

Paar. 7. 19584 | 2023 DSL 002/02/2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pranzo					
sett. 1	pasta e piselli	pasta al forno	risotto alla verza	pasta integrale con crema di carote	orzo e minestrone
	filetto di merluzzo panato al forno		primo sale	frittata al forno	petto di pollo panato al forno
	carote al vapore	spinaci saltati	insalata di indivia	cavolfiore gratinato	insalata di scarola
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
sett. 2	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	riso con crema di zucca	pasta integrale al pomodoro	pasta e ceci	lasagna al forno	pasta con crema di broccoli
	filetto di sogliola panata al forno	frittata al forno	scamorza		bocconcini di tacchino al limone
	insalata di radicchio	zucca a tocchetti	carote julienne	insalata di indivia	spinaci saltati
sett. 3	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
	riso in brodo vegetale	farro con minestrone	pasta e lenticchie	pasta con polpette	pasta integrale con crema di zucca
	filetto di merluzzo panato al forno	petto di pollo panato al forno	frittata al forno	schacciata di carote al forno	giuncata
sett. 4	zucca gratinata	insalata di indivia	bieta gratinate	insalata di scarola	spinaci saltati
	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
	pasta e fagioli	pastina in brodo vegetale	risotto con spinaci	pasta integrale al cavolfiore	pasta al forno
sett. 4	frittata al forno	arrosto di tacchino al limone	filetto di sogliola panata al forno	scamorza	
	insalata di indivia	cavolfiore gratinato	carote al vapore	insalata di indivia	spinaci saltati
	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 Chiusiura, 6 Bari

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

Menù autunno-inverno scuola primaria
COMUNE DI GRAVINA

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta e piselli 105g	pasta al forno 155g	risotto alla verza 170g	pasta integrale con crema di carote 170g	orzo e minestrone 170g
	filetto di merluzzo panato al forno 100g		primo sale 50g	frittata al forno 70g	petto di pollo panato al forno 80g
	carote al vapore 155g	spinaci saltati 155g	insalata di indivia 45g	cavolfiore gratinato 170g	insalata di scarola 45g
	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.2	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 con crema di zucca 170g	pasta integrale al pomodoro 100g	pasta e ceci 85g	lasagna al forno 155g	pasta con crema di broccoli 170g
	filetto di sogliola panata al forno 100g	frittata al forno 70g	scamorza 50g		bocconcini di tacchino al limone 65g
	insalata di radicchio 45g	zucca a tocchetti 155g	carote julienne 105g	insalata di indivia 45g	spinaci saltati 155g
sett.3	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
	riso in brodo vegetale 200g	farro con minestrone 150g	pasta e lenticchie 85g	pasta con polpette 160g	pasta integrale con crema di zucca 170g
	filetto di merluzzo panato al forno 100g	petto di pollo panato al forno 80g	frittata al forno 70g	schiacciata di carote al forno 185g	spinaci saltati 155g
	zucca gratinata 170g	insalata di indivia 45g	bieta gratinate 170g	insalata di scarola 45g	pane di tipo integrale 60g
	pane di tipo 0 50g	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



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

sett.4	pasta e fagioli 85g	pastina in brodo vegetale 200g	risotto con spinaci 170g	pasta integrale al cavolfiore 170g	pasta al forno 155g
	frittata al forno 70g	arrosto di tacchino al limone 65g	filetto di sogliola panata al forno 100g	scamorza 50g	
	insalata di indivia 45g	cavolfiore gratinato 170g	carote al vapore 155g	insalata di indivia 45g	spinaci saltati 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
	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



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 FORTI
Dipartimento Medico

Menù autunno-inverno scuola primaria
COMUNE DI GRAVINA

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 130g Lipidi 18g Proteine 39g Sale 1g	Glicidi disponibili 99g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 100g Lipidi 18g Proteine 20g Sale 1g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 26g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 96g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 110g Lipidi 19g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 25g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 105g Lipidi 27g Proteine 32g Sale 1g	Glicidi disponibili 95g Lipidi 20g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 102g Lipidi 23g Proteine 35g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 111g Lipidi 18g Proteine 28g Sale 2g	Glicidi disponibili 88g Lipidi 19g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 128g Lipidi 26g Proteine 35g Sale 1g	Glicidi disponibili 115g Lipidi 27g Proteine 39g Sale 1g	Glicidi disponibili 95g Lipidi 25g Proteine 30g Sale 2g



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

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

sett.4	Glicidi disponibili	99g	Glicidi disponibili	98g	Glicidi disponibili	121g	Glicidi disponibili	90g	Glicidi disponibili	100g
	Lipidi	24g	Lipidi	21g	Lipidi	20g	Lipidi	27g	Lipidi	20g
	Proteine	28g	Proteine	31g	Proteine	32g	Proteine	31g	Proteine	30g
	Sale	1g	Sale	2g	Sale	2g	Sale	1g	Sale	2g

* 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 Chiturla, 6 Bari

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

**Menù autunno-inverno scuola primaria
COMUNE DI GRAVINA**

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 130g Lipidi 18g Proteine 39g Sale 1g	Glicidi disponibili 99g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 100g Lipidi 18g Proteine 20g Sale 1g	Glicidi disponibili 109g Lipidi 26g Proteine 31g Sale 1g	Glicidi disponibili 96g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 110g Lipidi 19g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 92g Lipidi 25g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 105g Lipidi 27g Proteine 32g Sale 1g	Glicidi disponibili 95g Lipidi 20g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 102g Lipidi 23g Proteine 35g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 111g Lipidi 18g Proteine 28g Sale 2g	Glicidi disponibili 88g Lipidi 19g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 128g Lipidi 26g Proteine 35g Sale 1g	Glicidi disponibili 115g Lipidi 27g Proteine 39g Sale 1g	Glicidi disponibili 95g Lipidi 25g Proteine 30g Sale 2g



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

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

sett.4	Glicidi disponibili99g Lipidi24g Proteine28g Sale1g	Glicidi disponibili98g Lipidi21g Proteine31g Sale2g	Glicidi disponibili121g Lipidi20g Proteine32g Sale2g	Glicidi disponibili90g Lipidi27g Proteine31g Sale1g	Glicidi disponibili100g Lipidi20g Proteine30g Sale2g
--------	---	---	--	---	--

* 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 Chiurlià, 6 Bari

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

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana 1	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.660,00	534,02	101,68	150,45	5,93
Settimana 2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.490,00	504,47	113,86	146,69	5,32
Settimana 3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.877,00	537,00	115,71	161,56	7,52
Settimana 4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.655,00	508,23	111,83	151,70	7,10

Composizione Ricette

Insalata di indivia		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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 radicchio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Radicchio rosso	40,00	0,64	0,04	0,56	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	45,00	0,64	5,03	0,56	0,01

Insalata di scarola	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Scarola	40,00	0,68	0,08	0,64	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	45,00	0,68	5,07	0,64	0,01

arrosto di tacchino al limone					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino petto 60	60,00	0,24	2,94	13,20	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	0,24	7,93	13,20	0,08

bieta gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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.**

bocconcini di tacchino al limone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino petto	60,00	0,24	2,94	13,20	0,08



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

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00
Limone succo q.b.	0,00	0,00	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
	65,00	0,24	7,93	13,20		0,08

carote al vapore

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	11,40	5,29	1,65	0,36

carote julienne

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	7,60	5,19	1,10	0,24

cavolfiore gratinato

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cavolfiore	150,00	4,05	0,30	4,80	0,03
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	170,00	15,72	5,61	6,32	0,18

farro con minestrone

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure (no patate e no legumi)	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Farro	40,00	26,84	1,00	6,04	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
	150,00	29,51	7,67	9,46	0,15

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 fresco	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



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

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

orzo e minestrone	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	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	37,47	7,87	8,83	0,16

MINESTRONE DI SOLE VERDURE, NO PATATE E LEGUMI.
VERDURE A SCELTA TRA BROCCOLI, CAROTE, CAVOLFIORE, FINOCCHI, CAVOLO VERZA.

pane di tipo 0	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
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	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
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	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Bovino adulto o vitellone	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
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
Mozzarella di vacca	25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
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
	155,00	48,53	13,10	19,67	0,39

pasta con crema di broccoli	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Broccolo a testa	100,00	3,10	0,40	3,00	0,03
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
	170,00	50,56	7,64	11,21	0,11



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

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	60,56	6,75	17,38	0,06

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

pasta integrale al cavolfiore					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cavolfiore	100,00	2,70	0,20	3,20	0,02
	170,00	42,42	8,10	12,91	0,29

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 crema di zucca					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Zucca gialla	100,00	3,50	0,10	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
	170,00	43,22	8,00	10,81	0,27

pasta integrale con crema di carote					
	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
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
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	47,32	8,10	10,81	0,51



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 MARIANGRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Aromi di stagione q.b.

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

risotto alla verza

risotto alla verza	Grammi	glicidi disponibili				Sale
		Lipidi	Proteine			
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08	
Verza	100,00	2,50	0,10	2,00	0,06	
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	
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01	
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	170,00	50,32	7,02	8,00	0,14	

risotto con spinaci

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
risotto con spinaci					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
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
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	50,72	7,62	9,40	0,34

scamorza

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

scamorza

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

schiacciata di carote al forno

	Grammi	<i>glicidi disponibili</i>	Lipidi	Proteine	Sale
schiacciata di carote al forno					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21



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 Medico

Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
165,00	19,39	12,13	11,73	0,67

spinaci saltati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-----------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Spinaci	150,00	4,35	1,05	5,10	0,38
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	4,35	6,04	5,10	0,38

*SOSTITUIRE GLI SPINACI CON LA ZUCCA NEI MESI DI NOVEMBRE, DICEMBRE E GENNAIO.

zucca a tocchetti	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Zucca gialla	150,00	5,25	0,15	1,65	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
	155,00	5,25	5,14	1,65	0,00

*sostituire la zucca con i carciofi nel mese di marzo

zucca gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-----------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Zucca gialla	150,00	5,25	0,15	1,65	0,00
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	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
	170,00	16,92	5,46	3,16	0,15

*SOSTITUIRE LA ZUCCA CON LE CAROTE A MARZO.



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 ORAZIA 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
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - STAN 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
Pediatria Medica

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" DG 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 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 introdurre 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, 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 nel rispetto dei fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- **Pasta al forno:** è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (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 lonza di suino alla pizzaiola (60 g di lonza di suino, 5 g olio di oliva extravergine, aromi q.b.) quale secondo piatto;

- **Pasta con polpetta:** è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (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 prosciutto cotto (30 g di prosciutto cotto senza polifosfati) 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

