



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

8205.4. 19584/2023 DSC09102/2023

Menù primavera/estate scuola dell'infanzia

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	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 gratinata	insalata di lollo	fragiolini al pomodoro
	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
	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
sett.3	peperoni gratinati	insalata di lollo	fragiolini 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.4	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
sett.4	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	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 Chiurliu, 6 Bari

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

Menù primavera/estate scuola dell'infanzia
COMUNE DI GRAVINA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
settl.1	pasta integrale al pomodoro 80g	riso e piselli 105g	pasta al forno con verdure estive 210g	farro con vellutata di finocchi 140g	pasta al pesto di zucchine 145g
	hamburger di tacchino al forno 45g	scamorza 40g		frittata al forno 70g	polpette di platessa al forno 95g
	carciofi al vapore 105g	insalata verde 35g	bieta gratinata 115g	insalata di lollo 35g	fagiolini al pomodoro 125g
	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
settl.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
	pasta all'ortolana 160g	orzo con crema di ceci 85g	lasagna al forno 130g	pasta integrale con bieta 135g	insalata di riso con verdure estive 135g
	bocconcini di pollo in umido 75g	giuncata 40g		omelette al pomodoro 90g	cernia gratinata 85g
	peperoni gratinati 110g	insalata di lollo 35g	fagiolini al pomodoro 125g	lattuga batavia 35g	zucchine in umido 105g
settl.3	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
	farro con crema di asparagi 140g	pasta e piselli 105g	riso al forno con verdure estive 210g	pasta al pomodoro 80g	pasta integrale con melanzane 160g
	arrosto di tacchino al forno 55g	ricotta di vacca 40g		sformato di zucchine al forno 165g	sogliola al vapore 75g
settl.4	melanzane al pomodoro 125g	lattuga batavia 35g	carciofi al vapore 105g	insalata di indivia 35g	peperoni gratinati 110g
	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
	riso primavera 130g	pasta con crema di lenticchie 85g	pasta al ragù 130g	pasta integrale con pesto di rucola 70g	orzo con crema di carciofi 140g
	straccetti di pollo al forno 55g	primo sale 40g		frittata di bieta al forno 150g	filetto di merluzzo panato al forno 85g
	bietole all'olio 105g	insalata di indivia 35g	zucchine al vapore 105g	insalata verde 35g	melanzane gratinate 110g
	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 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 Chiurlia, 6 Bari

Menù primavera/estate scuola dell'infanzia

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	VENERDI
sett. 1	Glicidi disponibili 76g Lipidi 20g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 22g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 94g Lipidi 15g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 75g Lipidi 25g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 23g Proteine 30g Sale 1g
sett. 2	Glicidi disponibili 91g Lipidi 19g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 22g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 84g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 76g Lipidi 24g Proteine 22g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 17g Proteine 23g Sale 1g
sett. 3	Glicidi disponibili 79g Lipidi 21g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 102g Lipidi 17g Proteine 26g Sale 0g	Glicidi disponibili 86g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 90g Lipidi 26g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 86g Lipidi 20g Proteine 28g Sale 1g
sett. 4	Glicidi disponibili 85g Lipidi 18g Proteine 23g Sale 0g	Glicidi disponibili 94g Lipidi 16g Proteine 23g Sale 0g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 78g Lipidi 28g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 87g Lipidi 19g Proteine 28g 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

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 Chiturla, 6 Bari

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

Menù primavera/estate scuola dell'infanzia
COMUNE DI GRAVINA

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 76g Lipidi 20g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 101g Lipidi 22g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibili 94g Lipidi 15g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 75g Lipidi 25g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 23g Proteine 30g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibili 91g Lipidi 19g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 22g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 84g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 76g Lipidi 24g Proteine 22g Sale 1g	Glicidi disponibili 93g Lipidi 17g Proteine 23g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibili 79g Lipidi 21g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibili 102g Lipidi 17g Proteine 26g Sale 0g	Glicidi disponibili 86g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 90g Lipidi 26g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibili 86g Lipidi 20g Proteine 28g Sale 1g
sett.4	Glicidi disponibili 85g Lipidi 18g Proteine 23g Sale 0g	Glicidi disponibili 94g Lipidi 16g Proteine 23g Sale 0g	Glicidi disponibili 83g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibili 78g Lipidi 28g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibili 87g Lipidi 19g Proteine 28g 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

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.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
		2.315,00	438,54	105,80	134,85	4,53
Settimana	2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.315,00	427,38	95,79	119,38	4,04
Settimana	3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.410,00	443,02	98,88	131,29	4,63
Settimana	4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
		2.245,00	425,61	96,11	120,09	4,13



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
Direttore Medico

Composizione Ricette

insalata di lollo				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Lattuga	30,00	0,66	0,03	0,33
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
	35,00	0,66	5,02	0,33
				0,01
arrosto di tacchino al forno				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00
Tacchino petto	50,00	0,20	2,45	11,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,06
	55,00	0,20	7,44	0,00
			11,00	0,06
bieta gratinata				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
Aromi di stagione q.b.	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.				
bietole all'olio				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
	105,00	2,80	5,09	1,30
				0,03
*sostituire la bieta con i broccoli nel mese di aprile.				
bocconcini di pollo in umido				
Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori passata	20,00	0,60	0,10	0,24
Pollo petto	50,00	0,00	0,40	11,65
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	75,00	0,60	5,49	11,89
				0,05



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

carciofi al vapore	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salé
	disponibili				
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
	105,00	2,50	5,19	2,70	0,33
*SOSTITUIRE I CARCIOFI CON LA ZUCCA NEI MESI DA LUGLIO A SETTEMBRE.					

cernia gratinata	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salé
	disponibili				
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Merluzzo o nasello	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

fagiolini al pomodoro	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salé
	disponibili				
Fagiolini	100,00	2,40	0,10	2,10	0,00
Pomodori passati	20,00	0,60	0,10	0,24	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
	125,00	3,00	5,19	2,34	0,01

farro con crema di asparagi	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salé
	disponibili				
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Farro	50,00	33,55	1,25	7,55	0,02
Asparagi di campo	80,00	2,64	0,16	2,88	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
	140,00	36,19	7,81	12,11	0,11
*sostituire gli asparagi con la zucca da luglio a settembre.					

farro con vellutata di finocchi	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salé
	disponibili				
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Farro o Spelta	50,00	33,55	1,25	7,55	0,02
Finocchi	80,00	0,80	0,00	0,96	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
	140,00	34,35	7,65	10,19	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	Salé
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Merluzzo o nasello	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

frittata al forno					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Parmigiano grattugiato	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	Salé
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Bieta	80,00	2,24	0,08	1,04	0,02
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
	150,00	2,36	11,70	10,15	0,30
*sostituire la bieta con gli agretti nel mese di aprile.					

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

giuncata					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Formaggi freschi a medio tenore calorico	40,00	0,82	7,97	6,49	0,29
	40,00	0,82	7,97	6,49	0,29

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



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

Tacchino petto	40,00	0,16	1,96	8,80	0,05
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	45,00	0,16	6,95	8,80	0,05

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

Indivia	30,00	0,81	0,09	0,27	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	35,00	0,81	5,08	0,27	0,01

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

Peperoni	20,00	0,84	0,06	0,18	0,00
Zucchine	30,00	0,42	0,03	0,39	0,02
Pomodori	30,00	1,05	0,06	0,30	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	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
	135,00	42,16	5,58	4,47	0,03

*SOSTITUIRE ZUCCHINE, PEPERONI E POMODORI CON FAGIOLINI (80G) NEI MESI DI APRILE E MAGGIO.

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

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Insalata verde (lattuga, romana, indivia, lollo)	30,00	0,00	0,09	0,30	0,01
	35,00	0,00	5,08	0,30	0,01

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

Bovino adulto o vitellone - carne magra	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 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
	130,00	40,15	8,69	18,03	0,27

lattuga batavia	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Lattuga	30,00	0,66	0,12	0,54	0,01



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

5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
35,00	0,66	5,11	0,54	0,01

melanzane al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,06
Pomodori passata	20,00	0,60	0,10	0,24	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
	125,00	3,20	5,49	1,34	0,07
*sostituire le melanzane con il cavolo verza nel mese di aprile.					
melanzane gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	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
	110,00	6,49	5,50	1,61	0,12
*SOSTITUIRE LE MELANZANE CON IL BROCCOLO IL MESE DI APRILE.					
omelette al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori passata	20,00	0,60	0,04	0,26	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
	90,00	0,72	11,66	9,38	0,36
orzo con crema di carciofi	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Carciofi	80,00	2,00	0,16	2,16	0,27
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	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
	140,00	31,00	7,56	8,34	0,37
*SOSTITUIRE I CARCIOFI CON I PEPERONI NEI MESI DA LUGLIO A SETTEMBRE					
orzo con crema di ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte



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

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	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	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				

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	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				

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 con verdure estive	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				

Bovino adulto o vitellone - carne magra	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
Melanzane	40,00	1,04	0,16	0,44	0,03
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
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
	210,00	41,75	8,89	18,99	0,32

*sostituire le melanzane e le zucchine con broccoli (80 gr) nei mesi di aprile e maggio.

pasta al pesto di zucchine	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				

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
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
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
	145,00	40,87	9,69	9,76	0,12

*SOSTITUIRE CON LA RUCOLA 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 Chiurlia, 6 Bari

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

pasta al pomodoro						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
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 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	40,15	7,14	7,38	0,16	

pasta al ragù						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
Bovino adulto o vitellone - carne magra	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 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	
	130,00	40,15	8,69	18,03	0,27	

pasta all'ortolana						
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale	
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	
Melanzane	30,00	0,78	0,12	0,33	0,02	
Peperoni	20,00	0,84	0,06	0,18	0,00	
Zucchine	30,00	0,42	0,03	0,39	0,02	
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	
	160,00	42,19	7,35	8,28	0,20	
*sostituire peperoni, melanzane e zucchine con fagiolini (80gr) 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 Chiurlia, 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	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 bietta					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Bietta	80,00	2,24	0,08	1,04	0,02
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
	135,00	35,34	6,32	7,74	0,18

*SOSTITUIRE LA BIETTA CON CREMA DI ASPARAGI NEL MESE DI APRILE.

pasta integrale con melanzane					
	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
Melanzane	80,00	2,08	0,32	0,88	0,05
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
	160,00	35,78	8,01	9,51	0,37

*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	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Pesto alla genovese	20,00	2,60	10,00	1,20	0,00
	70,00	35,70	11,25	7,90	0,16



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

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

peperoni gratinati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Peperoni	100,00	4,20	0,30	0,90	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
	110,00	8,09	5,40	1,40	0,06

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

polpette di platessa al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Platessa o passera	70,00	0,00	1,47	10,92	0,21
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	7,80	7,54	13,17	0,34

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

ricotta di vacca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08
	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08

riso al forno con verdure estive	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Melanzane	40,00	1,04	0,16	0,44	0,03
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
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
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



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

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

210,00 42,05 8,62 17,14 0,32
*sostituire le melanzane e le zucchine con broccoli (80 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	20,00	0,84	0,06	0,18	0,00
Zucchine	20,00	0,28	0,02	0,26	0,01
Pomodori	30,00	1,05	0,06	0,30	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	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
	130,00	42,02	6,97	6,01	0,10

*SOSTITUIRE POMODORI, ZUCCHINE E PEPERONI SI POSSONO SOSTITUIRE CON FAGIOLINI (80GR) NEI MESI DI APRILE E MAGGIO.

scamorza					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Scamorza fresca	40,00	0,40	10,24	10,00	0,15
	40,00	0,40	10,24	10,00	0,15

sformato di zucchine al forno					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
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
	165,00	9,02	13,31	12,84	0,50

*sostituire le zucchine con gli agretti nel mese di aprile e maggio.

sogliola al vapore					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Limoni 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 EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

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

Sogliola	70,00	0,56	0,98	11,83	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
	75,00	0,56	5,97	11,83	0,21

straccetti di pollo al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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 q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	0,00	5,39	11,65	0,04

zucchine al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	1,40	5,09	1,30	0,06
*sostituire le zucchine con i carciofi nei mesi di aprile e maggio.					

zucchine in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	1,40	5,09	1,30	0,06
*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 Chiurlia, 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	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 - 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
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 lische. 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 MAFIA 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 al pomodoro (50 g di pasta di semola, 20 g di pomodoro passata, 5 g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e vitello alla piastra (50 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 (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 vitello alla piastra (50 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

