



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 autunno/inverno scuola dell'infanzia

COMUNE DI GRAVINA

8.10.2023 N. 19586/2023 Dec 09/02/2023

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
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 (tagliate a listarelle)	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		giuncata
	zucca gratinata	insalata di indivia	bieta gratinata	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

* 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

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

Menù autunno/inverno scuola dell'infanzia
COMUNE DI GRAVINA

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERI
sett.1	pasta e piselli 105g	pasta al forno 115g	risotto alla verza 140g	pasta integrale con crema di carote 140g	orzo e minestrone 140g
	filetto di merluzzo panato al forno 85g		primo sale 40g	frittata al forno 70g	petto di pollo panato al forno 65g
	carote al vapore 105g	spinaci saltati 105g	insalata di indivia 35g	cavolfiore gratinato 110g	insalata di scarola 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	riso con crema di zucca 140g	pasta integrale al pomodoro 80g	pasta e ceci 85g	lasagna al forno 115g	pasta con crema di broccoli 115g
	filetto di sogliola panata al forno 85g	fritata al forno 70g	scamorza 40g		bocconcini di tacchino al limone 55g
	insalata di radicchio 30g	zucca a tocchetti 105g	carote julienne (tagliate a listarelle) 85g	insalata di indivia 35g	spinaci saltati 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	riso in brodo vegetale 190g	farro con minestrone 140g	pasta e lenticchie 85g	pasta con polpette 130g	pasta integrale con crema di zucca 140g
	filetto di merluzzo panato al forno 85g	petto di pollo panato al forno 65g	frittata al forno 70g		giuncata 40g
	zucca gratinata 115g	insalata di indivia 35g	bieta gratinata 115g	insalata di scarola 35g	spinaci saltati 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 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 FORTI
Dirigente Medico

sett.4	pasta e fagioli 85g	pastina in brodo vegetale 190g	risotto con spinaci 140g	pasta integrale al cavolfiore 140g	pasta al forno 115g
	frittata al forno 70g	arrosto di tacchino al limone 55g	filetto di sogliola panata al forno 85g	scamorza 40g	
	insalata di indivia 35g	cavolfiore gratinato 110g	carote al vapore 105g	insalata di indivia 35g	spinaci saltati 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

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



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

Menù autunno/inverno scuola dell'infanzia
COMUNE DI GRAVINA

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 116g	Glicidi disponibili 83g	Glicidi disponibili 85g	Glicidi disponibili 86g	Glicidi disponibili 81g
	Lipidi 18g	Lipidi 17g	Lipidi 17g	Lipidi 25g	Lipidi 19g
	Proteine 36g	Proteine 23g	Proteine 16g	Proteine 26g	Proteine 25g
	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 91g	Glicidi disponibili 77g	Glicidi disponibili 98g	Glicidi disponibili 80g	Glicidi disponibili 67g
	Lipidi 18g	Lipidi 25g	Lipidi 24g	Lipidi 16g	Lipidi 21g
	Proteine 24g	Proteine 23g	Proteine 28g	Proteine 20g	Proteine 26g
	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 87g	Glicidi disponibili 84g	Glicidi disponibili 104g	Glicidi disponibili 80g	Glicidi disponibili 81g
	Lipidi 18g	Lipidi 19g	Lipidi 24g	Lipidi 14g	Lipidi 22g
	Proteine 23g	Proteine 28g	Proteine 30g	Proteine 23g	Proteine 24g
	Sale 2g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g	Sale 1g



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

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

sett.4	Glicidi disponibili 93g Lipidi 24g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibili 71g Lipidi 20g Proteine 23g Sale 2g	Glicidi disponibili 99g Lipidi 20g Proteine 27g Sale 2g	Glicidi disponibili 76g Lipidi 24g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 84g Lipidi 18g Proteine 23g Sale 1g
--------	--	--	--	--	--

* 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 Chiurlia, 6 Bari

Menù autunno/inverno scuola dell'infanzia

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 116g Lipidi 18g Proteine 36g Sale 1g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 17g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 85g Lipidi 17g Proteine 16g Sale 1g	Glicidi disponibili 86g Lipidi 25g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 81g Lipidi 19g Proteine 25g Sale 1g
sett. 2	Glicidi disponibili 91g Lipidi 18g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 77g Lipidi 25g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 98g Lipidi 24g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 80g Lipidi 16g Proteine 20g Sale 1g	Glicidi disponibili 67g Lipidi 21g Proteine 26g Sale 1g
sett. 3	Glicidi disponibili 87g Lipidi 18g Proteine 23g Sale 2g	Glicidi disponibili 84g Lipidi 19g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibili 104g Lipidi 24g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 80g Lipidi 14g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 81g Lipidi 22g Proteine 24g Sale 1g



sett.4	Glicidi disponibili93g Lipidi24g Proteine27g Sale1g	Glicidi disponibili71g Lipidi20g Proteine23g Sale2g	Glicidi disponibili99g Lipidi20g Proteine27g Sale2g	Glicidi disponibili76g Lipidi24g Proteine25g Sale1g	Glicidi disponibili84g Lipidi18g Proteine23g Sale1g
--------	---	---	---	---	---

* 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 Chiturla, 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	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.260,00	450,10	96,31	126,62	4,59
Settimana 2	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.115,00	412,96	104,68	121,15	4,32
Settimana 3	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.320,00	436,66	97,27	127,23	5,81
Settimana 4	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.275,00	423,53	104,43	126,14	5,82



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
Prietista Medico

Composizione Ricette

insalata di radicchio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-----------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Radicchio	25,00	0,13	0,13	0,47	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	30,00	0,13	5,12	0,47	0,01

arrosto di tacchino al limone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-------------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Tacchino petto	50,00	0,20	2,45	11,00	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
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	0,20	7,44	11,00	0,06

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

Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Bieta	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
	115,00	10,58	5,30	2,31	0,13

*SOSTITUIRE LA BIETA CON I BROCCOLI NEL MESE DI APRILE.

bocconcini di tacchino al limone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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

carote al vapore	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



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

carote julienne (tagliate a listarelle)

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Carote	80,00	6,08	0,16	0,88	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	85,00	6,08	5,15	0,88	0,19

cavolfiore gratinato

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Cavolfiore	100,00	2,70	0,20	3,20	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	110,00	6,59	5,30	3,71	0,07

farro con minestrone

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Verdure (no patate e no legumi)	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Farro	50,00	33,55	1,25	7,55	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
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	35,69	7,87	10,63	0,14

filetto di merluzzo panato al forno

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello fresco	70,00	0,00	0,21	11,90	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
	85,00	7,78	5,41	12,91	0,23

filetto di sogliola panata al forno

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	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
Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sogliola	70,00	0,56	0,98	11,83	0,21
	85,00	8,34	6,18	12,84	0,31



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

frittata al forno					
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
60,00	0,12	5,22	7,44	0,21	
Uovo di gallina					
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	
Olio di oliva extravergine					
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08	
Parmigiano					
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Aromi di stagione q.b.					
70,00	0,12	11,62	9,12	0,28	
frutta fresca di stagione					
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
150,00	14,37	0,25	1,02	0,01	
150,00	14,37	0,25	1,02	0,01	
Frutta fresca					
giuncata					
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
40,00	0,82	7,97	6,49	0,29	
40,00	0,82	7,97	6,49	0,29	
Formaggi freschi a medio tenore calorico					
insalata di indivia					
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
30,00	0,81	0,09	0,27	0,01	
Indivia					
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	
Olio di oliva extravergine					
35,00	0,81	5,08	0,27	0,01	
insalata di scarola					
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
30,00	0,51	0,06	0,48	0,01	
Scarola					
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	
Olio di oliva extravergine					
35,00	0,51	5,05	0,48	0,01	
lasagna al forno					
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
50,00	38,95	1,20	6,50	0,02	
Pasta all'uovo secca					
20,00	0,60	0,04	0,26	0,08	
Pomodori passata					
10,00	0,07	1,95	1,87	0,05	
Mozzarella di vacca					
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00	
Olio di oliva extravergine					
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08	
Parmigiano grattugiato					
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Aromi di stagione q.b.					



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

Bovino adulto o vitellone	25,00	0,00	1,25	5,13	0,03
	115,00	39,62	10,84	15,43	0,25

orzo e minestrone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
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 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
Orzo mondo	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
	140,00	34,14	7,62	7,57	0,14

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

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

Pane di tipo 0	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29

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

Pane integrale	50,00	26,90	0,65	3,75	0,67
	50,00	26,90	0,65	3,75	0,67

pasta al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
Pomodori passati	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bovino adulto o vitellone	25,00	0,00	1,25	5,13	0,03
Scamorza	10,00	0,10	2,56	2,50	0,00
	115,00	40,25	10,95	15,01	0,19

pasta con crema di broccoli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-----------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	25,00	19,77	0,35	2,72	0,00
Broccolo	80,00	2,48	0,32	2,40	0,02



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

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	0,00	0,00
115,00	22,25	7,07	6,80	0,10	

pasta con polpette	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Bovino adulto o vitellone	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
Pomodori passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
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
	130,00	40,15	8,69	18,03	0,27

pasta e ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Ceci	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
	85,00	50,40	8,07	12,72	0,01

pasta e fagioli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-----------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Fagioli	40,00	20,32	0,80	9,44	0,00
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	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
	85,00	51,96	6,35	13,80	0,01

pasta e lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Lenticchie	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 Chiurila, 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 cavolfiore		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-------------------------------	--	--------	---------------------	--------	----------	------

Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
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	80,00	2,16	0,16	2,56	0,02
	140,00	35,26	7,81	10,93	0,25

pasta integrale al pomodoro		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-----------------------------	--	--------	---------------------	--------	----------	------

Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori passati	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
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
	80,00	33,70	7,69	8,63	0,32

pasta integrale con crema di carote		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-------------------------------------	--	--------	---------------------	--------	----------	------

Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Carote	80,00	6,08	0,16	0,88	0,19
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
	140,00	39,18	7,81	9,25	0,43

pasta integrale con crema di zucca		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------------------------	--	--------	---------------------	--------	----------	------

Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Zucca gialla	80,00	2,80	0,08	0,88	0,00



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

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dietista 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
140,00	35,90	7,73	9,25	0,24

*SOSTITUIRE LA ZUCCA CON I CARCIOFI NEL MESE DI MARZO

pastina in brodo vegetale				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	30,00	23,73	0,42	3,27	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Brodo Vegetale	150,00	4,50	0,15	0,00	1,36
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	190,00	28,23	6,99	4,94	1,44

petto di pollo panato al forno				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Pollo petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
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
	65,00	7,78	5,60	12,66	0,14

primo sale				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Formaggi freschi a basso tenore calorico

40,00	1,17	4,13	4,57	0,14
40,00	1,17	4,13	4,57	0,14

riso con crema di zucca				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Zucca gialla	80,00	2,80	0,08	0,88	0,00
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	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	42,65	6,91	6,15	0,09

riso in brodo vegetale				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Brodo Vegetale

150,00	4,50	0,15	0,00	1,36
--------	------	------	------	------



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

Riso
Parmigiano grattugiato
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

30,00	23,91	0,26	2,16	0,01
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
190,00	28,41	6,81	3,84	1,44

risotto alla verza

Parmigiano
Verza
Olio di oliva extravergine
Brodo Vegetale
Riso
Aromi di stagione

Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
80,00	2,00	0,08	1,60	0,05
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
140,00	41,85	6,91	6,87	0,13

risotto con spinaci

Spinaci
Riso
Parmigiano grattugiato
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.
Brodo Vegetale

Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
80,00	2,32	0,56	2,72	0,20
50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
140,00	42,17	7,39	7,99	0,28

scamorza

Scamorza fresca

Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
40,00	0,40	10,24	10,00	0,15
40,00	0,40	10,24	10,00	0,15

spinaci saltati

Spinaci
Olio di oliva extravergine

Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
105,00	2,90	5,69	3,40	0,25

zucca a tocchetti

Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------	---------------------	--------	----------	------



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
Dietista Medica

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
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	3,50	5,09	1,10	0,00

*SOSTITUIRE LA ZUCCA CON I CUORI DI CARCIOFI NEL MESE DI MARZO.

zucca gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
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
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	11,28	5,30	2,11	0,10

*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 Chiturlia, 6 Bari

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

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	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, 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 - 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 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 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.

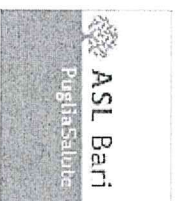
La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

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 Chiurlia, 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 (50 g di pasta di semola, 20 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 pizzaioia (50 g di lonza di suino, 5 g olio di oliva extravergine, aromi q.b.) come secondo piatto;

- **Pasta con polpetta:** è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (50 g di pasta di semola, 20 g di pomodoro passata, 5 g di parmigiano grattugiato, 5 g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e prosciutto cotto (20 g di prosciutto cotto senza polifosfati) come 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

