



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SIAN AREA SUD

PROTOCOLLO N° 9685/2023 del 24/01/2023

# **MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

## **SCUOLA DELL'INFANZIA COMUNE DI MOLA DI BARI**

**SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE DI MOLA DI BARI**

**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>sett.1</b>	pasta con cime di rapa	riso e lenticchie	pasta integrale al pomodoro	lasagna al forno	farro con minestrone
	ricotta di vacca	frittata di spinaci al forno	petto di pollo panato al forno		merluzzo al pomodoro
	bieta al limone	insalata	cavolfiore al vapore	insalata di indivia e carote	zucca gratinata
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.2</b>	pasta integrale e patate	pasta con sugo e polpettine	pasta e ceci	risotto alla verza	zuppa d'orzo con verdure
	primo sale		omelette alle erbe	straccetti di tacchino al forno	polpette di platessa al forno
	insalata di scarola e finocchi	cicoria in padella	insalata mista	broccoli gratinati	insalata
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.3</b>	risotto al radicchio	pasta e piselli	pasta integrale gratinata al forno	farro con crema di zucca	pasta al pomodoro
	prosciutto cotto senza polifosfati	schiciata di verdure miste		bocconcini di pollo in umido	merluzzo al limone
	finocchi gratinati	insalata mista	carote al vapore	insalata	bieta in padella
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.4</b>	riso al pomodoro	pasta con crema di cavolfiore	zuppa d'orzo con fagioli	pasta alla bolognese	pasta integrale con passato di verdure
	scaloppina di maiale all'arancia	robiola	polpettine di verdure al forno		filetto di sogliola panato al forno
	insalata mista	spinaci saltati	insalata di lollo e carote	zucca a tocchetti	insalata
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	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

**SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE DI MOLA DI BARI**

**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>sett.1</b>	pasta con cime di rapa 135g	riso e lenticchie 85g	pasta integrale al pomodoro 80g	lasagna al forno 120g	farro con minestrone 140g
	ricotta di vacca 40g	frittata di spinaci al forno 150g	petto di pollo panato al forno 65g		merluzzo al pomodoro 95g
	bieta al limone 105g	insalata 35g	cavolfiore al vapore 105g	insalata di indivia e carote 85g	zucca gratinata 115g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	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
<b>sett.2</b>	pasta integrale e patate 80g	pasta con sugo e polpettine 140g	pasta e ceci 85g	risotto alla verza 140g	zuppa d'orzo con verdure 140g
	primo sale 40g		omelette alle erbe 70g	straccetti di tacchino al forno 55g	polpette di platessa al forno 95g
	insalata di scarola e finocchi 85g	cicoria in padella 105g	insalata mista 35g	broccoli gratinati 115g	insalata 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	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
<b>sett.3</b>	risotto al radicchio 140g	pasta e piselli 105g	pasta integrale gratinata al forno 125g	farro con crema di zucca 140g	pasta al pomodoro 80g
	prosciutto cotto senza polifosfati 20g	schiacciata di verdure miste 160g		bocconcini di pollo in umido 75g	merluzzo al limone 75g
	finocchi gratinati 115g	insalata mista 35g	carote al vapore 105g	insalata 35g	bieta in padella 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	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
<b>sett.4</b>	riso al pomodoro 80g	pasta con crema di cavolfiore 140g	zuppa d'orzo con fagioli 85g	pasta alla bolognese 130g	pasta integrale con passato di verdure 140g
	scaloppina di maiale all'arancia 65g	robiola 40g	polpettine di verdure al forno 162g		filetto di sogliola panato al forno 85g
	insalata mista 35g	spinaci saltati 105g	insalata di lollo e carote 85g	zucca a tocchetti 105g	insalata 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	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

**SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE DI MOLA DI BARI**

**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta con cime di rapa *1	riso e lenticchie	pasta integrale al pomodoro *1 - *7	lasagna al forno *1 - *3 - *7	farro con minestrone *1 - *7
	ricotta di vacca *7	frittata di spinaci al forno *3 - *7	petto di pollo panato al forno *1		merluzzo al pomodoro *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 con sugo e polpettine *1 - *3 - *7	pasta e ceci *1	risotto alla verza *7	zuppa d'orzo con verdure *1 - *7
	primo sale *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 *1	pasta integrale gratinata al forno *1 - *7	farro con crema di zucca *1 - *7	pasta al pomodoro *1 - *7
	prosciutto cotto senza polifosfati	schiacciata di verdure miste *1 - *3 - *7		bocconcini di pollo in umido	merluzzo al limone *4
	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 *1
	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 d'orzo con fagioli *1	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

**ALLERGENI PRESENTI: \*1. Glutine - \*3. Uova e prodotti a base di uova - \*4. Pesce e prodotti a base di pesce - \*7. Latte e prodotti a base di latte**

**SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE DI MOLA DI BARI**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>sett.1</b>	Calorie 529,40 Proteine 16,85 Lipidi 15,85 Glucidi 85,12	Calorie 728,00 Proteine 30,12 Lipidi 24,15 Glucidi 104,47	Calorie 599,90 Proteine 28,75 Lipidi 18,95 Glucidi 83,95	Calorie 588,55 Proteine 23,28 Lipidi 19,47 Glucidi 85,63	Calorie 594,75 Proteine 27,48 Lipidi 17,47 Glucidi 87,34
<b>sett.2</b>	Calorie 479,45 Proteine 16,45 Lipidi 17,19 Glucidi 68,97	Calorie 573,45 Proteine 24,32 Lipidi 15,56 Glucidi 89,92	Calorie 673,40 Proteine 26,39 Lipidi 25,24 Glucidi 90,98	Calorie 647,00 Proteine 26,65 Lipidi 20,87 Glucidi 94,20	Calorie 616,00 Proteine 25,55 Lipidi 20,73 Glucidi 79,37
<b>sett.3</b>	Calorie 527,65 Proteine 17,31 Lipidi 13,46 Glucidi 89,88	Calorie 761,35 Proteine 32,30 Lipidi 23,39 Glucidi 112,56	Calorie 569,25 Proteine 23,25 Lipidi 19,08 Glucidi 81,27	Calorie 577,00 Proteine 27,30 Lipidi 19,25 Glucidi 78,88	Calorie 571,00 Proteine 24,84 Lipidi 17,90 Glucidi 82,72
<b>sett.4</b>	Calorie 604,60 Proteine 21,14 Lipidi 20,88 Glucidi 88,64	Calorie 652,95 Proteine 25,85 Lipidi 24,94 Glucidi 86,80	Calorie 745,98 Proteine 29,68 Lipidi 26,28 Glucidi 97,82	Calorie 544,85 Proteine 23,90 Lipidi 14,69 Glucidi 84,92	Calorie 601,10 Proteine 27,41 Lipidi 19,62 Glucidi 84,01

### Composizione Ricette

<b>Bieta al limone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Bieta	100,00	17,00	1,30	0,10	2,80
	<b>105,00</b>	<b>61,95</b>	<b>1,30</b>	<b>5,10</b>	<b>2,80</b>

<b>Bieta in padella</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Bieta	100,00	17,00	1,30	0,10	2,80
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>61,95</b>	<b>1,30</b>	<b>5,10</b>	<b>2,80</b>

<b>Bocconcini di pollo in umido</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pomodori – passata/pelati	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pollo - petto	50,00	50,00	11,65	0,40	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>75,00</b>	<b>99,15</b>	<b>11,89</b>	<b>5,50</b>	<b>0,60</b>

<b>Broccoli gratinati</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Broccoli	100,00	27,00	3,00	0,40	3,10
	<b>115,00</b>	<b>107,05</b>	<b>4,01</b>	<b>5,61</b>	<b>10,88</b>

<b>Carote al vapore</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Carote	100,00	35,00	1,10	0,20	7,60
	<b>105,00</b>	<b>79,95</b>	<b>1,10</b>	<b>5,20</b>	<b>7,60</b>

<b>Cavolfiore al vapore</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Cavolfiore	100,00	25,00	3,20	0,20	2,70
	<b>105,00</b>	<b>69,95</b>	<b>3,20</b>	<b>5,20</b>	<b>2,70</b>

<b>Cicoria in padella</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Cicoria	100,00	10,00	1,40	0,20	0,70

Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>54,95</b>	<b>1,40</b>	<b>5,20</b>	<b>0,70</b>

<b>Farro con crema di zucca</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Farro	50,00	167,50	7,55	1,25	33,55
Zucca	80,00	14,40	0,88	0,08	2,80
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>140,00</b>	<b>246,20</b>	<b>10,11</b>	<b>7,73</b>	<b>36,35</b>

<b>Farro con minestrone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Farro	50,00	167,50	7,55	1,25	33,55
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	<b>140,00</b>	<b>228,45</b>	<b>8,95</b>	<b>6,46</b>	<b>35,69</b>

<b>Filetto di sogliola panato al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Sogliola	70,00	58,10	11,83	0,98	0,56
	<b>85,00</b>	<b>138,15</b>	<b>12,84</b>	<b>6,19</b>	<b>8,34</b>

<b>Finocchi gratinati</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Finocchi	100,00	9,00	1,20	0,00	1,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>115,00</b>	<b>89,05</b>	<b>2,21</b>	<b>5,21</b>	<b>8,78</b>

<b>Frittata di spinaci al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Spinaci	80,00	24,80	2,72	0,56	2,32
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
	<b>150,00</b>	<b>201,00</b>	<b>12,84</b>	<b>12,39</b>	<b>10,22</b>

<b>Frutta fresca di stagione</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Frutta fresca di stagione	150,00	60,00	1,02	0,26	14,37
	<b>150,00</b>	<b>60,00</b>	<b>1,02</b>	<b>0,26</b>	<b>14,37</b>

<b>Insalata</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Insalata in foglia*	30,00	5,70	0,54	0,12	0,66
	<b>35,00</b>	<b>50,65</b>	<b>0,54</b>	<b>5,12</b>	<b>0,66</b>

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

<b>Insalata di indivia e carote</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Carote	50,00	17,50	0,55	0,10	3,80
Indivia	30,00	4,80	0,27	0,09	0,81
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>67,25</b>	<b>0,82</b>	<b>5,19</b>	<b>4,61</b>

<b>Insalata di lollo e carote</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Carote	50,00	17,50	0,55	0,10	3,80
Lollo	30,00	4,80	0,30	0,09	0,69
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>67,25</b>	<b>0,85</b>	<b>5,19</b>	<b>4,49</b>

<b>Insalata di scarola e finocchi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Scarola	30,00	4,50	0,48	0,06	0,51
Finocchi	50,00	4,50	0,60	0,00	0,50
	<b>85,00</b>	<b>53,95</b>	<b>1,08</b>	<b>5,06</b>	<b>1,01</b>

<b>Insalata mista</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Insalata mista in foglia*	30,00	4,80	0,30	0,09	0,69
	<b>35,00</b>	<b>49,75</b>	<b>0,30</b>	<b>5,09</b>	<b>0,69</b>

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

<b>Lasagna al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pasta all'uovo - secca	50,00	183,00	6,50	1,20	38,95
Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	22,60	4,26	0,62	0,00
Pomodori – passata/pelati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Scamorza	20,00	66,80	5,00	5,12	0,20
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>120,00</b>	<b>340,30</b>	<b>17,69</b>	<b>13,38</b>	<b>39,75</b>



<b>Merluzzo al limone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	11,90	0,21	0,00
	<b>75,00</b>	<b>94,65</b>	<b>11,90</b>	<b>5,21</b>	<b>0,00</b>

<b>Merluzzo al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pomodori – passata/pelati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	11,90	0,21	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>95,00</b>	<b>98,25</b>	<b>12,16</b>	<b>5,25</b>	<b>0,60</b>

<b>Omelette alle erbe</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>70,00</b>	<b>141,10</b>	<b>9,11</b>	<b>11,62</b>	<b>0,12</b>

<b>Pane di tipo 0</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pane di tipo 0	40,00	110,00	3,24	0,20	25,40
	<b>40,00</b>	<b>110,00</b>	<b>3,24</b>	<b>0,20</b>	<b>25,40</b>

<b>Pane di tipo integrale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pane integrale	50,00	121,00	3,75	0,65	26,90
	<b>50,00</b>	<b>121,00</b>	<b>3,75</b>	<b>0,65</b>	<b>26,90</b>

<b>Pasta al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Pomodori – passata/pelati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>244,40</b>	<b>7,38</b>	<b>7,14</b>	<b>40,15</b>

<b>Pasta alla bolognese</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pomodori – passata/pelati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00

Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	10,65	1,55	0,00
	<b>130,00</b>	<b>300,90</b>	<b>18,03</b>	<b>8,69</b>	<b>40,15</b>

<b>Pasta con cime di rapa</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Cime di Rapa (Broccoletti)	80,00	17,60	2,32	0,24	1,60
	<b>135,00</b>	<b>239,05</b>	<b>7,77</b>	<b>5,94</b>	<b>41,15</b>

<b>Pasta con crema di cavolfiore</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Cavolfiore	80,00	20,00	2,56	0,16	2,16
	<b>140,00</b>	<b>260,80</b>	<b>9,68</b>	<b>7,26</b>	<b>41,71</b>

<b>Pasta con sugo e polpettine</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	8,52	1,24	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Pomodori – passata/pelati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Uovo di gallina	10,00	12,80	1,24	0,87	0,02
	<b>140,00</b>	<b>337,50</b>	<b>18,15</b>	<b>9,46</b>	<b>47,95</b>

<b>Pasta e ceci</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Ceci secchi	40,00	126,40	8,36	2,52	18,76
	<b>85,00</b>	<b>312,55</b>	<b>12,72</b>	<b>8,08</b>	<b>50,40</b>

<b>Pasta e piselli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Piselli freschi o surgelati	60,00	171,60	13,02	1,20	28,92

**105,00      357,75      17,38      6,76      60,56**

<b>Pasta integrale gratinata al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,56	1,68	1,77
Pangrattato	10,00	35,10	1,02	0,20	7,78
Scamorza	40,00	133,60	10,00	10,24	0,40
	<b>125,00</b>	<b>319,30</b>	<b>17,89</b>	<b>13,43</b>	<b>33,90</b>

<b>Pasta integrale al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori – passata/pelati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>229,90</b>	<b>8,63</b>	<b>7,69</b>	<b>33,70</b>

<b>Pasta integrale con passato di verdure</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>140,00</b>	<b>242,30</b>	<b>9,77</b>	<b>7,87</b>	<b>35,24</b>

<b>Pasta integrale e patate</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pasta integrale	30,00	97,20	4,02	0,75	19,86
Patate	40,00	34,00	0,84	0,40	7,16
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>195,50</b>	<b>6,53</b>	<b>7,55</b>	<b>27,02</b>

<b>Petto di pollo panato al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Pollo - petto	50,00	50,00	11,65	0,40	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00

**65,00      130,05      12,66      5,61      7,78**

<b>Polpette di platessa al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Platessa o passera	70,00	56,70	10,92	1,47	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Uovo di gallina	10,00	12,80	1,24	0,87	0,02
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>95,00</b>	<b>149,55</b>	<b>13,17</b>	<b>7,54</b>	<b>7,80</b>

<b>Polpettine di verdure al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	0,00	6,99	0,00
<b>Totale</b>	<b>162,00</b>	<b>210,18</b>	<b>11,52</b>	<b>14,04</b>	<b>10,04</b>

<b>Primo sale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Primo sale	40,00	60,00	4,57	4,13	1,17
<b>Totale</b>	<b>40,00</b>	<b>60,00</b>	<b>4,57</b>	<b>4,13</b>	<b>1,17</b>

<b>Prosciutto cotto senza polifosfati</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	20,00	26,40	4,44	0,88	0,20
<b>Totale</b>	<b>20,00</b>	<b>26,40</b>	<b>4,44</b>	<b>0,88</b>	<b>0,20</b>

<b>Ricotta di vacca</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Ricotta di vacca	40,00	58,40	3,52	4,36	1,40
<b>Totale</b>	<b>40,00</b>	<b>58,40</b>	<b>3,52</b>	<b>4,36</b>	<b>1,40</b>

<b>Riso al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pomodori – passata/pelati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Riso	50,00	167,50	3,60	0,44	39,85
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>80,00</b>	<b>235,40</b>	<b>5,53</b>	<b>6,88</b>	<b>40,45</b>

<b>Riso e lenticchie</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Lenticchie secche	40,00	116,40	9,08	0,40	20,44
Riso	40,00	134,00	2,88	0,35	31,88
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00

	<b>85,00</b>	<b>295,35</b>	<b>11,96</b>	<b>5,74</b>	<b>52,32</b>
<b>Risotto al radicchio</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Radicchio	80,00	10,40	1,12	0,08	1,28
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Riso	50,00	167,50	3,60	0,44	39,85
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	<b>140,00</b>	<b>242,20</b>	<b>6,39</b>	<b>6,92</b>	<b>41,13</b>
<b>Risotto alla verza</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Riso	50,00	167,50	3,60	0,44	39,85
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Verza	80,00	15,20	1,60	0,08	2,00
	<b>140,00</b>	<b>247,00</b>	<b>6,87</b>	<b>6,92</b>	<b>41,85</b>
<b>Robiola</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Robiola	40,00	135,20	8,00	11,08	0,92
	<b>40,00</b>	<b>135,20</b>	<b>8,00</b>	<b>11,08</b>	<b>0,92</b>
<b>Scaloppina di maiale all'arancia</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Farina di frumento tipo 00	10,00	34,00	1,10	0,07	7,73
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Maiale - carne magra	50,00	70,50	9,95	3,40	0,00
Arance	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>65,00</b>	<b>149,45</b>	<b>11,05</b>	<b>8,47</b>	<b>7,73</b>
<b>Schiacciata di verdure miste</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	<b>160,00</b>	<b>172,85</b>	<b>9,85</b>	<b>10,64</b>	<b>10,04</b>
<b>Spinaci saltati</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00

Spinaci	100,00	31,00	3,40	0,70	2,90
	<b>105,00</b>	<b>75,95</b>	<b>3,40</b>	<b>5,70</b>	<b>2,90</b>

<b>Straccetti di tacchino al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Tacchino - petto	50,00	67,00	11,00	2,45	0,20
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>55,00</b>	<b>111,95</b>	<b>11,00</b>	<b>7,45</b>	<b>0,20</b>

<b>Zucca a tocchetti</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Zucca	100,00	18,00	1,10	0,10	3,50
	<b>105,00</b>	<b>62,95</b>	<b>1,10</b>	<b>5,10</b>	<b>3,50</b>

<b>Zucca gratinata</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Zucca	100,00	18,00	1,10	0,10	3,50
	<b>115,00</b>	<b>98,05</b>	<b>2,11</b>	<b>5,31</b>	<b>11,28</b>

<b>Zuppa d'orzo con fagioli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Orzo	40,00	132,40	3,60	0,80	23,20
Fagioli secchi	40,00	121,20	9,44	0,80	20,32
	<b>85,00</b>	<b>298,55</b>	<b>13,04</b>	<b>6,60</b>	<b>43,52</b>

<b>Zuppa d'orzo con verdure</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Glicidi</b>
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Orzo	50,00	165,50	4,50	1,00	29,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>140,00</b>	<b>245,80</b>	<b>7,58</b>	<b>7,62</b>	<b>31,14</b>

**CONTROLLI QUANTITATIVI**

	<b>Apporti Raccomandati</b>	<b>Minimo</b>	<b>Massimo</b>
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 di cui saturi	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**

	<b>Alimento/Gruppi di Alimenti</b>	<b>Frequenze di Consumo</b>
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	1 volta ogni 2 settimane
11	Uova	1 volta a settimana
12	Vegetali	Una porzione tutti i giorni

## 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; 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 dei piccoli utenti, oppure essere sostituiti con altre tipologie di verdure, tenendo conto della stagionalità dei CAM allegata e rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- È necessario rispettare le **norme anti-soffocamento** nel caso di alimenti crudi: le carote, alimenti di forma cilindrica, devono essere finemente grattugiate oppure tagliate prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli, mai a rondelle, prestando attenzione nel rimuovere eventuali bucce e/o semi; i finocchi, alimenti di consistenza fibrosa, devono essere grattugiati finemente, prestando attenzione nel rimuovere eventuali filamenti e parti fibrose.
- 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 già pronta per il consumo e 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. 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.
- 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 lische, preferibilmente fresco oppure surgelato. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni 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, 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.

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, 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 (50g di pasta di semola, 20g di pomodori – passata/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, 10g pangrattato, 10g 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 (50g di pasta di semola, 80g 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 (50g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto.

Dott.ssa Nicoletta Favuzzi – Dirigente medico SIAN Area Sud

Dott.ssa Paola Lollino – Dietista SIAN Area Sud