



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SIAN AREA SUD

PROTOCOLLO N° 117070/2024 del 19/09/2024

ELABORAZIONE MENÙ AUTUNNO/INVERNO

SCUOLA PRIMARIA COMUNE DI MOLA DI BARI

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI MOLA DI BARI
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta con cime di rapa *1	riso e lenticchie	pasta integrale al pomodoro *1 - *7	lasagna al forno *1 - *3 - *7	riso integrale con minestrone *7
	ricotta di vacca *7	frittata di spinaci al forno *3 - *7	petto di pollo panato al forno *1		merluzzo panato al forno *1-*4
	bieta al limone	insalata	cavolfiore al vapore	insalata di indivia e carote	zucca gratinata *1
	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta integrale e patate *1 - *7	pasta al pomodoro *1 - *7	pasta e ceci *1	risotto alla verza *7	pasta con passato di verdure *1 - *7
	primo sale *7	polpette di vitello al pomodoro *1 - *3 - *7	omelette alle erbe *3 - *7	straccetti di tacchino al forno	polpette di platessa al forno *1 - *3 - *4
	insalata di scarola e finocchi	cicoria in padella	insalata mista	broccoli gratinati *1	insalata
	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	risotto al radicchio *7	pasta e piselli	pasta integrale gratinata al forno *1 - *7	farro con crema di zucca *1 - *7	pasta al pomodoro
	prosciutto cotto *7	schiacciata di verdure miste al forno		bocconcini di pollo in umido	merluzzo al limone
	finocchi gratinati *1	insalata mista	carote al vapore	insalata	bieta in padella
	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso al pomodoro *7	pasta con crema di cavolfiore *1 - *7	zuppa di riso integrale con fagioli	pasta alla bolognese *1 - *7	pasta integrale con passato di verdure *1 - *7
	scaloppina di maiale all'arancia *1	robiola *7	polpettine di verdure al forno *1 - *3 - *7		filetto di sogliola panato al forno *1 - *4
	insalata mista	spinaci saltati	insalata di lollo e carote	zucca a tocchetti	insalata
	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI MOLA DI BARI
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta con cime di rapa 165g	riso e lenticchie 85g	pasta integrale al pomodoro 100g	lasagna al forno 150g	riso integrale con minestrone 170g
	ricotta di vacca 50g	frittata di spinaci al forno 170g	petto di pollo panato al forno 80g		merluzzo panato al forno 100g
	bieta al limone 155g	insalata 45g	cavolfiore al vapore 155g	insalata di indivia e carote 105g	zucca gratinata 170g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	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
sett.2	pasta integrale e patate 100g	pasta al pomodoro 100g	pasta e ceci 85g	risotto alla verza 170g	pasta con passato di verdure 170g
	primo sale 50g	polpette di vitello al pomodoro 120g	omelette alle erbette 70g	straccetti di tacchino al forno 65g	polpette di platessa al forno 115g
	insalata di scarola e finocchi 105g	cicoria in padella 155g	insalata mista 45g	broccoli gratinati 170g	insalata 45g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	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
sett.3	risotto al radicchio 170g	pasta e piselli 105g	pasta integrale gratinata al forno 150g	farro con crema di zucca 170g	pasta al pomodoro 100g
	prosciutto cotto 30g	schiacciata di verdure miste al forno 185g		bocconcini di pollo in umido 95g	merluzzo al limone 85g
	finocchi gratinati 170g	insalata mista 45g	carote al vapore 155g	insalata 45g	bieta in padella 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	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
sett.4	riso al pomodoro 100g	pasta con crema di cavolfiore 170g	zuppa di riso integrale con fagioli 85g	pasta alla bolognese 160g	pasta integrale con passato di verdure 170g
	scaloppina di maiale all'arancia 80g	robiola 50g	polpettine di verdure al forno 185g		filetto di sogliola panato al forno 100g
	insalata mista 45g	spinaci saltati 155g	insalata di lollo e carote 105g	zucca a tocchetti 155g	insalata 45g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	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

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

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI MOLA DI BARI
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 620Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 102g Oligosaccaridi 26g Proteine 21g Sale 1g	Calorie 725Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 103g Oligosaccaridi 18g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 702Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 102g Oligosaccaridi 23g Proteine 35g Sale 1g	Calorie 630Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 101g Oligosaccaridi 24g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 763Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 124g Oligosaccaridi 24g Proteine 31g Sale 1g
sett.2	Calorie 565Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 84g Oligosaccaridi 20g Proteine 20g Sale 1g	Calorie 746Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 109g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 2g	Calorie 703Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 98g Oligosaccaridi 18g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 753Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 114g Oligosaccaridi 24g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 728Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 109g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 1g
sett.3	Calorie 627Kcal Lipidi 14g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 109g Oligosaccaridi 20g Proteine 22g Sale 1g	Calorie 688Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 98g Oligosaccaridi 23g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 797Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 111g Oligosaccaridi 30g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 651Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 21g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 651Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 99g Oligosaccaridi 23g Proteine 29g Sale 1g
sett.4	Calorie 700Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 107g Oligosaccaridi 17g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 767Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 11g Glicidi disponibil 102g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 3g	Calorie 787Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 117g Oligosaccaridi 26g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 626Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 100g Oligosaccaridi 23g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 693Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 102g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

ELABORAZIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI MOLA DI BARI
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 620Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 102g Oligosaccaridi 26g Proteine 21g Sale 1g	Calorie 725Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 103g Oligosaccaridi 18g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 702Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 102g Oligosaccaridi 23g Proteine 35g Sale 1g	Calorie 630Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 101g Oligosaccaridi 24g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 763Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 124g Oligosaccaridi 24g Proteine 31g Sale 1g
sett.2	Calorie 565Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 84g Oligosaccaridi 20g Proteine 20g Sale 1g	Calorie 746Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 109g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 2g	Calorie 703Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 98g Oligosaccaridi 18g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 753Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 114g Oligosaccaridi 24g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 728Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 109g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 1g
sett.3	Calorie 627Kcal Lipidi 14g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibili 109g Oligosaccaridi 20g Proteine 22g Sale 1g	Calorie 688Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 98g Oligosaccaridi 23g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 797Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 111g Oligosaccaridi 30g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 651Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 92g Oligosaccaridi 21g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 651Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibili 99g Oligosaccaridi 23g Proteine 29g Sale 1g
sett.4	Calorie 700Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 107g Oligosaccaridi 17g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 767Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 11g Glicidi disponibili 102g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 3g	Calorie 787Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 117g Oligosaccaridi 26g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 626Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 100g Oligosaccaridi 23g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 693Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 102g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.720,00	3.439,50	97,63	23,37	531,31	113,58	142,89	5,19
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.585,00	3.493,87	110,66	26,15	512,88	105,40	144,15	5,25
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.680,00	3.414,20	104,85	21,92	508,63	116,71	141,07	5,72
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.625,00	3.573,00	110,29	29,48	528,92	109,43	149,58	6,68

Composizione Ricette

Bieta al limone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Bieta	150,00	25,50	0,15	0,03	4,20	4,20	1,95	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	70,45	5,14	0,75	4,20	4,20	1,95	0,04

Bieta in padella	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Bieta	150,00	25,50	0,15	0,03	4,20	4,20	1,95	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	70,45	5,14	0,75	4,20	4,20	1,95	0,04

Bocconcini di pollo in umido	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	60,00	60,00	0,48	0,15	0,00	0,00	13,98	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
	95,00	110,35	5,53	0,87	0,90	0,90	14,37	0,17

Broccoli gratinati	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Broccoli	150,00	40,50	0,60	0,06	4,65	4,65	4,50	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	138,10	5,91	0,85	16,32	5,40	6,01	0,20

Carote al vapore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
-------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Carote	150,00	52,50	0,30	0,05	11,40	11,40	1,65	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	97,45	5,29	0,77	11,40	11,40	1,65	0,36

Cavolfiore al vapore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cavolfiore	150,00	37,50	0,30	0,06	4,05	3,60	4,80	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	82,45	5,29	0,78	4,05	3,60	4,80	0,03

Cicoria in padella	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cicoria	150,00	15,00	0,30	0,09	1,05	1,05	2,10	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	59,95	5,29	0,81	1,05	1,05	2,10	0,19

Farro con crema di zucca	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucca	100,00	18,00	0,10	0,04	3,50	2,50	1,10	0,00
Farro	60,00	201,00	1,50	0,00	40,26	1,62	9,06	0,03
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	283,30	8,00	1,69	43,76	4,12	11,84	0,10

Filetto di sogliola panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Sogliola	80,00	66,40	1,12	0,14	0,64	0,64	13,52	0,24
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	164,00	6,43	0,93	12,31	1,39	15,04	0,39

Finocchi gratinati	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Finocchi	150,00	13,50	0,00	0,00	1,50	1,50	1,80	0,01
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	111,10	5,31	0,79	13,17	2,25	3,31	0,17

Frittata di spinaci al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Spinaci	100,00	31,00	0,70	0,06	2,90	0,40	3,40	0,25
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	172,10	12,32	3,61	3,02	0,52	12,52	0,53

Frutta fresca di stagione	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01
	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01

Insalata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Insalata in foglia*	40,00	7,60	0,16	0,01	0,88	0,88	0,72	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	45,00	52,55	5,15	0,74	0,88	0,88	0,72	0,01

*Da scegliere tra: Indivia, Lattuga, Lollo, Radicchio o Scarola

Insalata di indivia e carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	60,00	21,00	0,12	0,02	4,56	4,56	0,66	0,14
Indivia	40,00	6,40	0,12	0,01	1,08	1,08	0,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	72,35	5,23	0,75	5,64	5,64	1,02	0,15

Insalata di lollo e carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	60,00	21,00	0,12	0,02	4,56	4,56	0,66	0,14
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Lollo	40,00	8,80	0,16	0,00	0,88	0,88	0,72	0,01
	105,00	74,75	5,27	0,74	5,44	5,44	1,38	0,15

Insalata di scarola e finocchi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Finocchi	60,00	5,40	0,00	0,00	0,60	0,60	0,72	0,01
Scarola	40,00	6,00	0,08	0,02	0,68	0,68	0,64	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	56,35	5,07	0,74	1,28	1,28	1,36	0,02

Insalata mista	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Insalata mista in foglia*	40,00	6,40	0,12	0,04	0,92	0,00	0,40	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	45,00	51,35	5,11	0,77	0,92	0,00	0,40	0,01

*Da scegliere almeno due tipologie tra: Indivia, Lattuga, Lollo, Radicchio, Scarola

Lasagna al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta all'uovo - secca	60,00	219,60	1,44	0,40	46,74	1,20	7,80	0,03
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	33,90	0,93	0,39	0,00	0,00	6,39	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ricotta di vacca	20,00	29,20	2,18	1,36	0,70	0,70	1,76	0,04
	150,00	352,40	11,01	3,81	48,34	2,80	18,01	0,33

Merluzzo al limone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	80,00	56,80	0,24	0,05	0,00	0,00	13,60	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	101,75	5,23	0,77	0,00	0,00	13,60	0,15	

Merluzzo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	80,00	56,80	0,24	0,05	0,00	0,00	13,60	0,15
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	154,40	5,55	0,84	11,67	0,75	15,12	0,30

Omelette alle erbe	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	141,10	11,62	3,55	0,12	0,12	9,12	0,28

Pane di tipo 0	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pane di tipo 0	50,00	137,50	0,25	0,05	31,75	1,00	4,05	0,37
	50,00	137,50	0,25	0,05	31,75	1,00	4,05	0,37

Pane di tipo integrale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pane integrale	60,00	145,20	0,78	0,31	32,28	1,50	4,50	0,80
	60,00	145,20	0,78	0,31	32,28	1,50	4,50	0,80

Pasta al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00

Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	281,50	7,30	1,78	48,36	3,42	8,60	0,20	

Pasta alla bolognese	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	67,80	1,86	0,79	0,00	0,00	12,78	0,13
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	349,30	9,16	2,57	48,36	3,42	21,38	0,33

Pasta con cime di rapa	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cime o Broccoletti di rapa	100,00	22,00	0,30	0,07	2,00	2,00	2,90	0,02
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	165,00	278,75	6,13	0,93	49,46	4,52	9,44	0,02

Pasta con crema di cavolfiore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cavolfiore	100,00	25,00	0,20	0,04	2,70	2,40	3,20	0,02
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	301,10	7,44	1,82	50,16	4,92	11,41	0,10

Pasta con passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00

Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		170,00	296,10	7,51	1,84	50,13	5,05	9,96	0,13

Pasta e ceci	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceci secchi	40,00	126,40	2,52	0,32	18,76	1,48	8,36	0,01
	85,00	312,55	8,07	1,14	50,40	3,16	12,72	0,01

Pasta e piselli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
	105,00	217,35	5,91	0,81	35,54	4,08	7,66	0,01

Pasta integrale al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	264,10	7,96	2,00	40,62	3,12	10,10	0,39

Pasta integrale con passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	278,70	8,17	2,06	42,39	4,75	11,46	0,32

Pasta integrale e patate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	50,00	42,50	0,50	0,09	8,95	0,20	1,05	0,01
Pasta integrale	40,00	129,60	1,00	0,23	26,48	1,48	5,36	0,13
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	236,40	7,90	1,98	35,43	1,68	8,09	0,21

Pasta integrale gratinata al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Scamorza	50,00	167,00	12,80	3,11	0,50	0,50	12,50	0,19
Crema di latte *Ricetta per 100g: 80 ml latte parzialmente scremato, 10 g olio e.v.o., 10 g farina 00	15,00	24,15	1,70	0,00	1,77	0,00	0,55	0,00
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	150,00	502,50	22,72	5,17	53,66	3,47	24,28	0,61

Petto di pollo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	60,00	60,00	0,48	0,15	0,00	0,00	13,98	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	157,60	5,79	0,94	11,67	0,75	15,49	0,20

Polpette di platessa al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Platessa o passera	80,00	64,80	1,68	0,88	0,00	0,00	12,48	0,24
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15

Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	181,60	8,29	2,14	11,70	0,78	15,85	0,44

Polpette di vitello al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	1,55	0,65	0,00	0,00	10,65	0,11
Pomodori - pelati	30,00	6,30	0,15	0,02	0,90	0,90	0,36	0,01
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	198,95	9,72	2,87	12,61	1,68	16,06	0,39

Polpettine di verdure al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
	185,00	213,75	12,20	3,68	14,46	3,40	12,38	0,48

Primo sale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Primo sale	50,00	75,00	5,16	2,16	1,47	1,47	5,72	0,17
	50,00	75,00	5,16	2,16	1,47	1,47	5,72	0,17

Prosciutto cotto	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	30,00	39,60	1,32	0,46	0,30	0,30	6,66	0,54
	30,00	39,60	1,32	0,46	0,30	0,30	6,66	0,54

Ricotta di vacca	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	50,00	73,00	5,45	3,41	1,75	1,75	4,40	0,10
	50,00	73,00	5,45	3,41	1,75	1,75	4,40	0,10

Riso al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	270,70	6,98	1,84	48,72	1,24	6,39	0,21

Riso e lenticchie	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Riso	40,00	134,00	0,35	0,12	31,88	0,23	2,88	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lenticchie secche	40,00	116,40	0,40	0,06	20,44	0,72	9,08	0,01
	85,00	295,35	5,74	0,90	52,32	0,95	11,96	0,02

Riso integrale con minestrone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso integrale	60,00	202,20	1,14	0,34	46,44	0,72	4,50	0,01
	170,00	286,50	7,81	2,05	49,11	3,25	7,92	0,14

Risotto al radicchio	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Radicchio	100,00	13,00	0,10	0,02	1,60	1,60	1,40	0,03
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01

Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	278,30	7,02	1,86	49,42	1,94	7,40	0,11

Risotto alla verza	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Verza	100,00	19,00	0,10	0,01	2,50	2,50	2,00	0,06
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	284,30	7,02	1,85	50,32	2,84	8,00	0,14

Robiola	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Robiola	50,00	169,00	13,85	8,00	1,15	1,15	10,00	1,39
	50,00	169,00	13,85	8,00	1,15	1,15	10,00	1,39

Scaloppina di maiale all'arancia	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Maiale - carne magra	60,00	84,60	4,08	1,87	0,00	0,00	11,94	0,11
Farina di frumento tipo 00	15,00	51,00	0,10	0,02	11,60	0,25	1,65	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arance	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	180,55	9,18	2,61	11,60	0,25	13,59	0,12

Schiacciata di verdure miste al forno	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00

Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	213,75	12,20	3,68	14,46	3,40	12,38	0,48

Spinaci saltati	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Spinaci	150,00	46,50	1,05	0,09	4,35	0,60	5,10	0,38
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	91,45	6,04	0,81	4,35	0,60	5,10	0,38

Straccetti di tacchino al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Tacchino - petto	60,00	80,22	2,94	1,20	0,24	0,24	13,20	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	125,17	7,93	1,92	0,24	0,24	13,20	0,08

Zucca a tocchetti	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucca	150,00	27,00	0,15	0,06	5,25	3,75	1,65	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	71,95	5,14	0,78	5,25	3,75	1,65	0,00

Zucca gratinata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucca	150,00	27,00	0,15	0,06	5,25	3,75	1,65	0,00
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	124,60	5,46	0,85	16,92	4,50	3,16	0,15

Zuppa di riso integrale con fagioli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
--	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------



Fagioli secchi	40,00	121,20	0,80	0,16	20,32	1,40	9,44	0,00
Riso integrale	40,00	134,80	0,76	0,22	30,96	0,48	3,00	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	300,95	6,55	1,11	51,28	1,88	12,44	0,01

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	1-3 volte a settimana
2 Cereali (pasta, riso, orzo, ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3 Formaggi	1-2 volte a settimana
4 Frutta	1-2 porzioni tutti i giorni
5 Legumi	1-3 volte a settimana
6 Pane	Una porzione tutti i giorni
7 Patate	0-1 volta a settimana
8 Pesce	1-3 volte a settimana
9 Piatto Unico	almeno 1 volta a settimana
10 Salumi	0-1 volta a settimana
11 Uova	1-2 volte a settimana
12 Vegetali	1-2 porzioni tutti i giorni



Menù ristorazione per una fascia di età scolastica – dai 6 agli 11 anni

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002; secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010; dall'aggiornamento "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica", approvato con decreto del Ministero della Salute il 28.10.2021 e pubblicato in G.U. n. 269 del 11.11.2021; e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

- I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre, contenenti entrambi almeno 4 settimane.
- Le grammature sono da intendersi a crudo e al netto degli scarti.
- **I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere consumati all'inizio del pasto**, per abbassare l'indice glicemico del pranzo e favorirne l'accettabilità da parte degli utenti, oppure essere sostituiti con altre tipologie di verdure, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati e tenendo conto della stagionalità dei CAM allegata, mantenendo la previsione di almeno tre tipologie differenti nell'arco della settimana, rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- Nelle ricette con "verdure miste di stagione" è consigliato scegliere tra: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, scarola.
- Tra le insalate con verdure in foglia è possibile prevedere sostituzioni tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, scarola.
- La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata, preferibilmente già pronta per il consumo.
- I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi. Qualora i metodi di cottura delle ricette producano un numero di scarti elevato, è possibile modificarli (scegliendo tra: lessi, alla griglia, gratinati, al vapore, all'olio, arrosto, alla piastra, al forno) per migliorarne la presentazione visiva ed il gusto, così da ridurre al minimo l'incidenza di tale fenomeno.
- Il pane deve essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, di tipo 0 o di tipo integrale, da alternare nell'arco della settimana.
- La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e micronutrienti.
- È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo. Farro ed orzo, laddove non graditi, possono essere sostituiti con altro tipo di cereali in chicco diversi dal riso, quali riso integrale, quinoa, miglio, etc.
- **I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.**
- Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare eviscerato, in filetti e privato delle lisce, preferibilmente fresco oppure surgelato. Tra le varietà di pesce magro si consiglia fortemente di variare la tipologia, scegliendo tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia, coda di rospo, ecc.
- La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne rossa le categorie previste sono: vitello, vitellone, manzo e bovino adulto; per la carne bianca: carne avicola (pollo e tacchino), coniglio e carne suina.
- Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti non intensivi, biologici o liberi a terra.
- L'utilizzo di olio e.v.o. a crudo e/o biologico sarebbe auspicabile.
- Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando piuttosto aromi e spezie finemente macinati, preferibilmente di stagione oppure secchi.
- Gli allergeni alimentari indicati nelle apposite tabelle sono indicativi e/o potenziali, poiché strettamente legati alla ditta di produzione. È opportuno, perciò, aggiornare tali elenchi in base alle marche utilizzate.

Si precisa che, il menù proposto può subire variazioni per i giorni festivi e/o nei quali la tradizione locale preveda il consumo di cibi particolari. Le modifiche devono essere comunicate attraverso la carta dei Servizi della struttura, con la descrizione dettagliata e aggiornata degli alimenti utilizzati.



Nota: alcuni prodotti non seguono la stagionalità e possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

In presenza di lievi disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.

In alternativa al piatto unico, 1 o 2 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:

PER IL PRANZO

- **Lasagna al forno:** è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (60g di pasta di semola, 30g di pomodori – passata o pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e polpette di legumi (30g di misto legumi secchi, 15g pangrattato, 15g di uovo di gallina, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto;

- **Pasta alla bolognese:** è possibile la sostituzione con pasta e minestrone di verdura (60g di pasta integrale, 100g di verdure miste di stagione, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e vitello ai ferri (60g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto.

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
| SIAN AREA SUD |
DIETISTA
Dott.ssa Paola LOLLINO
firma autografa sostituita da indicazione
a mezzo stampa ai sensi dell'art.3, comma 2, DLgs 39/1993

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
| SIAN AREA SUD |
DIRIGENTE MEDICO
Dott.ssa Nicoletta FAVUZZI