lenticchie	pasta integrale gratinata con broccoli	lasagna al forno	pastina in brodo vegetale
	petto di pollo panato al forno	scamorza	tortino di verdure miste		cernia in umido
	spinaci gratinati o broccoli (da novembre a gennaio)	insalata mista	finocchi lessi	insalata di carote	vellutata di zucca o carciofi (a marzo)
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	farro con minestrone 170g	pasta con crema di ceci 85g	pasta integrale al pomodoro 100g	sformato di patate 215g	risotto alla zucca 170g
	omelette alle erbe 70g	crescenza 50g	polpette di tacchino al sugo 120g		orata al vapore 85g
	insalata 45g	carote lesse prezzemolate 155g	insalata mista 45g	broccoletti all'olio 155g	insalata di finocchi e carote 105g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	pasta con passato di verdure 170g	orzo in crema di fagioli 85g	pasta con crema di carote 170g	pasta integrale alla bolognese 160g	risotto al radicchio 170g
	scamorza 50g	uova strapazzate 85g	petto di pollo alla pizzaiola 95g		filetto di sogliola panato al forno 100g
	cavolfiore gratinato 170g	insalata 45g	spinaci al limone 155g	insalata di carote 105g	broccoletti all'olio 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	riso in brodo vegetale 200g	farro con piselli 105g	pasta con cime di rapa 165g	pasta gratinata al forno 155g	pasta integrale e patate 100g
	straccetti di tacchino al limone 65g	omelette al pomodoro 100g	prosciutto cotto 30g		orata al vapore 85g
	insalata mista 45g	broccoli lessi all'agro 155g	insalata di finocchi 105g	vellutata di zucca 160g	insalata 45g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	riso integrale al pomodoro 100g	pasta e lenticchie 85g	pasta integrale gratinata con broccoli 180g	lasagna al forno 150g	pastina in brodo vegetale 200g
	petto di pollo panato al forno 80g	scamorza 50g	tortino di verdure miste 165g		cernia in umido 115g
	spinaci gratinati 170g	insalata mista 45g	fagiolini lessi 155g	insalata di carote 105g	vellutata di zucca 160g



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

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

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	farro con minestrone*1-7	pasta con crema di ceci*1	pasta integrale al pomodoro*1-7	sformato di patate*1-3-7	risotto alla zucca*7
	omelette alle erbe*3-7	crescenza*7	polpette di tacchino al sugo*1-3-7		orata al vapore*4
	insalata	carote lesse prezzemolate	insalata mista	broccoletti all'olio	insalata di finocchi e carote
	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 con passato di verdure*1-7	orzo in crema di fagioli*1	pasta con crema di carote*1-7	pasta integrale alla bolognese*1	risotto al radicchio*7
	scamorza*7	uova strapazzate*3-7	petto di pollo alla pizzaiola		filetto di sogliola panato al forno*1-4
	cavolfiore gratinato*1	insalata	spinaci al limone	insalata di carote	broccoletti 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.3	riso in brodo vegetale*7	farro con piselli*1	pasta con cime di rapa*1	pasta gratinata al forno*1-7	pasta integrale e patate*1-7
	straccetti di tacchino al limone	omelette al pomodoro*3-7	prosciutto cotto*7		orata al vapore*4
	insalata mista	broccoli lessi all'agro	insalata di finocchi	vellutata di zucca*7	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
sett.4	riso integrale al pomodoro*7	pasta e lenticchie*1	pasta integrale gratinata con broccoli*1-7	lasagna al forno*1-3-7	pastina in brodo vegetale*1-7
	petto di pollo panato al forno*1	scamorza*7	tortino di verdure miste*1-3-7		cernia in umido*4
	spinaci gratinati*1	insalata mista	finocchi lessi	insalata di carote	vellutata di zucca*7
	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

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

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 676Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 90g Oligosaccaridi 20g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 703Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 109g Oligosaccaridi 31g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 722Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 100g Oligosaccaridi 20g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 625Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 20g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 690Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 103g Oligosaccaridi 23g Proteine 30g Sale 1g
sett.2	Calorie 796Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 112g Oligosaccaridi 25g Proteine 34g Sale 1g	Calorie 707Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 19g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 710Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 106g Oligosaccaridi 27g Proteine 34g Sale 1g	Calorie 617Kcal Lipidi 16g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 95g Oligosaccaridi 26g Proteine 30g Sale 2g	Calorie 718Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 111g Oligosaccaridi 21g Proteine 32g Sale 1g

sett.3	Calorie	590Kcal	Calorie	788Kcal	Calorie	570Kcal	Calorie	824Kcal	Calorie	628Kcal
	Lipidi	20g	Lipidi	26g	Lipidi	13g	Lipidi	30g	Lipidi	22g
	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	2g	Acidi grassi sat	7g	Acidi grassi sat	4g
	Glicidi disponibil	84g	Glicidi disponibil	108g	Glicidi disponibil	97g	Glicidi disponibil	114g	Glicidi disponibil	83g
	Oligosaccaridi	16g	Oligosaccaridi	24g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	23g	Oligosaccaridi	18g
	Proteine	23g	Proteine	39g	Proteine	22g	Proteine	32g	Proteine	30g
	Sale	2g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
sett.4	Calorie	771Kcal	Calorie	726Kcal	Calorie	798Kcal	Calorie	675Kcal	Calorie	628Kcal
	Lipidi	20g	Lipidi	25g	Lipidi	25g	Lipidi	20g	Lipidi	20g
	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	5g
	Glicidi disponibil	121g	Glicidi disponibil	100g	Glicidi disponibil	118g	Glicidi disponibil	102g	Glicidi disponibil	89g
	Oligosaccaridi	19g	Oligosaccaridi	18g	Oligosaccaridi	28g	Oligosaccaridi	25g	Oligosaccaridi	22g
	Proteine	34g	Proteine	32g	Proteine	33g	Proteine	28g	Proteine	29g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	2g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 676Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 90g Oligosaccaridi 20g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 703Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 109g Oligosaccaridi 31g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 722Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 100g Oligosaccaridi 20g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 625Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 20g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 690Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 103g Oligosaccaridi 23g Proteine 30g Sale 1g
sett.2	Calorie 796Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 112g Oligosaccaridi 25g Proteine 34g Sale 1g	Calorie 707Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 19g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 710Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 106g Oligosaccaridi 27g Proteine 34g Sale 1g	Calorie 617Kcal Lipidi 16g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 95g Oligosaccaridi 26g Proteine 30g Sale 2g	Calorie 718Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 111g Oligosaccaridi 21g Proteine 32g Sale 1g

sett.3	Calorie	590Kcal	Calorie	788Kcal	Calorie	570Kcal	Calorie	824Kcal	Calorie	628Kcal
	Lipidi	20g	Lipidi	26g	Lipidi	13g	Lipidi	30g	Lipidi	22g
	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	2g	Acidi grassi sat	7g	Acidi grassi sat	4g
	Glicidi disponibil	84g	Glicidi disponibil	108g	Glicidi disponibil	97g	Glicidi disponibil	114g	Glicidi disponibil	83g
	Oligosaccaridi	16g	Oligosaccaridi	24g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	23g	Oligosaccaridi	18g
	Proteine	23g	Proteine	39g	Proteine	22g	Proteine	32g	Proteine	30g
	Sale	2g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
sett.4	Calorie	771Kcal	Calorie	726Kcal	Calorie	798Kcal	Calorie	675Kcal	Calorie	628Kcal
	Lipidi	20g	Lipidi	25g	Lipidi	25g	Lipidi	20g	Lipidi	20g
	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	5g
	Glicidi disponibil	121g	Glicidi disponibil	100g	Glicidi disponibil	118g	Glicidi disponibil	102g	Glicidi disponibil	89g
	Oligosaccaridi	19g	Oligosaccaridi	18g	Oligosaccaridi	28g	Oligosaccaridi	25g	Oligosaccaridi	22g
	Proteine	34g	Proteine	32g	Proteine	33g	Proteine	28g	Proteine	29g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	2g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.590,00	3.415,55	111,80	26,82	489,26	114,69	143,86	5,65
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.735,00	3.547,75	106,33	22,95	516,49	118,42	157,94	5,76
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.535,00	3.400,47	110,70	24,03	485,74	102,16	146,43	6,26
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.780,00	3.598,10	110,21	24,31	530,42	112,39	155,40	7,00

Composizione Ricette

Broccoletti all'olio	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine*	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cime o broccoletti di rapa	150,00	33,00	0,45	0,10	3,00	3,00	4,35	0,03
	155,00	77,95	5,44	0,83	3,00	3,00	4,35	0,03

*sostituire con **150g** broccoli (a ottobre) in Broccoli all'olio

Broccoli lessi all'agro	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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	0,00	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
	155,00	85,45	5,59	0,78	4,65	4,65	4,50	0,05

Carote lesse prezzemolate	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	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Prezzemolo	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	97,45	5,29	0,77	11,40	11,40	1,65	0,36

Cavolfiore gratinato	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
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	135,10	5,61	0,85	15,72	4,35	6,32	0,18

Cernia in umido	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00

Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori – passata o pelati	30,00	6,30	0,15	0,02	0,90	0,90	0,36	0,01
Cernia	80,00	64,00	0,56	0,13	0,48	0,48	14,32	0,11
	115,00	115,25	5,70	0,87	1,38	1,38	14,68	0,11

Crescenza	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Crescenza light	50,00	88,00	5,50	3,15	1,00	1,00	8,50	0,19
	50,00	88,00	5,50	3,15	1,00	1,00	8,50	0,19

Fagiolini lessi	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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	71,95	5,14	1,01	3,60	3,60	3,15	0,01

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	60,00	201,00	1,50	0,00	40,26	1,62	9,06	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	285,30	8,17	1,71	42,93	4,15	12,49	0,15

Farro con piselli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Piselli freschi o surgelati	60,00	171,60	1,20	0,44	28,92	1,74	13,02	0,06
Farro	40,00	134,00	1,00	0,00	26,84	1,08	6,04	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
	105,00	350,55	7,19	1,17	55,76	2,82	19,06	0,08

Filetto di sogliola panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Sogliola	80,00	66,40	1,12	0,14	0,64	0,64	13,52	0,24
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	164,00	6,43	0,93	12,31	1,39	15,04	0,39

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

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

*Da scegliere tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio o scarola

Insalata 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
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

Insalata di finocchi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Finocchi	100,00	9,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,20	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	53,95	4,99	0,72	1,00	1,00	1,20	0,01

Insalata di finocchi e carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	50,00	17,50	0,10	0,01	3,80	3,80	0,55	0,12

Finocchi	50,00	4,50	0,00	0,00	0,50	0,50	0,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	66,95	5,09	0,74	4,30	4,30	1,15	0,12

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

*Da scegliere almeno due tipologie tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, scarola

Lasagna al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta all'uovo - secca	60,00	219,60	1,44	0,40	46,74	1,20	7,80	0,03
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	33,90	0,93	0,39	0,00	0,00	6,39	0,07
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	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
	150,00	390,00	13,95	3,69	47,84	2,30	21,25	0,36

Omelette al pomodoro	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
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	146,50	11,68	3,55	1,02	1,02	9,50	0,40

Omelette alle erbe	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

Orata al vapore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Orata	80,00	96,80	3,04	0,70	0,80	0,80	16,56	0,14
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	141,75	8,03	1,43	0,80	0,80	16,56	0,14

Orzo in crema di fagioli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Orzo	40,00	132,40	0,80	0,00	23,20	0,40	3,60	0,02
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
	85,00	298,55	6,59	0,88	43,52	1,80	13,04	0,02

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 con cime di rapa	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cime o broccoletti di rapa*	100,00	22,00	0,30	0,07	2,00	2,00	2,90	0,02
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	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
	165,00	278,75	6,13	0,93	49,46	4,52	9,44	0,02

*sostituire con **100g spinaci** (ad ottobre) in Pasta con spinaci

Pasta 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
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	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
	170,00	311,10	7,44	1,81	55,06	10,12	9,31	0,32

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

Pasta 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 di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	296,10	7,51	1,84	50,13	5,05	9,96	0,13

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

Pasta gratinata al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Scamorza	50,00	167,00	12,80	3,11	0,50	0,50	12,50	0,19
Crema di latte * Ricetta per 100g: 80 ml latte parzialmente Scremato, 10 g olio e.v.o., 10 g farina 00	20,00	32,20	2,27	0,00	2,36	0,00	0,73	0,00
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
	155,00	527,95	22,62	4,95	61,99	3,77	22,96	0,42

Pasta integrale al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	100,00	264,10	7,96	2,00	40,62	3,12	10,10	0,39

Pasta integrale alla bolognese	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	67,80	1,86	0,79	0,00	0,00	12,78	0,13
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
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	331,90	9,82	2,78	40,62	3,12	22,88	0,52

Pasta integrale e patate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	50,00	42,50	0,50	0,09	8,95	0,20	1,05	0,01
Pasta integrale	40,00	129,60	1,00	0,23	26,48	1,48	5,36	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

100,00 236,40 7,90 1,98 35,43 1,68 8,09 0,21

Pasta integrale gratinata con 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 integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	180,00	319,00	7,21	1,18	54,49	6,07	12,55	0,38

Pastina 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
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
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
	200,00	223,50	7,11	1,87	36,14	1,83	6,04	1,44

Petto di pollo alla pizzaiola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pollo - petto	60,00	60,00	0,48	0,15	0,00	0,00	13,98	0,05
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	110,35	5,53	0,87	0,90	0,90	14,37	0,17

Petto di pollo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	60,00	60,00	0,48	0,15	0,00	0,00	13,98	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	157,60	5,79	0,94	11,67	0,75	15,49	0,20

Polpette di tacchino al sugo	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Tacchino - carne magra	50,00	67,00	2,45	1,00	0,20	0,20	11,00	0,06
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
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	208,55	10,53	3,19	12,80	1,88	16,44	0,46

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

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
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
	200,00	216,30	6,90	1,91	36,38	0,38	4,56	1,44

Riso integrale al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Riso integrale	60,00	202,20	1,14	0,34	46,44	0,72	4,50	0,01
	100,00	271,90	7,60	1,99	47,34	1,62	6,56	0,21

Risotto al radicchio	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Radicchio	100,00	13,00	0,10	0,02	1,60	1,60	1,40	0,03
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	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
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	278,30	7,02	1,86	49,42	1,94	7,40	0,11

Risotto alla 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
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	283,30	7,02	1,88	51,32	2,84	7,10	0,09

*sostituire con **100g cuori di carciofi** (a marzo) in Risotto ai carciofi

Scamorza	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Scamorza	50,00	167,00	12,80	3,11	0,50	0,50	12,50	0,19
	50,00	167,00	12,80	3,11	0,50	0,50	12,50	0,19

Sformato di patate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	140,00	119,00	1,40	0,27	25,06	0,56	2,94	0,02
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	15,00	19,80	0,66	0,23	0,15	0,15	3,33	0,27
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
	215,00	341,75	15,20	3,93	37,11	1,69	16,32	0,65

Spinaci al limone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Spinaci*	150,00	46,50	1,05	0,09	4,35	0,60	5,10	0,38
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
	155,00	91,45	6,04	0,81	4,35	0,60	5,10	0,38
<i>*sostituire con 150g broccoli (da novembre a gennaio) in Broccoli al limone</i>								
Spinaci gratinati	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Spinaci*	150,00	46,50	1,05	0,09	4,35	0,60	5,10	0,38
	170,00	144,10	6,36	0,88	16,02	1,35	6,61	0,53
<i>*sostituire con 150g broccoli (da novembre a gennaio) in Broccoli gratinati</i>								
Straccetti di tacchino al limone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Tacchino - petto	60,00	80,22	2,94	1,20	0,24	0,24	13,20	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
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	125,17	7,93	1,92	0,24	0,24	13,20	0,08
Tortino di verdure miste	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	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	165,00	209,75	12,15	3,67	13,93	2,89	12,03	0,47

Uova strapazzate	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
Latte vaccino intero	15,00	9,45	0,54	0,32	0,70	0,70	0,50	0,02
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
	85,00	150,55	12,16	3,87	0,82	0,82	9,61	0,30

Vellutata di zucca	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucca*	150,00	27,00	0,15	0,06	5,25	3,75	1,65	0,00
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
	160,00	91,30	6,55	1,71	5,25	3,75	3,32	0,08

*sostituire con **150g finocchi** (a marzo) in Vellutata di finocchi SABATO 3 SETTIMANA e con **150g carciofi** (a marzo) in Vellutata di carciofi VENERDÌ 4 SETTIMANA

CONTROLLI QUANTITATIVI

	Apporti Raccomandati	Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	520,00	810,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	13,00	30,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	18,00	27,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	6,00	9,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	75,00	120,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	13,00	30,00
8	Ferro (mg)	6,00	9,00
9	Calcio (mg)	350,00	525,00
10	Fibra (g)	6,00	9,00

CONTROLLI QUALITATIVI

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



Menù ristorazione scolastica – SCUOLA PRIMARIA

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 dei piccoli utenti, oppure essere sostituiti con altre tipologie di verdure, tenendo conto della stagionalità dei CAM allegata e rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- È necessario rispettare le **norme anti-soffocamento** nel caso di alimenti crudi: le **carote**, alimenti di forma cilindrica, devono essere finemente grattugiate oppure tagliate prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli, mai a rondelle, prestando attenzione nel rimuovere eventuali bucce e/o semi; i **finocchi**, alimenti di consistenza fibrosa, devono essere grattugiati finemente, prestando attenzione nel rimuovere eventuali filamenti e parti fibrose.
- 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 già pronta per il consumo e proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.
- 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.
- 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, 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.

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.

In alternativa al piatto unico, una volta al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- **Pasta integrale alla bolognese:** è possibile la sostituzione con pasta integrale al ragù vegetale (60g di pasta integrale, 100g di verdure miste di stagione, 30g pomodori – passata o pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, brodo vegetale q.b., aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e vitello ai ferri (60g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto;
- **Lasagna al forno:** è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (60g di pasta di semola, 30g di pomodori – passata o pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e arrosto di vitello al forno (60g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, 100g verdure miste di stagione, brodo vegetale q.b., aromi e spezie q.b.), come secondo piatto.

Dott.ssa Nicoletta Favuzzi – Dirigente medico

Dott.ssa Paola Lollino – Dietista