

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

MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

SCUOLA DELL'INFANZIA COMUNE DI CELLAMARE (BA)

SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	farro e ceci	pasta e zucchine	risotto con crema di asparagi	pasta integrale al forno	insalata di patate lesse
	primo sale	bocconcini di pollo in umido	polpettine di verdure miste al forno		filetto di merluzzo su vellutata di finocchi
	fagiolini in padella	insalata di pomodori	melanzane a tocchetti	insalata mista	cuori di carciofi al forno
	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 e lenticchie	risotto ai carciofi	pasta integrale con crema di peperoni	pasta al forno con melanzane	orzo alla crudaiaola
	frittata di asparagi al forno	scaloppina di maiale al latte	polpettine di manzo alla pizzaiola		platessa panata al forno
	insalata di lattuga	fagiolini in padella	insalata di lollo e pomodori	zucchine gratinate	insalata mista
	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 e piselli	pasta con fagiolini al pomodoro	pasta integrale al pesto di basilico	sformato di patate	insalata di farro
	robiola	petto di pollo panato al forno	tortino di verdure miste		merluzzo gratinato
	bieta all' olio	insalata di lattuga	melanzane a tocchetti	insalata di pomodori	cuori di carciofi lessi
	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	orzo e fagioli	pasta con crema di peperoni	pasta integrale al pomodoro	timballo di riso al forno	pasta alla crudaiaola
	giuncata	tacchino alla pizzaiola	frittata di cicorie al forno		polpettine di sogliola al forno
	insalata mista	pomodori al forno	insalata di lattuga	zucchine in padella	insalata di lollo e pomodori
	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 DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	farro e ceci	pasta e zucchine o crema di cavolfiore (da aprile a maggio)	risotto con crema di asparagi o zucca (da luglio a settembre)	pasta integrale al forno	insalata di patate lesse
	primo sale	bocconcini di pollo in umido	polpettine di verdure miste al forno		filetto di merluzzo su vellutata di finocchi o zucchine (da luglio ad agosto)
	fagiolini in padella	insalata di pomodori o insalata in foglia (da aprile a maggio)	melanzane a tocchetti o finocchi lessi (ad aprile)	insalata mista	cuori di carciofi o zucca al forno (da luglio a settembre)
	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 e lenticchie	risotto ai carciofi o alla zucca (da luglio a settembre)	pasta integrale con crema di peperoni o di broccoli (da aprile a maggio)	pasta al forno con melanzane (o pasta al forno ad aprile)	orzo alla crudaiola o al pomodoro (aprile-maggio)
	frittata di asparagi o bieta al forno (da luglio a settembre)	scaloppina di maiale al latte	polpettine di manzo alla pizzaiola (con pomodori – passata o pelati da aprile a maggio)		platessa panata al forno
	insalata di lattuga	fagiolini in padella	insalata di lollo e pomodori o lollo (da aprile a maggio)	zucchine o carciofi gratinati (da aprile a maggio)	insalata mista
	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 e piselli	pasta con fagiolini al pomodoro	pasta integrale al pesto di basilico o di rucola (aprile-maggio) o di zucchine (agosto-settembre)	sformato di patate	insalata di farro
	robiola	petto di pollo panato al forno	tortino di verdure miste		merluzzo gratinato
	bieta o agretti all' olio (ad aprile)	insalata di lattuga	melanzane a tocchetti o finocchi lessi (ad aprile)	insalata di pomodori o insalata in foglia (da aprile a maggio)	cuori di carciofi lessi o bieta lessa (da luglio a settembre)
	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	orzo e fagioli	pasta con crema di peperoni o di	pasta integrale al	timballo di riso al forno	pasta alla crudaiola o al pesto di rucola (aprile-maggio)

		broccoli (da aprile a maggio)	pomodoro		
	giuncata	tacchino alla pizzaiola	frittata di cicorie o di spinaci al forno (da agosto a settembre)		polpettine di sogliola al forno
	insalata mista	pomodori o broccoli al forno (da aprile a maggio)	insalata di lattuga	zucchine o carciofi in padella (da aprile a maggio)	insalata di lollo e pomodori o lollo (da aprile a maggio)
	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

SOSTITUZIONI SECONDO LA STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA DETTATA DAI CAM (Criteri Ambientali Minimi)

SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	farro e ceci 85g	pasta e zucchine 140g	risotto con crema di asparagi 140g	pasta integrale al forno 120g	insalata di patate lesse 135g
	primo sale 40g	bocconcini di pollo in umido 75g	polpettine di verdure miste al forno 160g		filetto di merluzzo su vellutata di finocchi 115g
	fagiolini in padella 105g	insalata di pomodori 85g	melanzane a tocchetti 125g	insalata mista 35g	cuori di carciofi al forno 120g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	pasta e lenticchie 85g	risotto ai carciofi 140g	pasta integrale con crema di peperoni 140g	pasta al forno con melanzane 200g	orzo alla crudaiola 140g
	frittata di asparagi al forno 150g	scaloppina di maiale al latte 75g	polpettine di manzo alla pizzaiola 90g		platessa panata al forno 85g
	insalata di lattuga 35g	fagiolini in padella 105g	insalata di lollo e pomodori 85g	zucchine gratinate 115g	insalata mista 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	riso e piselli 105g	pasta con fagiolini al pomodoro 160g	pasta integrale al pesto di basilico 70g	sformato di patate 190g	insalata di farro 140g
	robiola 40g	petto di pollo panato al forno 65g	tortino di verdure miste 130g		merluzzo gratinato 85g
	bieta all' olio 105g	insalata di lattuga 35g	melanzane a tocchetti 125g	insalata di pomodori 85g	cuori di carciofi lessi 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	orzo e fagioli 85g	pasta con crema di peperoni 140g	pasta integrale al pomodoro 80g	timballo di riso al forno 130g	pasta alla crudaiola 140g
	giuncata 40g	tacchino alla pizzaiola 75g	frittata di cicorie al forno 150g		polpettine di sogliola al forno 95g
	insalata mista 35g	pomodori al forno 115g	insalata di lattuga 35g	zucchine in padella 105g	insalata di lollo e pomodori 85g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

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

SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	farro e ceci*1	pasta e zucchine*1-7	risotto con crema di asparagi*7	pasta integrale al forno*1-7	insalata di patate lesse
	primo sale*7	bocconcini di pollo in umido	polpettine di verdure miste al forno*1-3-7		filetto di merluzzo su vellutata di finocchi*4
	fagiolini in padella	insalata di pomodori	melanzane a tocchetti	insalata mista	cuori di carciofi al forno*1-7
	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
sett.2	pasta e lenticchie*1	risotto ai carciofi*7	pasta integrale con crema di peperoni*1-7	pasta al forno con melanzane *1-7	orzo alla crudaiaola*1-7
	frittata di asparagi al forno *3-7	scaloppina di maiale al latte *1-7	polpettine di manzo alla pizzaiola*1-3-7		platessa panata al forno*1-4
	insalata di lattuga	fagiolini in padella	insalata di lollo e pomodori	zucchine gratinate*1	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.3	riso e piselli	pasta con fagiolini al pomodoro*1-7	pasta integrale al pesto di basilico*1-7-8	sformato di patate*1-3-7	insalata di farro*1-*7
	robiola*7	petto di pollo panato al forno*1	tortino di verdure miste *1-3-7		merluzzo gratinato*1-4
	bieta all' olio	insalata di lattuga	melanzane a tocchetti	insalata di pomodori	cuori di carciofi lessi
	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	orzo e fagioli*1	pasta con crema di peperoni*1-7	pasta integrale al pomodoro*1-7	timballo di riso al forno*7	pasta alla crudaiaola*1-7
	giuncata*7	tacchino alla pizzaiola	frittata di cicorie al forno *3-7		polpettine di sogliola al forno*1-3-4
	insalata mista	pomodori al forno*1	insalata di lattuga	zucchine in padella	insalata di lollo e 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

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

SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 598Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 89g Oligosaccaridi 21g Proteine 25g Sale 0g	Calorie 590Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 85g Oligosaccaridi 22g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 684Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 96g Oligosaccaridi 24g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 550Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 76g Oligosaccaridi 18g Proteine 23g Sale 1g	Calorie 545Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 74g Oligosaccaridi 18g Proteine 25g Sale 1g
sett.2	Calorie 688Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 95g Oligosaccaridi 21g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 649Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 94g Oligosaccaridi 20g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 636Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 24g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 654Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 93g Oligosaccaridi 22g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 591Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 80g Oligosaccaridi 19g Proteine 22g Sale 1g

sett.3	Calorie	577Kcal	Calorie	610Kcal	Calorie	690Kcal	Calorie	544Kcal	Calorie	602Kcal
	Lipidi	22g	Lipidi	18g	Lipidi	29g	Lipidi	20g	Lipidi	18g
	Acidi grassi sat	8g	Acidi grassi sat	3g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	2g
	Glicidi disponibili	79g	Glicidi disponibili	92g	Glicidi disponibili	88g	Glicidi disponibili	75g	Glicidi disponibili	86g
	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	22g	Oligosaccaridi	19g	Oligosaccaridi	21g
	Proteine	20g	Proteine	26g	Proteine	24g	Proteine	19g	Proteine	29g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
sett.4	Calorie	578Kcal	Calorie	654Kcal	Calorie	600Kcal	Calorie	529Kcal	Calorie	628Kcal
	Lipidi	16g	Lipidi	21g	Lipidi	25g	Lipidi	14g	Lipidi	19g
	Acidi grassi sat	3g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	3g
	Glicidi disponibili	85g	Glicidi disponibili	96g	Glicidi disponibili	75g	Glicidi disponibili	83g	Glicidi disponibili	93g
	Oligosaccaridi	18g	Oligosaccaridi	26g	Oligosaccaridi	19g	Oligosaccaridi	18g	Oligosaccaridi	23g
	Proteine	22g	Proteine	26g	Proteine	24g	Proteine	22g	Proteine	26g
	Sale	0g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 598Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 89g Oligosaccaridi 21g Proteine 25g Sale 0g	Calorie 590Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 85g Oligosaccaridi 22g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 684Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 96g Oligosaccaridi 24g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 550Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 76g Oligosaccaridi 18g Proteine 23g Sale 1g	Calorie 545Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 74g Oligosaccaridi 18g Proteine 25g Sale 1g
sett.2	Calorie 688Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 95g Oligosaccaridi 21g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 649Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 94g Oligosaccaridi 20g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 636Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 24g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 654Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 93g Oligosaccaridi 22g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 591Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 80g Oligosaccaridi 19g Proteine 22g Sale 1g

sett.3	Calorie	577Kcal	Calorie	610Kcal	Calorie	690Kcal	Calorie	544Kcal	Calorie	602Kcal
	Lipidi	22g	Lipidi	18g	Lipidi	29g	Lipidi	20g	Lipidi	18g
	Acidi grassi sat	8g	Acidi grassi sat	3g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	2g
	Glicidi disponibili	79g	Glicidi disponibili	92g	Glicidi disponibili	88g	Glicidi disponibili	75g	Glicidi disponibili	86g
	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	22g	Oligosaccaridi	19g	Oligosaccaridi	21g
	Proteine	20g	Proteine	26g	Proteine	24g	Proteine	19g	Proteine	29g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
sett.4	Calorie	578Kcal	Calorie	654Kcal	Calorie	600Kcal	Calorie	529Kcal	Calorie	628Kcal
	Lipidi	16g	Lipidi	21g	Lipidi	25g	Lipidi	14g	Lipidi	19g
	Acidi grassi sat	3g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	3g
	Glicidi disponibili	85g	Glicidi disponibili	96g	Glicidi disponibili	75g	Glicidi disponibili	83g	Glicidi disponibili	93g
	Oligosaccaridi	18g	Oligosaccaridi	26g	Oligosaccaridi	19g	Oligosaccaridi	18g	Oligosaccaridi	23g
	Proteine	22g	Proteine	26g	Proteine	24g	Proteine	22g	Proteine	26g
	Sale	0g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	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>
		2.450,00	2.967,30	100,04	21,90	419,47	102,77	123,90	4,32
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>
		2.450,00	3.217,80	109,74	23,77	449,29	105,57	129,61	4,42
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>
		2.410,00	3.023,40	108,20	22,87	420,47	104,66	118,46	5,41
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>
		2.280,00	2.988,35	96,15	20,87	432,26	102,87	120,19	4,21

Composizione Ricette

Bieta all' olio	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Bieta*	100,00	17,00	0,10	0,02	2,80	2,80	1,30	0,03
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	61,95	5,09	0,74	2,80	2,80	1,30	0,03

sostituire con **100g agretti (ad aprile) in Agretti all'olio*

Bocconcini di pollo in umido	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	50,00	50,00	0,40	0,13	0,00	0,00	11,65	0,04
Pomodori – passata o pelati	20,00	4,20	0,10	0,01	0,60	0,60	0,24	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
	75,00	99,15	5,49	0,86	0,60	0,60	11,89	0,05

Cuori di carciofi al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cuori di carciofi*	100,00	22,00	0,20	0,04	2,50	1,90	2,70	0,33
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	121,40	6,81	1,73	10,28	2,40	5,38	0,51

sostituire con **100g zucca (da luglio a settembre) in Zucca al forno*

Cuori di carciofi lessi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cuori di carciofi*	100,00	22,00	0,20	0,04	2,50	1,90	2,70	0,33
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	66,95	5,19	0,76	2,50	1,90	2,70	0,33

sostituire con **100g bieta (da luglio a settembre) in Bieta lessa*

Fagiolini in padella	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Fagiolini	100,00	18,00	0,10	0,19	2,40	2,40	2,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	62,95	5,09	0,91	2,40	2,40	2,10	0,01

Farro e ceci	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
Ceci secchi	40,00	126,40	2,52	0,32	18,76	1,48	8,36	0,01
	85,00	305,35	8,51	1,05	45,60	2,56	14,40	0,02

Filetto di merluzzo su vellutata di finocchi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	0,21	0,04	0,00	0,00	11,90	0,13
Finocchi*	40,00	3,60	0,00	0,00	0,40	0,40	0,48	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
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	98,25	5,20	0,77	0,40	0,40	12,38	0,14

*sostituire con **40g zucchine** (da luglio ad agosto) in Filetto di merluzzo su vellutata di zucchine

Frittata di asparagi al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Asparagi*	80,00	23,20	0,16	0,04	2,64	2,64	2,88	0,01
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
	150,00	164,30	11,78	3,59	2,76	2,76	12,00	0,29

*sostituire con **80g bieta** (da luglio a settembre) in Frittata di bieta al forno

Frittata di cicorie al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cicoria*	80,00	8,00	0,16	0,05	0,56	0,56	1,12	0,10

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
	150,00	149,10	11,78	3,60	0,68	0,68	10,24	0,38

sostituire con **80g spinaci (da agosto a settembre) in Frittata di spinaci al forno*

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

Giuncata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Giuncata	40,00	60,00	4,13	1,73	1,18	1,18	4,57	0,14
	40,00	60,00	4,13	1,73	1,18	1,18	4,57	0,14

Insalata di farro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Farro	50,00	167,50	1,25	0,00	33,55	1,35	7,55	0,02
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	235,35	7,16	0,75	35,91	3,69	9,01	0,05

Insalata di lattuga	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Lattuga	30,00	5,70	0,12	0,01	0,66	0,66	0,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	35,00	50,65	5,11	0,73	0,66	0,66	0,54	0,01

Insalata di lollo e pomodori	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pomodori*	50,00	9,50	0,10	0,01	1,75	1,75	0,50	0,01
Lollo	30,00	6,60	0,12	0,00	0,66	0,66	0,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	61,05	5,21	0,74	2,41	2,41	1,04	0,01

*sostituire con **solo Insalata di lollo** (da aprile a maggio):
30g lollo, 5g olio di oliva extravergine

Insalata di patate lesse	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Patate	130,00	110,50	1,30	0,25	23,27	0,52	2,73	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	135,00	155,45	6,29	0,97	23,27	0,52	2,73	0,02

Insalata di pomodori	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	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*	80,00	15,20	0,16	0,02	2,80	2,80	0,80	0,01
	85,00	60,15	5,15	0,75	2,80	2,80	0,80	0,01

*sostituire con **Insalata in foglia** (da scegliere tra: indivia, lattuga, lollo, scarola) **30g da aprile a maggio**

Insalata mista	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Insalata mista in foglia*	30,00	4,80	0,09	0,03	0,69	0,00	0,30	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	35,00	49,75	5,08	0,76	0,69	0,00	0,30	0,01

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

Melanzane a tocchetti	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Melanzane*	100,00	18,00	0,40	0,03	2,60	2,60	1,10	0,06
Pomodori	20,00	3,80	0,04	0,01	0,70	0,70	0,20	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
	125,00	66,75	5,43	0,76	3,30	3,30	1,30	0,07

*sostituire con **Finocchi lessi** (ad aprile): 100g finocchi, 5g olio di oliva extravergine

Merluzzo gratinato	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	0,21	0,04	0,00	0,00	11,90	0,13
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	129,75	5,41	0,81	7,78	0,50	12,91	0,23

Orzo alla crudaiaola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori*	80,00	15,20	0,16	0,02	2,80	2,80	0,80	0,01
Orzo	50,00	165,50	1,00	0,00	29,00	0,50	4,50	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Basilico	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	234,55	6,87	0,75	31,82	3,32	5,90	0,04

*sostituire con **Orzo al pomodoro** (da aprile a maggio): 50g Orzo, 20g pomodori-passata o pelati, 5g parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.

Orzo e fagioli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
Orzo	40,00	132,40	0,80	0,00	23,20	0,40	3,60	0,02
	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	40,00	110,00	0,20	0,04	25,40	0,80	3,24	0,29
	40,00	110,00	0,20	0,04	25,40	0,80	3,24	0,29

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

Pasta al forno con melanzane	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Melanzane	80,00	14,40	0,32	0,02	2,08	2,08	0,88	0,05
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Scamorza	40,00	133,60	10,24	2,48	0,40	0,40	10,00	0,15
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	381,95	17,01	3,34	42,65	5,20	17,18	0,29

*sostituire con **Pasta al forno** (ad aprile): 50g Pasta di semola, 20g pomodori-passata o pelati, 20g bovino adulto o vitellone - carne magra, 20g scamorza, 5g parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.

Pasta alla crudaiola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori*	80,00	15,20	0,16	0,02	2,80	2,80	0,80	0,01
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Basilico	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	245,55	6,57	0,86	42,37	4,92	6,84	0,02

*sostituire con **Pasta al pesto di rucola** (da aprile a maggio): 20g pesto di rucola (Ricetta per vasetto: rucola 80g, olio e.v.o. 150g, parmigiano grattugiato 50g, pecorino 30g, pinoli finemente tritati 30g. Frullare accuratamente), 50g pasta di semola

Pasta con crema di peperoni	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Peperoni*	80,00	17,60	0,24	0,04	3,36	3,36	0,72	0,00
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	258,40	7,34	1,80	42,91	5,46	7,84	0,08

*sostituire con **80g broccoli** (da aprile a maggio) in Pasta con crema di broccoli

Pasta con fagiolini al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Fagiolini	80,00	14,40	0,08	0,15	1,92	1,92	1,68	0,00
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08

**AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI****DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE****SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SIAN AREA SUD**

Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	248,35	6,53	0,99	42,09	4,64	7,98	0,09

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
Lenticchie secche	40,00	116,40	0,40	0,06	20,44	0,72	9,08	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	302,55	5,95	0,87	52,08	2,40	13,44	0,01

Pasta e zucchine	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine*	80,00	8,80	0,08	0,03	1,12	1,04	1,04	0,04
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	249,60	7,18	1,79	40,67	3,14	8,16	0,12

*sostituire con **80g cavolfiore** (da aprile a maggio) in Pasta con crema di cavolfiore

Pasta integrale al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	22,60	0,62	0,26	0,00	0,00	4,26	0,04
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	319,30	13,43	3,44	33,90	2,65	17,89	0,44

Pasta integrale al pesto di basilico	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Pesto di basilico (Ricetta per vasetto: basilico 80g*, olio e.v.o. 150g, parmigiano grattugiato 50g, pecorino 30g, pinoli finemente Tritati 30g. Frullare accuratamente.)	20,00	105,20	10,00	0,00	2,60	0,00	1,20	0,00

sostituire con **80g rucola (da aprile a maggio) in Pasta integrale al pesto di rucola e con **80g zucchine** (da agosto a settembre) in Pasta integrale al pesto di zucchine*

70,00 267,20 11,25 0,29 35,70 1,85 7,90 0,16

Pasta integrale al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	229,90	7,69	1,94	33,70	2,45	8,63	0,32

Pasta integrale con crema di peperoni	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Peperoni*	80,00	17,60	0,24	0,04	3,36	3,36	0,72	0,00
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	243,90	7,89	1,98	36,46	5,21	9,09	0,24

sostituire con **80g broccoli(da aprile a maggio) in Pasta integrale con crema di broccoli*

Petto di pollo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	50,00	50,00	0,40	0,13	0,00	0,00	11,65	0,04
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	130,05	5,60	0,89	7,78	0,50	12,66	0,14

Platessa panata al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Platessa o passera	70,00	56,70	1,47	0,77	0,00	0,00	10,92	0,21
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	136,75	6,67	1,54	7,78	0,50	11,93	0,31

Polpettine di manzo alla pizzaiola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	1,24	0,52	0,00	0,00	8,52	0,09
Pomodori*	20,00	3,80	0,04	0,01	0,70	0,70	0,20	0,00
Uovo di gallina	10,00	12,80	0,87	0,32	0,02	0,02	1,24	0,03
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Origano	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
	90,00	161,20	8,76	2,54	8,50	1,22	12,65	0,30

*sostituire con **20g pomodori - passata o pelati** (da aprile a maggio) in Polpettine di manzo alla pizzaiola

Polpettine di sogliola al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Sogliola	70,00	58,10	0,98	0,13	0,56	0,56	11,83	0,21
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Uovo di gallina	10,00	12,80	0,87	0,32	0,02	0,02	1,24	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	150,95	7,05	1,21	8,36	1,08	14,08	0,34

Polpettine di verdure miste al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	192,20	12,05	3,64	10,04	2,64	11,52	0,42

Pomodori al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori*	100,00	19,00	0,20	0,03	3,50	3,50	1,00	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

*sostituire con **100g broccoli** (da aprile a maggio) in Broccoli al forno

115,00 99,05 5,40 0,80 11,28 4,00 2,01 0,12

Primo sale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
-------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Primo sale	40,00	60,00	4,13	1,73	1,18	1,18	4,57	0,14
	40,00	60,00	4,13	1,73	1,18	1,18	4,57	0,14

Riso e piselli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
-----------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Riso	40,00	134,00	0,35	0,12	31,88	0,23	2,88	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
	105,00	210,15	5,70	0,85	35,78	2,63	6,18	0,01

Risotto ai carciofi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
----------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Cuori di carciofi*	80,00	17,60	0,16	0,03	2,00	1,52	2,16	0,27
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	249,40	6,99	1,84	41,85	1,80	7,43	0,35

*sostituire con **80g zucca** (da luglio a settembre) in Risotto con crema di zucca

Risotto con crema di asparagi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
--------------------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

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
Asparagi*	80,00	23,20	0,16	0,04	2,64	2,64	2,88	0,01
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	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
	140,00	255,00	6,99	1,85	42,49	2,93	8,15	0,09

*sostituire con **80g zucca** (da luglio a settembre) in Risotto con crema di zucca

Robiola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Robiola	40,00	135,20	11,08	6,40	0,92	0,92	8,00	1,11
	40,00	135,20	11,08	6,40	0,92	0,92	8,00	1,11

Scaloppina di maiale al latte	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Maiale - carne magra	50,00	70,50	3,40	1,55	0,00	0,00	9,95	0,09
Farina di frumento tipo 00	10,00	34,00	0,07	0,02	7,73	0,17	1,10	0,00
Latte vaccino intero	10,00	6,30	0,36	0,21	0,47	0,47	0,33	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
	75,00	155,75	8,82	2,50	8,20	0,64	11,38	0,11

Sformato di patate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	130,00	110,50	1,30	0,25	23,27	0,52	2,73	0,02
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Uovo di gallina	10,00	12,80	0,87	0,32	0,02	0,02	1,24	0,03
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	10,00	13,20	0,44	0,15	0,10	0,10	2,22	0,18
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
	190,00	302,70	14,34	3,65	31,37	1,34	13,88	0,49

Tacchino alla pizzaiaola	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
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
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
	75,00	115,55	7,48	1,72	0,80	0,80	11,26	0,14

Timballo di riso al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
----------------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	1,55	0,65	0,00	0,00	10,65	0,11
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	130,00	291,90	8,42	2,46	40,45	0,89	16,18	0,28

Tortino di verdure miste	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	50,00	10,00	0,14	0,03	1,34	1,26	0,88	0,03
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
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
	130,00	186,20	11,96	3,63	9,24	1,88	11,00	0,41

Zucchine gratinate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine*	100,00	11,00	0,10	0,04	1,40	1,30	1,30	0,05
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	91,05	5,30	0,81	9,18	1,80	2,31	0,16

*sostituire con **100g carciofi** (da aprile a maggio) in Carciofi gratinati

Zucchine in padella	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine*	100,00	11,00	0,10	0,04	1,40	1,30	1,30	0,05
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	55,95	5,09	0,76	1,40	1,30	1,30	0,06

*sostituire con **100g carciofi** (da aprile a maggio) in Carciofi in padella

CONTROLLI QUANTITATIVI

	Apporti Raccomandati	Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440,00	640,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11,00	24,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15,00	21,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	5,00	7,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60,00	95,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	11,00	24,00
8	Ferro (mg)	5,00	7,50
9	Calcio (mg)	280,00	420,00
10	Fibra (g)	5,00	7,50

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 DELL'INFANZIA

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: bieta, cicoria, fagiolini, melanzane, pomodori, scarola, zucchine.
- Tra le insalate con verdure in foglia è possibile prevedere sostituzioni tra: indivia, lattuga, lollo, 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 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, 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.

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, due volte 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 al forno:** è possibile la sostituzione con pasta integrale al pomodoro (50g di pasta di semola, 20g 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 (50g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, 80g verdure miste di stagione, brodo vegetale q.b., aromi e spezie q.b.), come secondo piatto;
- **Sformato di patate:** è possibile la sostituzione con crema di patate (130g di patate, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e hamburger di vitello agli aromi (50g bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto;

Dott.ssa Nicoletta Favuzzi – Dirigente medico SIAN Area Sud

Dott.ssa Paola Lollino – Dietista SIAN Area Sud