



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

Menù primavera- estate scuola primaria
COMUNE DI GRAVINA

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Pranzo n. 19584/2023 DEL 09/02/2023

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
sett.1	pasta integrale al pomodoro	riso e piselli	pasta al forno con verdure estive	farro con vellutata di finocchi	pasta al pesto di zucchine
	hamburger di tacchino al forno	scamorza		frittata al forno	polpette di platessa al forno
	carciofi al vapore	insalata verde	bieta gratinate	insalata di lollo	fagiolini al pomodoro
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta all'ortolana	orzo con crema di ceci	lasagna al forno	pasta integrale con bieta	insalata di riso con verdure estive
	bocconcini di pollo in umido	giuncata		omelette al pomodoro	cernia gratinata
	peperoni gratinati	insalata di lollo	fagiolini al pomodoro	lattuga batavia	zucchine in umido
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	farro con crema di asparagi	pasta e piselli	riso al forno con verdure estive	pasta al pomodoro	pasta integrale con melanzane
	arrosto di tacchino al forno	ricotta di vacca		sformato di zucchine al forno	sogliola al vapore
	melanzane al pomodoro	lattuga batavia	carciofi al vapore	insalata di indivia	peperoni gratinati
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso primavera	pasta con crema di lenticchie	pasta al ragù	pasta integrale con pesto di rucola	orzo con crema di carciofi
	straccetti di pollo al forno	primo sale		frittata di bieta al forno	filetto di merluzzo panato al forno
	bietole all'olio	insalata di indivia	zucchine al vapore	insalata verde	melanzane gratinate
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

Menù primavera - estate scuola primaria
COMUNE DI GRAVINA

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERI
sett.1	pasta integrale al pomodoro 100g	riso e piselli 105g	pasta al forno con verdure estive 260g	farro con vellutata di finocchi 170g	pasta al pesto di zucchine 175g
	hamburger di tacchino al forno 55g	scamorza 50g		frittata al forno 70g	polpette di platessa al forno 115g
	carciofi al vapore 155g	insalata verde 45g	bieta gratinate 170g	insalata di lollo 45g	fagiolini al pomodoro 185g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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 all'ortolana 200g	orzo con crema di ceci 85g	lasagna al forno 160g	pasta integrale con bieta 165g	insalata di riso con verdure estive 165g
	bocconcini di pollo in umido 95g	giuncata 50g		omelette al pomodoro 100g	cernia gratinata 100g
	peperoni gratinati 170g	insalata di lollo 45g	fagiolini al pomodoro 185g	lattuga batavia 45g	zucchine in umido 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
sett.3	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
	farro con crema di asparagi 170g	pasta e piselli 105g	riso al forno con verdure estive 260g	pasta al pomodoro 100g	pasta integrale con melanzane 200g
	arrosto di tacchino al forno 115g	ricotta di vacca 50g		sformato di zucchine al forno 195g	sogliola al vapore 85g
	melanzane al pomodoro 185g	lattuga batavia 45g	carciofi al vapore 155g	insalata di indivia 45g	peperoni gratinati 170g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
sett.4	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
	riso primavera 170g	pasta con crema di lenticchie 85g	pasta al ragu' 160g	pasta integrale con pesto di rucola 80g	orzo con crema di carciofi 170g
	straccetti di pollo al forno 65g	primo sale 50g		frittata di bieta al forno 170g	filetto di merluzzo panato al forno 100g
	bietole all'olio 155g	insalata di indivia 45g	zucchine al vapore 155g	insalata verde 45g	melanzane gratinate 170g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

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



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiturlia, 6 Bari

**Menù primavera- estate scuola primaria
COMUNE DI GRAVINA**

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 91g	Glicidi disponibili 107g	Glicidi disponibili 113g	Glicidi disponibili 88g	Glicidi disponibili 112g
	Lipidi 21g	Lipidi 25g	Lipidi 16g	Lipidi 25g	Lipidi 24g
	Proteine 30g	Proteine 34g	Proteine 32g	Proteine 27g	Proteine 36g
	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 116g	Glicidi disponibili 90g	Glicidi disponibili 100g	Glicidi disponibili 91g	Glicidi disponibili 104g
	Lipidi 19g	Lipidi 24g	Lipidi 15g	Lipidi 24g	Lipidi 27g
	Proteine 32g	Proteine 26g	Proteine 30g	Proteine 25g	Proteine 27g
	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 96g	Glicidi disponibili 109g	Glicidi disponibili 101g	Glicidi disponibili 109g	Glicidi disponibili 108g
	Lipidi 22g	Lipidi 18g	Lipidi 15g	Lipidi 28g	Lipidi 21g
	Proteine 35g	Proteine 28g	Proteine 30g	Proteine 29g	Proteine 33g
	Sale 1g	Sale 1g	Sale 2g	Sale 1g	Sale 2g
sett.4	Glicidi disponibili 102g	Glicidi disponibili 101g	Glicidi disponibili 97g	Glicidi disponibili 91g	Glicidi disponibili 111g
	Lipidi 18g	Lipidi 17g	Lipidi 15g	Lipidi 29g	Lipidi 20g
	Proteine 28g	Proteine 25g	Proteine 29g	Proteine 25g	Proteine 34g
	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 2g



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlià, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiturlia, 6 Bari

Menù primavera- estate scuola primaria
COMUNE DI GRAVINA

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 91g Lipidi 21g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 107g Lipidi 25g Proteine 34g Sale 1g	Glicidi disponibili 113g Lipidi 5g Proteine 32g Sale 1g	Glicidi disponibili 88g Lipidi 25g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 112g Lipidi 24g Proteine 36g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 116g Lipidi 19g Proteine 32g Sale 1g	Glicidi disponibili 90g Lipidi 24g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 100g Lipidi 15g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 91g Lipidi 24g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 104g Lipidi 27g Proteine 27g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 96g Lipidi 22g Proteine 35g Sale 1g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 18g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 15g Proteine 30g Sale 2g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 28g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 108g Lipidi 21g Proteine 33g Sale 2g
sett.4	Glicidi disponibili 102g Lipidi 18g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 17g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 97g Lipidi 15g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 91g Lipidi 29g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 111g Lipidi 20g Proteine 34g Sale 2g



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlià, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana 1	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.720,00	511,28	111,60	158,22	5,56
Settimana 2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.740,00	499,53	109,89	139,59	4,93
Settimana 3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.900,00	523,71	104,73	155,43	5,87
Settimana 4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.640,00	502,35	99,43	140,18	5,08



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
DIRETTORE MEDICA

Composizione Ricette

insalata di indivia	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Indivia	40,00	1,08	0,12	0,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	45,00	1,08	5,11	0,36	0,01

insalata di lollo	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Lattuga da taglio	40,00	0,88	0,04	0,44	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	45,00	0,88	5,03	0,44	0,01

arrosto di tacchino al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Verdure	50,00	1,34	0,14	0,88	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Brodo Vegetale q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tacchino petto	60,00	0,24	2,94	13,20	0,08
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	1,58	8,07	14,07	0,10

bieta gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Bieta	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	15,87	5,46	3,47	0,19
*SOSTITUIRE LA BIETA CON I BROCCOLI NEL MESE DI APRILE.					

bietole all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Bieta	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	4,20	5,14	1,95	0,04
*SOSTITUIRE LA BIETA CON I BROCCOLI NEL MESE DI APRILE.					

bocconcini di pollo in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
------------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurita, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Pomodori passati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Pollo petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	0,90	5,62	14,34	0,06

carciofi al vapore					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carciofi	150,00	3,75	0,30	4,05	0,50
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	3,75	5,29	4,05	0,50
*SOSTITUIRE I CARCIOFI CON LA ZUCCA NEI MESI DA LUGLIO A SETTEMBRE.					

cernia gratinata					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Merluzzo o nasello	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
Olio di oliva extravergine	15,00	0,00	14,98	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	3,89	15,33	14,11	0,20

fagiolini al pomodoro					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Fagiolini	150,00	3,60	0,15	3,15	0,01
Pomodori passati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	4,50	5,29	3,51	0,01

farro con crema di asparagi					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Farro	60,00	40,26	1,50	9,06	0,03
Asparagi	100,00	3,30	0,20	3,60	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	43,56	8,10	14,34	0,11
* sostituire gli asparagi con la zucca da luglio a settembre					

farro con vellutata di finocchi					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dietista Medico

Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Farro	60,00	40,26	1,50	9,06	0,03
Finocchi	100,00	1,00	0,00	1,20	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	41,26	7,90	11,94	0,11

* SOSTITUIRE I FINOCCHI CON LA BIETA NEI MESI DI LUGLIO E AGOSTO

filetto di merluzzo panato al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	11,67	5,55	15,12	0,30

frittata al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	0,12	11,62	9,12	0,28

frittata di bieta al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	2,92	11,72	10,41	0,31

*sostituire la bieta con gli agretti nel mese di aprile.

frutta fresca di stagione	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Frutta fresca	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01
	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurria, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

giuncata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
----------	--------	------------------------	--------	----------	------

Formaggi freschi a medio tenore calorico	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36
	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36

hamburger di tacchino al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
--------------------------------	--------	------------------------	--------	----------	------

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Tacchino petto	50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	0,20	7,44	11,00	0,06

insalata di riso con verdure estive	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
-------------------------------------	--------	------------------------	--------	----------	------

Peperoni	30,00	1,26	0,09	0,27	0,00
Zucchine	30,00	0,42	0,03	0,39	0,02
Pomodori	40,00	1,40	0,08	0,40	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	165,00	50,90	5,71	5,38	0,04

*pomodori, zucchine e peperoni si possono sostituire con i fagiolini (100g) nei mesi di aprile e maggio.

insalata verde	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
----------------	--------	------------------------	--------	----------	------

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Insalata verde (lattuga, romana, indivia, lolio)	40,00	0,00	0,12	0,40	0,01
	45,00	0,00	5,11	0,40	0,01

lasagna al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
------------------	--------	------------------------	--------	----------	------

Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	0,00	1,86	12,78	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Pomodori passati	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	48,36	9,16	21,38	0,33



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dietista Medica

lattuga batavia				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Lattuga	40,00	0,88	0,16	0,72	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	45,00	0,88	5,15	0,72	0,01

melanzane al pomodoro				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
Pomodori passata	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	4,80	5,74	2,01	0,10

*sostituire le melanzane con il cavolo verza nel mese di aprile.

melanzane gratinate				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	15,57	5,91	3,16	0,25

*SOSTITUIRE LE MELANZANE CON IL BROCCOLO IL MESE DI APRILE.

omelette al pomodoro				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	1,02	11,68	9,50	0,40

orzo con crema di carciofi				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Carciofi	100,00	2,50	0,20	2,70	0,33
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo mondo	60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
	170,00	37,30	7,80	9,78	0,44

*SOSTITUIRE I CARCIOFI CON I PEPERONI NEI MESI DA LUGLIO A SETTEMBRE



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurria, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

orzo con crema di ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Ceci secchi	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo mondo	40,00	23,20	0,80	3,60	0,02
	85,00	41,96	8,31	11,96	0,03

pane di tipo 0	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Pane di tipo 0	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37
	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37

pane di tipo integrale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Pane integrale	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80
	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80

pasta al forno con verdure estive	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-----------------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	0,00	1,86	12,78	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Melanzane	50,00	1,30	0,20	0,55	0,03
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
Pomodori passati	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	260,00	50,36	9,41	22,58	0,39

*sostituire le melanzane e le zucchine con broccoli (100 gr) nei mesi di aprile e maggio.

pasta al pesto di zucchine	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
Pinoli *FINEMENTE TRITATI	5,00	0,20	2,52	1,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	175,00	49,06	9,85	11,11	0,14



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Don. SSA MARIA GRAZIA FORTE
Dietista Medico

*SOSTITUIRE CON LA RUCOLA NEI MESI DI APRILE E MAGGIO.

pasta al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Pomodori passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	48,36	7,30	8,60	0,20

pasta al ragu'	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	0,00	1,86	12,78	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Pomodori passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	48,36	9,16	21,38	0,33

pasta all'ortolana	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Melanzane	30,00	0,78	0,12	0,33	0,02
Peperoni	30,00	1,26	0,09	0,27	0,00
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
Pomodori passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	50,96	7,55	9,72	0,24

*sostituire peperoni, melanzane e zucchine con fagiolini (100gr) nei mesi di aprile e maggio.

pasta con crema di lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Lenticchie secche	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	52,08	5,95	13,44	0,01



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurita, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

pasta e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	60,56	6,75	17,38	0,06

pasta integrale al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori passati	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	40,62	7,96	10,10	0,39

pasta integrale con bietta	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Bietta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	165,00	42,52	6,59	9,34	0,22

SOSTITUIRE LA BIELTA CON CREMA DI ASPARAGI NEL MESE DI APRILE

pasta integrale con melanzane	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,06
Pomodori passati	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	43,22	8,36	11,20	0,46

*sostituire le melanzane con il cavolo verza il mese di aprile

pasta integrale con pesto di rucola	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Pesto alla genovese	20,00	2,60	10,00	1,20	0,00



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

80,00 42,32 11,50 9,24 0,19

Ricetta per vasetto: rucola 80 g, olio evo 150 g, parmigiano grattugiato 50 g, pecorino fresco 30 g, pinoli 30 g, aglio q.b., frullare accuratamente

*sostituire la rucola con le zucchine nel mese di settembre.

peperoni gratinati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Peperoni	150,00	6,30	0,45	1,35	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	17,97	5,76	2,87	0,16

*sostituire i peperoni con il cavolfiore nei mesi di aprile e maggio

polpette di platessa al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Uovo di gallina	15,00	0,03	1,30	1,86	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Platessa o passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	11,70	8,29	15,85	0,44

primo sale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Formaggi freschi a basso tenore calorico	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17
	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17

ricotta di vacca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10

riso al forno con verdure estive	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	0,00	1,86	12,78	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Melanzane	50,00	1,30	0,20	0,55	0,03
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
Pomodori passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurita, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA ROSARIA FORTE
Dirigente Medico

Aromi di stagione q.b.

0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
260,00	50,72	9,09	20,36	0,40	

* sostituire le melanzane e le zucchine con broccoli (100 gr) nei mesi di aprile e maggio.

riso e piselli

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso	40,00	31,88	0,35	2,88	0,01
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	60,80	6,54	15,90	0,06

riso primavera

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Peperoni	25,00	1,70	0,05	0,22	0,00
Zucchine	25,00	0,35	0,03	0,32	0,01
Pomodori	50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	51,62	7,09	7,05	0,11

* sostituire i pomodori, le zucchine e i peperoni con i fagiolini (100 g) nei mesi di aprile e maggio

scamorza

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Scamorza fresca	50,00	0,50	12,80	12,50	0,19
	50,00	0,50	12,80	12,50	0,19

sformato di zucchine al forno

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	15,00	0,00	4,22	5,03	0,22
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	195,00	13,19	14,84	15,28	0,64

* sostituire le zucchine con gli agretti nei mesi di aprile e maggio

sogliola al vapore

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Pitagora Medico

Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sogliola	80,00	0,64	1,12	13,52	0,24	0,24	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	0,64	6,11	13,52	0,24	0,24	0,24

straccetti di pollo al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Pollo petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	0,00	5,47	13,98	0,05

zucchine al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	2,10	5,14	1,95	0,08
*SOSTITUIRE LE ZUCCHINE CON I CARCIOFI NEI MESI DI APRILE E MAGGIO					

zucchine in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	2,10	5,14	1,95	0,08
*sostituire le zucchine con il cavolfiore nei mesi di aprile e maggio.					



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurria, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

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, ecc.)	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	2 volte al mese
11 Uova	1 volta a settimana



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

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 e 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 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.

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti con altre tipologie di verdure tenendo conto della stagionalità allegata.

La frutta deve essere 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.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti. 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 in filetti e privato delle lisce. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo. Qualora tra le specie ittiche di acquacoltura siano reperibili altre varietà (ad es. la spigola) è possibile introdurle come alternative al pesce indicato nel piano nutrizionale.

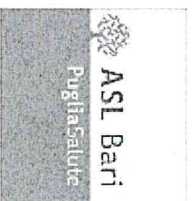
La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti liberi a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando aromi di stagione (ad es. aglio, cipolla, basilico, sedano, carote, prezzemolo, ecc.).

Nota: alcuni prodotti 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.



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurria, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

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:

- **Lasagna al forno**: è possibile la sostituzione con pasta di semola (60 g di pasta di semola, 30 g di pomodoro passata, 5 g di parmigiano grattugiato, 5 g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e vitello alla piastra (60 g di bovino adulto o vitellone - carne magra, 5 g olio di oliva extravergine, aromi q.b.) quale secondo piatto;

- **Pasta al ragù**: è possibile la sostituzione con pasta di semola (60 g di pasta di semola, pomodoro –passata 30g, 5g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e vitello alla piastra (60 g di bovino adulto o vitellone - carne magra, 5 g olio di oliva extravergine, aromi q.b.) quale secondo piatto;

In presenza di 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.

È possibile sostituire il farro o l'orzo con il riso una volta a settimana.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Marta D'Ambrosio - Dietista

