



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

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

9105 N. 29586/2023 DSC 09/02/2023

Menù autunno/inverno scuola dell'infanzia
COMUNE DI GRAVINA

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta e piselli filetto di merluzzo panato al forno carote al vapore pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta al forno spinaci saltati pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	risotto alla verza primo sale insalata di indivia pane di tipo integrale frutta fresca di stagione	pasta integrale con crema di carote frittata al forno cavolfiore gratinato pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	orzo e minestrone petto di pollo panato al forno insalata di scarola pane di tipo integrale frutta fresca di stagione
sett.2	riso con crema di zucca filetto di sogliola panata al forno insalata di radicchio pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta integrale al pomodoro frittata al forno zucca a tocchetti pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta e ceci scamorza carote julienne (tagliate a listarelle) pane di tipo integrale frutta fresca di stagione	lasagna al forno insalata di indivia pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta con crema di broccoli bocconcini di tacchino al limone spinaci saltati pane di tipo integrale frutta fresca di stagione
sett.3	riso in brodo vegetale filetto di merluzzo panato al forno zucca gratinata pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	farro con minestrone petto di pollo panato al forno insalata di indivia pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta e lenticchie frittata al forno bieta gratinata pane di tipo integrale frutta fresca di stagione	pasta con polpette insalata di scarola pane di tipo 0 frutta fresca di stagione	pasta integrale con crema di zucca giuncata spinaci saltati pane di tipo integrale frutta fresca di stagione



ASL Bari
Puglia Salute

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

set.4	pasta e fagioli	pastina in brodo vegetale	risotto con spinaci	pasta integrale al cavolfiore	pasta al forno
	frittata al forno	arrosto di tacchino al limone	filetto di sogliola panata al forno	scamorza	
	insalata di indivia	cavolfiore gratinato	carote al vapore	insalata di indivia	spinaci saltati
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno



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

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

**Menù autunno/inverno scuola dell'infanzia
 COMUNE DI GRAVINA**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
set1.1	pasta e piselli 105g	pasta al forno 115g	risotto alla verza 140g	pasta integrale con crema di carote 140g	orzo e minestrone 140g
	filetto di merluzzo panato al forno 85g		primo sale 40g	frittata al forno 70g	petto di pollo panato al forno 65g
	carote al vapore 105g	spinaci saltati 105g	insalata di indivia 35g	cavolfiore gratinato 110g	insalata di scarola 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
set1.2	riso con crema di zucca 140g	pasta integrale al pomodoro 80g	pasta e ceci 85g	lasagna al forno 115g	pasta con crema di broccoli 115g
	filetto di sogliola panata al forno 85g	frittata al forno 70g	scamorza 40g		bocconcini di tacchino al limone 55g
	insalata di radicchio 30g	zucca a tocchetti 105g	carote julienne (tagliate a listarelle) 85g	insalata di indivia 35g	spinaci saltati 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
set1.3	riso in brodo vegetale 190g	farro con minestrone 140g	pasta e lenticchie 85g	pasta con polpette 130g	pasta integrale con crema di zucca 140g
	filetto di merluzzo panato al forno 85g	petto di pollo panato al forno 65g	frittata al forno 70g		giuncata 40g
	zucca gratinata 115g	insalata di indivia 35g	bieta gratinata 115g	insalata di scarola 35g	spinaci saltati 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

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

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



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
 AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONALE ALIMENTARE
 Piazza Chiurria, 6 Bari

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

Menù autunno/inverno scuola dell'infanzia
COMUNE DI GRAVINA

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

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

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno



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

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

Menù autunno/inverno scuola dell'infanzia
COMUNE DI GRAVINA

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



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
 AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONALE ALIMENTARE

P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa **MARVA GRAZZINA FORTE**
 Azienda Medica

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

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero



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

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

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
1	2.260,00	450,10	96,31	126,62	4,59
2	2.115,00	412,96	104,68	121,15	4,32
3	2.320,00	436,66	97,27	127,23	5,81
4	2.275,00	423,53	104,43	126,14	5,82

Composizione Ricette

insalata di radicchio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Radicchio	25,00	0,13	0,13	0,47	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	30,00	0,13	5,12	0,47	0,01

arrosto di tacchino al limone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino petto	50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	0,20	7,44	11,00	0,06

bieta gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	10,58	5,30	2,31	0,13

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

bocconcini di tacchino al limone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Tacchino petto	50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	0,20	7,44	11,00	0,06

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



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

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

carote julienne (tagliate a listarelle)		Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote		80,00	6,08	0,16	0,88	0,19
Olio di oliva extravergine		5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
		85,00	6,08	5,15	0,88	0,19

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

farro con minestrone		Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure (no patate e no legumi)		80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Farro		50,00	33,55	1,25	7,55	0,02
Olio di oliva extravergine		5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato		5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Aromi di stagione q.b.		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale q.b.		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		140,00	35,69	7,87	10,63	0,14

filetto di merluzzo panato al forno		Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato		10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Limoni q.b.		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello fresco		70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
Olio di oliva extravergine		5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		85,00	7,78	5,41	12,91	0,23

filetto di sogliola panata al forno		Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato		10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine		5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni q.b.		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sogliola		70,00	0,56	0,98	11,83	0,21
		85,00	8,34	6,18	12,84	0,31

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

frittata al forno					
Ovo 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
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	0,12	11,62	9,12	0,28

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

frutta fresca di stagione					
Frutta fresca	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01
	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

giuncata					
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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

insalata di indivia					
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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

insalata di scarola					
Scarola	30,00	0,51	0,06	0,48	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	35,00	0,51	5,05	0,48	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

lasagna al forno					
Pasta all'uovo secca	50,00	38,95	1,20	6,50	0,02
Pomodori passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Mozzarella di vacca	10,00	0,07	1,95	1,87	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



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

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

Bovino adulto o vitellone

25,00	0,00	1,25	5,13	0,03
115,00	39,62	10,84	15,43	0,25

orzo e minestrone

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------	---------------------	--------	----------	------

Verdure
Parmigiano grattugiato
Olio di oliva extravergine
Brodo Vegetale q.b.
Aromi di stagione q.b.
Orzo mondo

80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
140,00	31,14	7,62	7,57	0,14

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

pane di tipo 0

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------	---------------------	--------	----------	------

Pane di tipo 0

40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
40,00	25,40	0,20	3,24	0,29

pane di tipo integrale

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------	---------------------	--------	----------	------

Pane integrale

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

pasta al forno

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------	---------------------	--------	----------	------

Pasta di semola
Pomodori passata
Olio di oliva extravergine
Parmigiano grattugiato
Aromi di stagione
Bovino adulto o vitellone
Scamorza

50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
25,00	0,00	1,25	5,13	0,03
10,00	0,10	2,56	2,50	0,00
115,00	40,25	10,95	15,01	0,19

pasta con crema di broccoli

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------	---------------------	--------	----------	------

Parmigiano grattugiato
Pasta di semola
Broccolo

5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
25,00	19,77	0,35	2,72	0,00
80,00	2,48	0,32	2,40	0,02



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

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

Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

5,00 0,00 4,99 0,00 0,00
0,00 0,00 0,00 0,00 0,00
115,00 22,25 7,07 6,80 0,10

pasta con polpette

Bovino adulto o vitellone
Parmigiano grattugiato
Pasta di semola
Pomodori passata
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
130,00	40,15	8,69	18,03	0,27

pasta e ceci

Pasta di semola
Ceci
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
85,00	50,40	8,07	12,72	0,01

pasta e fagioli

Fagioli
Pasta di semola
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
40,00	20,32	0,80	9,44	0,00
40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
85,00	51,96	6,35	13,80	0,01

pasta e lenticchie

Pasta di semola
Lenticchie
Olio di oliva extravergine
Aromi di stagione q.b.

Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
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 EDUCAZIONALE ALIMENTARE
P.zza Chiruria, 6 Bari

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

pasta e piselli	Grammi	Glicidi disponibili				Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale			
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00			
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00			
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	105,00	60,56	6,75	17,38	0,06			

pasta integrale al cavolfiore	Grammi	Glicidi disponibili				Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale			
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00			
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08			
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cavolfiore	80,00	2,16	0,16	2,56	0,02			
	140,00	35,26	7,81	10,93	0,25			

pasta integrale al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili				Lipidi	Proteine	Sale
		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 passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00			
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	80,00	33,70	7,69	8,63	0,32			

pasta integrale con crema di carote	Grammi	Glicidi disponibili				Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale			
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16			
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08			
Carote	80,00	6,08	0,16	0,88	0,19			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00			
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	140,00	39,18	7,81	9,25	0,43			

pasta integrale con crema di zucca	Grammi	Glicidi disponibili				Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale			
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16			
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08			
Zucca gialla	80,00	2,80	0,08	0,88	0,00			

Olio di oliva extravergine 5,00 0,00 4,99 0,00 0,00 0,00 0,00

Aromi di stagione q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

140,00 35,90 7,73 9,25 0,24

*SOSTITUIRE LA ZUCCA CON I CARCIOFI NEL MESE DI MARZO

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

petto di pollo panato al forno							
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10		
Pollo petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04		
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00		
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	65,00	7,78	5,60	12,66	0,14		

primo sale							
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		
Formaggi freschi a basso tenore calorico	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14		
	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14		

riso con crema di zucca							
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08		
Zucca gialla	80,00	2,80	0,08	0,88	0,00		
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00		
Brodo Vegetale q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01		
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	140,00	42,65	6,91	6,15	0,09		

riso in brodo vegetale							
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale		
Brodo Vegetale	150,00	4,50	0,15	0,00	1,36		



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

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

Riso	30,00	23,91	0,26	2,16	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	190,00	28,41	6,81	3,84	1,44

risotto alla verza	Grammi	glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Verza	80,00	2,00	0,08	1,60	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	41,85	6,91	6,87	0,13

risotto con spinaci	Grammi	glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Spinaci	80,00	2,32	0,56	2,72	0,20
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	42,17	7,39	7,99	0,28

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

spinaci saltati	Grammi	glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	2,90	5,69	3,40	0,25

zucca a tocchetti	Grammi	glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			



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

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

Zucca gialla	100,00	3,50	0,10	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	3,50	5,09	1,10	0,00

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

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

Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Zucca gialla	100,00	3,50	0,10	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	11,28	5,30	2,11	0,10

*SOSTITUIRE LA ZUCCA CON LE CAROTE A MARZO.



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

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa MARIA GRAZIA FORTE
 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 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

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

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.

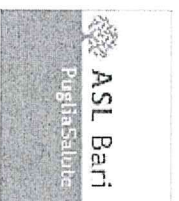
La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

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 MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

In alternativa al piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile nel rispetto dei fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- **Pasta al forno:** è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (50 g di pasta di semola, 20 g di pomodoro passata, 5 g di parmigiano grattugiato, 5 g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e lonza di suino alla pizzaiola (50 g di lonza di suino, 5 g olio di oliva extravergine, aromi q.b.) come secondo piatto;

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

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

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

È possibile sostituire il farro o l'orzo con il riso una volta a settimana.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Marta D'Ambrosio – Dietista

