

PROT. N° 25080/2023 DEL 12/07/2023

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
1 <sup>o</sup> SETT.	Riso al pomodoro Petto di pollo ai ferri Fagiolini al pomodoro Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e lenticchie Primosale Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Crema di zucchine con farro Filetto di merluzzo gratinato Carote gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale pomodoro e melanzane Spezzatino di vitello Insalata mista Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al forno Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
2 <sup>o</sup> SETT.	Pasta e zucchine Filetto di merluzzo gratinato Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e piselli Giuncata Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con fagiolini al pomodoro Frittata Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Scamorza fresca Carote al vapore Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
3 <sup>o</sup> SETT.	Pasta integrale al pomodoro Spezzatino di vitello Carote gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e lenticchie Caciottina fresca Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato Zucchine grigliate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con passato di verdure Pollo impanato Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Prosciutto cotto Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
4 <sup>o</sup> SETT.	Pasta integrale pomodoro e melanzane Frittata Bieta all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso con crema di carote Straccetti di pollo panati Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e piselli Riccotta di vacca Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e zucchine Filetto di merluzzo gratinato Carote e zucchine gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	

\* Succo di frutta senza zuccheri aggiunti 150 ml / Crackers non salati 25 gr. / Crostata di frutta 40 gr. / Frutta fresca di stagione 150 gr. (alternati nella settimana)

Dott.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI  
N. AA. 085031  
SEZ. A



**COMUNE DI MOLFETTA**  
**SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA**  
**MENU PRIMAVERA / ESTATE SCUOLA PRIMARIA**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>1^SETT.</b>	Riso al pomodoro Petto di pollo ai ferri Fagiolini al pomodoro Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e lenticchie Primosale Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Crema di zucchine con farro Filetto di merluzzo gratinato Carote gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale pomodoro e melanzane Spezzatino di vitello Insalata mista Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al forno Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
<b>2^SETT.</b>	Pasta e zucchine Filetto di merluzzo gratinato Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e piselli Giuncata Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con fagiolini al pomodoro Frittata Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Scamorza fresca Carote al vapore Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
<b>3^SETT.</b>	Pasta integrale al pomodoro Spezzatino di vitello Carote gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e lenticchie Caciottina fresca Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato Zucchine grigliate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con passato di verdure Pollo impanato Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al forno Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
<b>4^SETT.</b>	Pasta integrale pomodoro e melanzane Frittata Bieta all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso con crema di carote Straccetti di pollo panati Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e piselli Ricotta di vacca Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e zucchine Filetto di merluzzo gratinato Carote e zucchine gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Prosciutto cotto Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*

\* Succo di frutta senza zuccheri aggiunti 150 ml / Crackers non salati 25 gr. / Crostata di frutta 60 gr. / Frutta fresca di stagione 150 gr. (alternati nella settimana)



**COMUNE DI MOLFETTA**  
**SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA**  
**MENU PRIMAVERA / ESTATE SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VEDERI
1 <sup>o</sup> SETT.	Riso al pomodoro Petto di pollo ai ferri Fagiolini al pomodoro Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e lenticchie Primosale Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Crema di zucchine con farro Filetto di merluzzo gratinato Carote gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale pomodoro e melanzane Spezzatino di vitello Insalata mista Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al forno Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
2 <sup>o</sup> SETT.	Pasta e zucchine Filetto di merluzzo gratinato Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e piselli Giuncata Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con fagiolini al pomodoro Frittata Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Scamorza fresca Carote al vapore Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
3 <sup>o</sup> SETT.	Pasta integrale al pomodoro Spezzatino di vitello Carote gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e lenticchie Caciottina fresca Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato Zucchine grigliate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta con passatino di verdure Pollo impanato Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al forno Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
4 <sup>o</sup> SETT.	Pasta integrale pomodoro e melanzane Frittata Bieta all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso con crema di carote Straccetti di pollo panati Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e piselli Ricotta di vacca Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e zucchine Filetto di merluzzo gratinato Carote e zucchine gratinate Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Prosciutto cotto Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*

\* Succo di frutta senza zuccheri aggiunti 200 ml / Crackers non salati 25 gr. / Crostata di frutta 70 gr. / Frutta fresca di stagione 200 gr. (alternati nella settimana)

Dott.ssa **MARIA GRAZIA GUSPINI**  
N. AA / 085031  
SEZ. A



ASL BA

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



## 1^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>RISO AL POMODORO</b>					
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi		5,67	6,66	41,54	
Calorie		22,66	59,94	166,14	248,74
Percentuali		9,11%	24,10%	66,79%	100,00%

**PETTO DI POLLO AI FERRI**

Petto di pollo	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi		7,80	5,30	0,00	
Calorie		31,20	47,70	0,00	78,90
Percentuali		39,54%	60,46%	0,00%	100,00%

**FAGIOLINI AL POMODORO**

Fagiolini	100	2,10	0,10	2,40	18,00
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi		2,34	5,20	3,00	
Calorie		9,36	46,80	12,00	68,16
Percentuali		13,73%	68,66%	17,61%	100,00%

Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi		4,05	0,80	41,20	
Calorie		16,20	7,20	164,80	188,20
Percentuali		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%

Grammi TOTALI		19,86	17,96	85,74	
Calorie		79,42	161,64	342,94	584,00
Percentuali		13,60%	27,68%	58,72%	100,00%

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









## SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

## 1^ SETTIMANA

**MARTEDI'****PASTA E LENTICCHIE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Lenticchie secche	40	9,08	0,40	20,44	116,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>		<b>13,55</b>	<b>5,98</b>	<b>49,79</b>	
<b>Calorie</b>		54,18	53,78	199,14	307,10
<b>Percentuali</b>		17,64%	17,51%	64,85%	100,00%

**PRIMOSALE**

Primosale	40	7,48	7,80	0,00	101,20
-----------	----	------	------	------	--------

<b>Grammi</b>		<b>7,48</b>	<b>7,80</b>	<b>0,00</b>	
<b>Calorie</b>		29,92	70,20	0,00	100,12
<b>Percentuali</b>		29,88%	70,12%	0,00%	100,00%

**INSALATA DI POMODORI**

Pomodori	80	0,96	0,16	2,24	13,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>		<b>0,96</b>	<b>5,16</b>	<b>2,24</b>	
<b>Calorie</b>		3,84	46,44	8,96	59,24
<b>Percentuali</b>		6,48%	78,39%	15,12%	100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>		<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>	
<b>Calorie</b>		14,16	3,15	169,40	186,71
<b>Percentuali</b>		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>25,53</b>	<b>19,29</b>	<b>94,38</b>	
<b>Calorie</b>		<b>102,10</b>	<b>173,57</b>	<b>377,50</b>	<b>653,17</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,63%</b>	<b>26,57%</b>	<b>57,80%</b>	<b>100,00%</b>

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





## SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

## 1^ SETTIMANA

**MERCOLEDÌ**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>CREMA DI ZUCCHINE CON FARRO</b>					
Farro	50	7,55	1,25	33,55	167,50
Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	8,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>10,27</b>	<b>7,74</b>	<b>34,67</b>	
<b>Calorie</b>		41,06	69,62	138,68	249,36
<b>Percentuali</b>		16,47%	27,92%	55,62%	100,00%
<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</b>					
Merluzzo filetto surgelato	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>11,43</b>	<b>5,53</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		45,70	49,73	15,56	110,99
<b>Percentuali</b>		41,18%	44,80%	14,02%	100,00%
<b>CAROTE GRATINATE</b>					
Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,61</b>	<b>5,31</b>	<b>11,49</b>	
<b>Calorie</b>		6,42	47,75	45,96	100,13
<b>Percentuali</b>		6,41%	47,69%	45,90%	100,00%
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>	
<b>Calorie</b>		14,16	3,15	169,40	186,71
<b>Percentuali</b>		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>26,84</b>	<b>18,92</b>	<b>92,40</b>	
<b>Calorie</b>		107,34	170,24	369,60	647,18
<b>Percentuali</b>		16,59%	26,30%	57,11%	100,00%

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



**GIOVEDÌ**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</u></b>					
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Melanzane	30	0,33	0,12	0,78	5,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>9,61</b>	<b>7,33</b>	<b>39,18</b>		
<b>Calorie</b>	38,44	65,97	156,72	261,13	
<b>Percentuali</b>	14,72%	25,26%	60,02%	100,00%	

**SPEZZATINO DI VITELLO**

Spezzatino di vitello	50	10,15	2,85	0,00	66,50
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>10,44</b>	<b>7,96</b>	<b>0,68</b>		
<b>Calorie</b>	41,74	71,66	2,74	116,14	
<b>Percentuali</b>	35,94%	61,70%	2,36%	100,00%	

**INSALATA MISTA**

Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Pomodori	50	0,60	0,10	1,40	8,50
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>1,05</b>	<b>5,16</b>	<b>2,30</b>		
<b>Calorie</b>	4,20	46,44	9,20	59,84	
<b>Percentuali</b>	7,02%	77,61%	15,37%	100,00%	

Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>	<b>4,05</b>	<b>0,80</b>	<b>41,20</b>		
<b>Calorie</b>	16,20	7,20	164,80	188,20	
<b>Percentuali</b>	8,61%	3,83%	87,57%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>25,15</b>	<b>21,25</b>	<b>83,36</b>		
<b>Calorie</b>	100,58	191,27	333,46	625,31	
<b>Percentuali</b>	16,09%	30,59%	53,33%	100,00%	





## SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

## I^ SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL FORNO</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Macinato di vitello	20	3,94	0,48	0,00	21,60
Mozzarella di vacca	20	3,74	3,90	0,14	50,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>15,05</b>	<b>11,59</b>	<b>36,59</b>	
<b>Calorie</b>		60,18	104,27	146,36	310,81
<b>Percentuali</b>		19,36%	33,55%	47,09%	100,00%

**ZUCCHINE GRATINATE**

Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,81</b>	<b>5,21</b>	<b>5,29</b>	
<b>Calorie</b>		7,22	46,85	21,16	75,23
<b>Percentuali</b>		9,60%	62,27%	28,13%	100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>	
<b>Calorie</b>		14,16	3,15	169,40	186,71
<b>Percentuali</b>		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>20,39</b>	<b>17,14</b>	<b>84,23</b>	
<b>Calorie</b>		<b>81,56</b>	<b>154,26</b>	<b>336,92</b>	<b>572,74</b>
<b>Percentuali</b>		<b>14,24%</b>	<b>26,93%</b>	<b>58,83%</b>	<b>100,00%</b>

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



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	19,86	17,96	85,74	584,00
Martedì	25,53	19,29	94,38	653,17
Mercoledì	26,84	18,92	92,40	647,18
Giovedì	25,27	21,27	83,64	627,09
Venerdì	20,39	17,14	84,23	572,74
<b>MEDIA</b>	<b>23,57</b>	<b>18,91</b>	<b>88,08</b>	<b>616,83</b>
<b>Calorie</b>	<b>94,30</b>	<b>170,23</b>	<b>352,31</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15%</b>	<b>28%</b>	<b>57%</b>	<b>100%</b>

**MERENDA (alternati nella settimana)**
**SUCCO DI FRUTTA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	150	0,45	0,15	21,75	84,00

<b>Grammi</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>21,75</b>		
<b>Calorie</b>	1,80	1,35	87,00		90,15
<b>Percentuali</b>	2,00%	1,50%	96,51%		100,00%

**CRACKERS**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

<b>Grammi</b>	<b>2,35</b>	<b>2,50</b>	<b>20,03</b>		
<b>Calorie</b>	9,40	22,50	80,10		112,00
<b>Percentuali</b>	8,39%	20,09%	71,52%		100,00%

**CROSTATA DI FRUTTA 40 gr.**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	10	1,10	0,07	7,73	34,00
Burro	5	0,04	4,17	0,06	37,90
Zucchero	3	0,00	0,00	3,14	11,76
Uovo	7	0,87	0,61	0,00	8,96
Confettura di frutta	15	0,08	0,00	8,81	33,30
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

<b>Grammi</b>	<b>2,08</b>	<b>4,85</b>	<b>19,73</b>		
<b>Calorie</b>	8,33	43,64	78,90		130,87
<b>Percentuali</b>	6,37%	33,35%	60,29%		100,00%

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>16,95</b>		
<b>Calorie</b>	1,20	1,35	67,80		70,35
<b>Percentuali</b>	1,71%	1,92%	96,38%		100,00%





## SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

## 1^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>RISO AL POMODORO</u></b>					
Riso parboiled crudo	60	4,44	0,18	48,78	202,20
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>6,53</b>	<b>6,74</b>	<b>49,97</b>	
<b>Calorie</b>		26,10	60,66	199,86	286,62
<b>Percentuali</b>		9,11%	21,16%	69,73%	100,00%
<b><u>PETTO DI POLLO AI FERRI</u></b>					
Petto di pollo	60	9,36	0,36	0,00	40,80
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>9,36</b>	<b>5,36</b>	<b>0,00</b>	
<b>Calorie</b>		37,44	48,24	0,00	85,68
<b>Percentuali</b>		43,70%	56,30%	0,00%	100,00%
<b><u>FAGIOLINI AL POMODORO</u></b>					
Fagiolini	150	3,15	0,15	3,60	27,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>3,51</b>	<b>5,30</b>	<b>4,50</b>	
<b>Calorie</b>		14,04	47,70	18,00	79,74
<b>Percentuali</b>		17,61%	59,82%	22,57%	100,00%
Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>24,20</b>	<b>18,33</b>	<b>100,52</b>	
<b>Calorie</b>		96,78	164,97	402,06	663,81
<b>Percentuali</b>		14,58%	24,85%	60,57%	100,00%

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





## SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

## 1^ SETTIMANA

**MARTEDI'****PASTA E LENTICCHIE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Lenticchie secche	40	9,08	0,40	20,44	116,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>13,55</b>	<b>5,98</b>	<b>49,79</b>		
<b>Calorie</b>	54,18	53,78	199,14		307,10
<b>Percentuali</b>	17,64%	17,51%	64,85%		100,00%

**PRIMOSALE**

Primosale	50	9,35	9,75	0,00	126,50
-----------	----	------	------	------	--------

<b>Grammi</b>	<b>9,35</b>	<b>9,75</b>	<b>0,00</b>		
<b>Calorie</b>	37,40	87,75	0,00		125,15
<b>Percentuali</b>	29,88%	70,12%	0,00%		100,00%

**INSALATA DI POMODORI**

Pomodori	100	1,20	0,20	2,80	17,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>1,20</b>	<b>5,20</b>	<b>2,80</b>		
<b>Calorie</b>	4,80	46,80	11,20		62,80
<b>Percentuali</b>	7,64%	74,52%	17,83%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>		
<b>Calorie</b>	17,40	3,60	194,80		215,80
<b>Percentuali</b>	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>28,45</b>	<b>21,33</b>	<b>101,29</b>		
<b>Calorie</b>	113,78	191,93	405,14		710,85
<b>Percentuali</b>	16,01%	27,00%	56,99%		100,00%

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





## SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

## 1^ SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>CREMA DI ZUCCHINE CON FARRO</b>					
Farro	60	9,06	1,50	40,26	201,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>12,04</b>	<b>8,01</b>	<b>41,66</b>	
<b>Calorie</b>		48,14	72,05	166,64	286,83
<b>Percentuali</b>		16,78%	25,12%	58,10%	100,00%
<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</b>					
Merluzzo filetto surgelato	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>12,99</b>	<b>5,59</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		51,94	50,27	15,56	117,77
<b>Percentuali</b>		44,10%	42,68%	13,21%	100,00%
<b>CAROTE GRATINATE</b>					
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>2,16</b>	<b>5,41</b>	<b>15,29</b>	
<b>Calorie</b>		8,62	48,69	61,16	118,47
<b>Percentuali</b>		5,93%	52,02%	42,06%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>	
<b>Calorie</b>		17,40	3,60	194,80	215,80
<b>Percentuali</b>		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>31,53</b>	<b>22,40</b>	<b>109,54</b>	
<b>Calorie</b>		126,10	201,56	438,16	765,82
<b>Percentuali</b>		16,47%	26,32%	57,21%	100,00%

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





## SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

## 1^ SETTIMANA

**GIOVEDÌ**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</u></b>					
Pasta di semola integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Melanzane	100	1,10	0,40	2,60	18,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>	<b>11,96</b>	<b>7,80</b>	<b>48,80</b>		
<b>Calorie</b>	47,85	70,20	195,21		313,26
<b>Percentuali</b>	15,28%	22,41%	62,32%		100,00%
<b><u>SPEZZATINO DI VITELLO</u></b>					
Spezzatino di vitello	60	12,18	3,42	0,00	79,80
Aglione	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>	<b>12,59</b>	<b>8,58</b>	<b>0,98</b>		
<b>Calorie</b>	50,34	77,24	3,94		131,52
<b>Percentuali</b>	38,28%	58,73%	2,99%		100,00%
<b><u>INSALATA MISTA</u></b>					
Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Pomodori	60	0,72	0,12	1,68	10,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>	<b>1,32</b>	<b>5,20</b>	<b>2,88</b>		
<b>Calorie</b>	5,28	46,80	11,52		63,60
<b>Percentuali</b>	8,30%	73,58%	18,11%		100,00%
Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	8,37	184,20		211,77
<b>Percentuali</b>	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>	<b>30,67</b>	<b>22,51</b>	<b>98,72</b>		
<b>Calorie</b>	122,68	202,61	394,87		720,15
<b>Percentuali</b>	17,03%	28,13%	54,83%		100,00%

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





## SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

## 1^ SETTIMANA

**VENERDI'****PASTA AL FORNO**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Macinato di vitello	25	4,93	0,60	0,00	27,00
Mozzarella di vacca	25	4,68	4,88	0,18	63,25
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>18,18</b>	<b>12,87</b>	<b>44,10</b>		
<b>Calorie</b>	72,70	115,83	176,38		364,91
<b>Percentuali</b>	19,92%	31,74%	48,34%		100,00%

**ZUCCHINE GRATINATE**

Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>2,46</b>	<b>5,26</b>	<b>5,99</b>		
<b>Calorie</b>	9,82	47,30	23,96		81,08
<b>Percentuali</b>	12,11%	58,33%	29,55%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>	<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>		
<b>Calorie</b>	17,40	3,60	194,80		215,80
<b>Percentuali</b>	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>24,98</b>	<b>18,53</b>	<b>98,79</b>		
<b>Calorie</b>	99,92	166,73	395,14		661,79
<b>Percentuali</b>	15,10%	25,19%	59,71%		100,00%

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



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	24,20	18,33	100,52	663,81
Martedì	28,45	21,33	101,29	710,85
Mercoledì	31,53	22,40	109,54	765,82
Giovedì	30,67	22,51	98,72	720,15
Venerdì	24,98	18,53	98,79	661,79
<b>MEDIA</b>	<b>27,96</b>	<b>20,62</b>	<b>101,77</b>	<b>704,48</b>
Calorie	111,85	185,56	407,07	
Percentuali	16%	26%	58%	100%

**MERENDA (alternati nella settimana)**
**SUCCO DI FRUTTA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	150	0,45	0,15	21,75	84,00

Grammi	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>21,75</b>		
Calorie	1,80	1,35	87,00	90,15	
Percentuali	2,00%	1,50%	96,51%	100,00%	

**CRACKERS**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi	<b>2,35</b>	<b>2,50</b>	<b>20,03</b>		
Calorie	9,40	22,50	80,10	112,00	
Percentuali	8,39%	20,09%	71,52%	100,00%	

**CROSTATA DI FRUTTA 60 gr.**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	20	2,20	0,14	15,46	68,00
Burro	7	0,06	5,84	0,08	53,06
Zucchero	5	0,00	0,00	5,23	19,60
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	18	0,09	0,00	10,57	39,96
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

Grammi	<b>3,59</b>	<b>6,85</b>	<b>31,33</b>		
Calorie	14,34	61,63	125,31	201,29	
Percentuali	7,13%	30,62%	62,26%	100,00%	

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>16,95</b>		
Calorie	1,20	1,35	67,80	70,35	
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%	





1^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

**RISO AL POMODORO**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	80	5,92	0,24	65,04	269,60
Pomodori pelati in scatola	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>		<b>9,92</b>	<b>10,31</b>	<b>66,83</b>	
<b>Calorie</b>		39,68	92,75	267,30	399,73
<b>Percentuali</b>		9,93%	23,20%	66,87%	100,00%

**PETTO DI POLLO AI FERRI**

Petto di pollo	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>		<b>12,48</b>	<b>7,48</b>	<b>0,00</b>	
<b>Calorie</b>		49,92	67,32	0,00	117,24
<b>Percentuali</b>		42,58%	57,42%	0,00%	100,00%

**FAGIOLINI AL POMODORO**

Fagiolini	150	3,15	0,15	3,60	27,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>		<b>3,51</b>	<b>7,30</b>	<b>4,50</b>	
<b>Calorie</b>		14,04	65,70	18,00	97,74
<b>Percentuali</b>		14,36%	67,22%	18,42%	100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

<b>Grammi</b>		<b>4,90</b>	<b>0,98</b>	<b>51,70</b>	
<b>Calorie</b>		19,60	8,82	206,80	235,22
<b>Percentuali</b>		8,33%	3,75%	87,92%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>30,81</b>	<b>26,07</b>	<b>123,03</b>	
<b>Calorie</b>		123,24	234,59	492,10	849,93
<b>Percentuali</b>		14,50%	27,60%	57,90%	100,00%

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



SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO - MOLFETTA Menù primavera/estate



1^ SETTIMANA

**MARTEDI'**

**PASTA E LENTICCHIE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Lenticchie secche	50	11,35	0,50	25,55	145,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>16,91</b>	<b>8,22</b>	<b>62,07</b>		
<b>Calorie</b>	67,62	73,94	248,26		389,82
<b>Percentuali</b>	17,35%	18,97%	63,69%		100,00%

**PRIMOSALE**

Primosale	60	11,22	11,70	0,00	151,80
-----------	----	-------	-------	------	--------

<b>Grammi</b>	<b>11,22</b>	<b>11,70</b>	<b>0,00</b>		
<b>Calorie</b>	44,88	105,30	0,00		150,18
<b>Percentuali</b>	29,88%	70,12%	0,00%		100,00%

**INSALATA DI POMODORI**

Pomodori	120	1,44	0,24	3,36	20,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>1,44</b>	<b>7,24</b>	<b>3,36</b>		
<b>Calorie</b>	5,76	65,16	13,44		84,36
<b>Percentuali</b>	6,83%	77,24%	15,93%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

<b>Grammi</b>	<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>		
<b>Calorie</b>	17,80	4,05	217,40		239,25
<b>Percentuali</b>	7,44%	1,69%	90,87%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>34,02</b>	<b>27,61</b>	<b>119,78</b>		
<b>Calorie</b>	136,06	248,45	479,10		863,61
<b>Percentuali</b>	15,75%	28,77%	55,48%		100,00%

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



## 1^ SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>CREMA DI ZUCCHINE CON FARRO</b>					
Farro	80	12,08	2,00	53,68	268,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>16,73</b>	<b>11,91</b>	<b>55,08</b>	
<b>Calorie</b>		66,92	107,19	220,32	394,43
<b>Percentuali</b>		16,97%	27,18%	55,86%	100,00%
<b>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</b>					
Merluzzo filetto surgelato	120	18,72	0,72	0,00	81,60
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>19,73</b>	<b>7,93</b>	<b>7,78</b>	
<b>Calorie</b>		78,92	71,37	31,12	181,41
<b>Percentuali</b>		43,50%	39,34%	17,15%	100,00%
<b>CAROTE GRATINATE</b>					
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>2,66</b>	<b>7,51</b>	<b>19,18</b>	
<b>Calorie</b>		10,64	67,59	76,72	154,95
<b>Percentuali</b>		6,87%	43,62%	49,51%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>		<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>	
<b>Calorie</b>		17,80	4,05	217,40	239,25
<b>Percentuali</b>		7,44%	1,69%	90,87%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>43,57</b>	<b>27,80</b>	<b>136,39</b>	
<b>Calorie</b>		174,28	250,20	545,56	970,04
<b>Percentuali</b>		17,97%	25,79%	56,24%	100,00%

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



**GIOVEDÌ**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</u></b>					
Pasta di semola integrale	80	11,70	1,12	60,02	278,40
Pomodori pelati in scatola	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Melanzane	100	1,10	0,40	2,60	18,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>	<b>16,80</b>	<b>11,59</b>	<b>64,41</b>		
<b>Calorie</b>	67,22	104,27	257,64	429,12	
<b>Percentuali</b>	15,66%	24,30%	60,04%	100,00%	
<b><u>SPEZZATINO DI VITELLO</u></b>					
Spezzatino di vitello	80	16,24	4,56	0,00	106,40
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Pomodori pelati in scatola	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>	<b>16,89</b>	<b>11,82</b>	<b>1,58</b>		
<b>Calorie</b>	67,54	106,40	6,34	180,28	
<b>Percentuali</b>	37,47%	59,02%	3,51%	100,00%	
<b><u>INSALATA MISTA</u></b>					
Insalata	60	0,90	0,12	1,80	11,40
Pomodori	60	0,72	0,12	1,68	10,20
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>	<b>1,62</b>	<b>7,24</b>	<b>3,48</b>		
<b>Calorie</b>	6,48	65,16	13,92	85,56	
<b>Percentuali</b>	7,57%	76,16%	16,27%	100,00%	
Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>	<b>4,90</b>	<b>0,98</b>	<b>51,70</b>		
<b>Calorie</b>	19,60	8,82	206,80	235,22	
<b>Percentuali</b>	8,33%	3,75%	87,92%	100,00%	
<b>Grammi TOTALI</b>	<b>40,21</b>	<b>31,63</b>	<b>121,17</b>		
<b>Calorie</b>	<b>160,84</b>	<b>284,64</b>	<b>484,69</b>	<b>930,18</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>17,29%</b>	<b>30,60%</b>	<b>52,11%</b>	<b>100,00%</b>	





## 1^ SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL FORNO</u></b>					
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Pomodori pelati in scatola	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Macinato di vitello	35	6,90	0,84	0,00	37,80
Mozzarella di vacca	30	5,61	5,85	0,21	75,90
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>25,18</b>	<b>17,87</b>	<b>59,07</b>	
<b>Calorie</b>		100,70	160,83	236,28	497,81
<b>Percentuali</b>		20,23%	32,31%	47,46%	100,00%
<b><u>ZUCCHINE GRATINATE</u></b>					
Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>2,96</b>	<b>7,36</b>	<b>9,88</b>	
<b>Calorie</b>		11,84	66,24	39,52	117,60
<b>Percentuali</b>		10,07%	56,33%	33,61%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>		<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>	
<b>Calorie</b>		17,80	4,05	217,40	239,25
<b>Percentuali</b>		7,44%	1,69%	90,87%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>32,59</b>	<b>25,68</b>	<b>123,30</b>	
<b>Calorie</b>		130,34	231,12	493,20	854,66
<b>Percentuali</b>		15,25%	27,04%	57,71%	100,00%

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



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	30,81	26,07	123,03	849,93
Martedì	34,02	27,61	119,78	863,61
Mercoledì	43,57	27,80	136,39	970,04
Giovedì	40,45	31,67	121,73	933,74
Venerdì	32,59	25,68	123,30	854,66
<b>MEDIA</b>	<b>36,29</b>	<b>27,76</b>	<b>124,84</b>	<b>894,39</b>
<b>Calorie</b>	<b>145,14</b>	<b>249,87</b>	<b>499,38</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>16%</b>	<b>28%</b>	<b>56%</b>	<b>100%</b>

**MERENDA (alternati nella settimana)**
**SUCCO DI FRUTTA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	200	0,60	0,20	29,00	112,00

<b>Grammi</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>29,00</b>		
<b>Calorie</b>	2,40	1,80	116,00	120,20	
<b>Percentuali</b>	2,00%	1,50%	96,51%	100,00%	

**CRACKERS**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

<b>Grammi</b>	<b>2,35</b>	<b>2,50</b>	<b>20,03</b>		
<b>Calorie</b>	9,40	22,50	80,10	112,00	
<b>Percentuali</b>	8,39%	20,09%	71,52%	100,00%	

**CROSTATA DI FRUTTA 70 gr.**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	25	2,75	0,18	19,33	85,00
Burro	8	0,06	6,67	0,09	60,64
Zucchero	7	0,00	0,00	7,32	27,44
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	20	0,10	0,00	11,74	44,40
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

<b>Grammi</b>	<b>4,15</b>	<b>7,72</b>	<b>38,47</b>		
<b>Calorie</b>	16,62	69,45	153,87	239,94	
<b>Percentuali</b>	6,93%	28,95%	64,13%	100,00%	

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

<b>Grammi</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>22,60</b>		
<b>Calorie</b>	1,60	1,80	90,40	93,80	
<b>Percentuali</b>	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%	

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

Dott.ssa **MARIA GRAZIA GOSPINI**  
 N. AA 1085031  
 SEZ. A





## SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

2^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E ZUCCHINE</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	8,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>8,17</b>	<b>7,19</b>	<b>36,97</b>	
<b>Calorie</b>		32,66	64,67	147,88	245,21
<b>Percentuali</b>		13,32%	26,37%	60,31%	100,00%
<b><u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u></b>					
Merluzzo filetto surgelato	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>11,43</b>	<b>5,53</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		45,70	49,73	15,56	110,99
<b>Percentuali</b>		41,18%	44,80%	14,02%	100,00%
<b><u>INSALATA VERDE</u></b>					
Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>0,45</b>	<b>5,06</b>	<b>0,90</b>	
<b>Calorie</b>		1,80	45,54	3,60	50,94
<b>Percentuali</b>		3,53%	89,40%	7,07%	100,00%
Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,05</b>	<b>0,80</b>	<b>41,20</b>	
<b>Calorie</b>		16,20	7,20	164,80	188,20
<b>Percentuali</b>		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>24,09</b>	<b>18,57</b>	<b>82,96</b>	
<b>Calorie</b>		96,36	167,13	331,84	595,33
<b>Percentuali</b>		16,19%	28,07%	55,74%	100,00%

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



**MARTEDI'**
**PASTA INTEGRALE AL POMODORO**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>9,28</b>	<b>7,21</b>	<b>38,40</b>		
<b>Calorie</b>	37,12	64,89	153,60		255,61
<b>Percentuali</b>	14,52%	25,39%	60,09%		100,00%

**SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE**

Fettina di maiale	50	9,50	3,15	0,00	66,50
Farina 00	5	0,55	0,04	3,87	17,00
Succo di limone	5	0,03	0,00	0,12	0,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>10,08</b>	<b>8,19</b>	<b>3,98</b>		
<b>Calorie</b>	40,32	73,67	15,92		129,91
<b>Percentuali</b>	31,04%	56,71%	12,26%		100,00%

**ZUCCHINE GRATINATE**

Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>1,81</b>	<b>5,21</b>	<b>5,29</b>		
<b>Calorie</b>	7,22	46,85	21,16		75,23
<b>Percentuali</b>	9,60%	62,27%	28,13%		100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>		
<b>Calorie</b>	14,16	3,15	169,40		186,71
<b>Percentuali</b>	7,58%	1,69%	90,73%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>24,71</b>	<b>20,95</b>	<b>90,02</b>		
<b>Calorie</b>	98,82	188,55	360,08		647,45
<b>Percentuali</b>	15,26%	29,12%	55,62%		100,00%





## SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

2^ SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>RISO E PISELLI</u></b>					
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Piselli surgelati	60	3,30	0,36	3,90	31,20
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>6,48</b>	<b>5,51</b>	<b>37,21</b>	
<b>Calorie</b>		25,92	49,55	148,82	224,29
<b>Percentuali</b>		11,56%	22,09%	66,35%	100,00%
<b><u>GIUNCATA</u></b>					
Giuncata	40	7,48	7,80	0,00	101,20
<b>Grammi</b>		<b>7,48</b>	<b>7,80</b>	<b>0,00</b>	
<b>Calorie</b>		29,92	70,20	0,00	100,12
<b>Percentuali</b>		29,88%	70,12%	0,00%	100,00%
<b><u>INSALATA DI POMODORI</u></b>					
Pomodori	80	0,96	0,16	2,24	13,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>0,96</b>	<b>5,16</b>	<b>2,24</b>	
<b>Calorie</b>		3,84	46,44	8,96	59,24
<b>Percentuali</b>		6,48%	78,39%	15,12%	100,00%
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>	
<b>Calorie</b>		14,16	3,15	169,40	186,71
<b>Percentuali</b>		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>18,46</b>	<b>18,82</b>	<b>81,80</b>	
<b>Calorie</b>		73,84	169,34	327,18	570,36
<b>Percentuali</b>		12,95%	29,69%	57,36%	100,00%

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



**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA CON FAGIOLINI AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Fagiolini	80	1,68	0,08	1,92	14,40
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>9,10</b>	<b>7,29</b>	<b>38,66</b>	
<b>Calorie</b>		36,38	65,61	154,62	256,61
<b>Percentuali</b>		14,18%	25,57%	60,25%	100,00%
<b><u>FRITTATA</u></b>					
Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>9,62</b>	<b>11,73</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		38,48	105,57	15,56	159,61
<b>Percentuali</b>		24,11%	66,14%	9,75%	100,00%
<b><u>INSALATA VERDE</u></b>					
Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>0,45</b>	<b>5,06</b>	<b>0,90</b>	
<b>Calorie</b>		1,80	45,54	3,60	50,94
<b>Percentuali</b>		12,05%	63,86%	24,10%	100,00%
Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,05</b>	<b>0,80</b>	<b>41,20</b>	
<b>Calorie</b>		16,20	7,20	164,80	188,20
<b>Percentuali</b>		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>23,22</b>	<b>20,88</b>	<b>84,65</b>	
<b>Calorie</b>		92,86	187,92	338,58	619,36
<b>Percentuali</b>		14,99%	30,34%	54,67%	100,00%



**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA ALLA CRUDA IOLA POMODORO E BASILICO</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori freschi	80	0,80	0,16	2,80	15,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Cacioricotta	5	0,60	0,72	0,03	8,90
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>6,88</b>	<b>6,58</b>	<b>38,73</b>	
<b>Calorie</b>		27,50	59,25	154,90	241,66
<b>Percentuali</b>		11,38%	24,52%	64,10%	100,00%
<b><u>SCAMORZA FRESCA</u></b>					
Scamorza fresca	40	10,00	10,24	0,40	133,60
<b>Grammi</b>		<b>10,00</b>	<b>10,24</b>	<b>0,40</b>	
<b>Calorie</b>		40,00	92,16	1,60	133,76
<b>Percentuali</b>		29,90%	68,90%	1,20%	100,00%
<b><u>CAROTE AL VAPORE</u></b>					
Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,10</b>	<b>5,20</b>	<b>7,60</b>	
<b>Calorie</b>		4,40	46,80	30,40	81,60
<b>Percentuali</b>		8,06%	36,26%	55,68%	100,00%
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>	
<b>Calorie</b>		14,16	3,15	169,40	186,71
<b>Percentuali</b>		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>21,52</b>	<b>19,37</b>	<b>89,08</b>	
<b>Calorie</b>		86,06	174,36	356,30	616,73
<b>Percentuali</b>		13,96%	28,27%	57,77%	100,00%



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	24,09	18,57	82,96	595,33
Martedì	24,71	20,95	90,02	647,45
Mercoledì	18,46	18,82	81,80	570,36
Giovedì	23,22	20,88	84,65	619,36
Venerdì	21,52	19,37	89,08	616,73
<b>MEDIA</b>	<b>22,40</b>	<b>19,72</b>	<b>85,70</b>	<b>609,84</b>
<b>Calorie</b>	<b>89,59</b>	<b>177,46</b>	<b>342,80</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15%</b>	<b>29%</b>	<b>56%</b>	<b>100%</b>

**MERENDA (alternati nella settimana)**
**SUCCO DI FRUTTA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	150	0,45	0,15	21,75	84,00

<b>Grammi</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>21,75</b>		
<b>Calorie</b>	1,80	1,35	87,00	90,15	
<b>Percentuali</b>	2,00%	1,50%	96,51%	100,00%	

**CRACKERS**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

<b>Grammi</b>	<b>2,35</b>	<b>2,50</b>	<b>20,03</b>		
<b>Calorie</b>	9,40	22,50	80,10	112,00	
<b>Percentuali</b>	8,39%	20,09%	71,52%	100,00%	

**CROSTATA DI FRUTTA 40 gr.**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	10	1,10	0,07	7,73	34,00
Burro	5	0,04	4,17	0,06	37,90
Zucchero	3	0,00	0,00	3,14	11,76
Uovo	7	0,87	0,61	0,00	8,96
Confettura di frutta	15	0,08	0,00	8,81	33,30
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

<b>Grammi</b>	<b>2,08</b>	<b>4,85</b>	<b>19,73</b>		
<b>Calorie</b>	8,33	43,64	78,90	130,87	
<b>Percentuali</b>	6,37%	33,35%	60,29%	100,00%	

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>16,95</b>		
<b>Calorie</b>	1,20	1,35	67,80	70,35	
<b>Percentuali</b>	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%	





## SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

## 2^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E ZUCCHINE</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>9,52</b>	<b>7,35</b>	<b>44,42</b>	
<b>Calorie</b>		38,06	66,11	177,68	281,85
<b>Percentuali</b>		13,50%	23,45%	63,04%	100,00%
<b><u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u></b>					
Merluzzo filetto surgelato	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>12,99</b>	<b>5,59</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		51,94	50,27	15,56	117,77
<b>Percentuali</b>		44,10%	42,68%	13,21%	100,00%
<b><u>INSALATA VERDE</u></b>					
Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>0,60</b>	<b>5,08</b>	<b>1,20</b>	
<b>Calorie</b>		2,40	45,72	4,80	52,92
<b>Percentuali</b>		4,54%	86,39%	9,07%	100,00%
Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>27,90</b>	<b>18,94</b>	<b>95,56</b>	
<b>Calorie</b>		111,60	170,46	382,24	664,30
<b>Percentuali</b>		16,80%	25,66%	57,54%	100,00%

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



**MARTEDI'**
**PASTA INTEGRALE AL POMODORO**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>10,86</b>	<b>7,40</b>	<b>46,20</b>		
<b>Calorie</b>	43,45	66,60	184,81		294,86
<b>Percentuali</b>	14,74%	22,59%	62,68%		100,00%

**SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Fettina di maiale	60	11,40	3,78	0,00	79,80
Farina 00	8	0,88	0,06	6,18	27,20
Succo di limone	5	0,03	0,00	0,12	0,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>12,31</b>	<b>8,84</b>	<b>6,30</b>		
<b>Calorie</b>	49,24	79,52	25,20		153,96
<b>Percentuali</b>	31,98%	51,65%	16,37%		100,00%

**ZUCCHINE GRATINATE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>2,46</b>	<b>5,26</b>	<b>5,99</b>		
<b>Calorie</b>	9,82	47,30	23,96		81,08
<b>Percentuali</b>	12,11%	58,33%	29,55%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>		
<b>Calorie</b>	17,40	3,60	194,80		215,80
<b>Percentuali</b>	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>29,98</b>	<b>21,89</b>	<b>107,19</b>		
<b>Calorie</b>	<b>119,91</b>	<b>197,02</b>	<b>428,77</b>		<b>745,70</b>
<b>Percentuali</b>	<b>16,08%</b>	<b>26,42%</b>	<b>57,50%</b>		<b>100,00%</b>



**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>RISO E PISELLI</u></b>					
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Piselli surgelati	60	3,30	0,36	3,90	31,20
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>6,48</b>	<b>5,51</b>	<b>37,21</b>	
<b>Calorie</b>		25,92	49,55	148,82	224,29
<b>Percentuali</b>		11,56%	22,09%	66,35%	100,00%
<b><u>GIUNCATA</u></b>					
Giuncata	50	9,35	9,75	0,00	126,50
<b>Grammi</b>		<b>9,35</b>	<b>9,75</b>	<b>0,00</b>	
<b>Calorie</b>		37,40	87,75	0,00	125,15
<b>Percentuali</b>		29,88%	70,12%	0,00%	100,00%
<b><u>INSALATA DI POMODORI</u></b>					
Pomodori	100	1,20	0,20	2,80	17,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,20</b>	<b>5,20</b>	<b>2,80</b>	
<b>Calorie</b>		4,80	46,80	11,20	62,80
<b>Percentuali</b>		7,64%	74,52%	17,83%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>	
<b>Calorie</b>		17,40	3,60	194,80	215,80
<b>Percentuali</b>		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>21,38</b>	<b>20,86</b>	<b>88,71</b>	
<b>Calorie</b>		85,52	187,70	354,82	628,04
<b>Percentuali</b>		13,62%	29,89%	56,50%	100,00%



**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA CON FAGIOLINI AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Fagiolini	100	2,10	0,10	2,40	18,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>10,73</b>	<b>7,50</b>	<b>46,61</b>	
<b>Calorie</b>		42,90	67,50	186,42	296,82
<b>Percentuali</b>		14,45%	22,74%	62,81%	100,00%
<b><u>FRITTATA</u></b>					
Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>9,62</b>	<b>11,73</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		38,48	105,57	15,56	159,61
<b>Percentuali</b>		24,11%	66,14%	9,75%	100,00%
<b><u>INSALATA VERDE</u></b>					
Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>0,60</b>	<b>5,08</b>	<b>1,20</b>	
<b>Calorie</b>		2,40	45,72	4,80	52,92
<b>Percentuali</b>		4,54%	86,39%	9,07%	100,00%
Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>25,75</b>	<b>25,24</b>	<b>97,75</b>	
<b>Calorie</b>		<b>102,98</b>	<b>227,16</b>	<b>390,98</b>	<b>721,12</b>
<b>Percentuali</b>		<b>14,28%</b>	<b>31,50%</b>	<b>54,22%</b>	<b>100,00%</b>



**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori freschi	100	1,00	0,20	3,50	19,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Cacioricotta	5	0,60	0,72	0,03	8,90
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>8,17</b>	<b>6,76</b>	<b>46,60</b>	
<b>Calorie</b>		32,66	60,87	186,38	279,92
<b>Percentuali</b>		11,67%	21,74%	66,59%	100,00%
<b><u>SCAMORZA FRESCA</u></b>					
Scamorza fresca	50	12,50	12,80	0,50	167,00
<b>Grammi</b>		<b>12,50</b>	<b>12,80</b>	<b>0,50</b>	
<b>Calorie</b>		50,00	115,20	2,00	167,20
<b>Percentuali</b>		29,90%	68,90%	1,20%	100,00%
<b><u>CAROTE AL VAPORE</u></b>					
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,65</b>	<b>5,30</b>	<b>11,40</b>	
<b>Calorie</b>		6,60	47,70	45,60	99,90
<b>Percentuali</b>		6,61%	47,75%	45,65%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>	
<b>Calorie</b>		17,40	3,60	194,80	215,80
<b>Percentuali</b>		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>26,67</b>	<b>25,26</b>	<b>107,20</b>	
<b>Calorie</b>		106,66	227,37	428,78	762,82
<b>Percentuali</b>		13,98%	29,81%	56,21%	100,00%

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



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	27,90	18,94	95,56	664,30
Martedì	29,98	21,89	107,19	745,70
Mercoledì	21,38	20,86	88,71	628,04
Giovedì	25,75	25,24	97,75	721,12
Venerdì	26,67	25,26	107,20	762,82
<b>MEDIA</b>	<b>26,33</b>	<b>22,44</b>	<b>99,28</b>	<b>704,39</b>
<b>Calorie</b>	<b>105,34</b>	<b>201,94</b>	<b>397,12</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15%</b>	<b>29%</b>	<b>56%</b>	<b>100%</b>

**MERENDA (alternati nella settimana)**
**SUCCO DI FRUTTA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	150	0,45	0,15	21,75	84,00

<b>Grammi</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>21,75</b>		
<b>Calorie</b>	1,80	1,35	87,00	90,15	
<b>Percentuali</b>	2,00%	1,50%	96,51%	100,00%	

**CRACKERS**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

<b>Grammi</b>	<b>2,35</b>	<b>2,50</b>	<b>20,03</b>		
<b>Calorie</b>	9,40	22,50	80,10	112,00	
<b>Percentuali</b>	8,39%	20,09%	71,52%	100,00%	

**CROSTATATA DI FRUTTA 60 gr.**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	20	2,20	0,14	15,46	68,00
Burro	7	0,06	5,84	0,08	53,06
Zucchero	5	0,00	0,00	5,23	19,60
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	18	0,09	0,00	10,57	39,96
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

<b>Grammi</b>	<b>3,59</b>	<b>6,85</b>	<b>31,33</b>		
<b>Calorie</b>	14,34	61,63	125,31	201,29	
<b>Percentuali</b>	7,13%	30,62%	62,26%	100,00%	

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>16,95</b>		
<b>Calorie</b>	1,20	1,35	67,80	70,35	
<b>Percentuali</b>	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%	

**ASL BA**

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

 Dott.ssa MARIA GRAZIA GUSPINI  
 N. AA 085031  
 SEZ. A



**LUNEDI'**
**PASTA E ZUCCHINE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>13,37</b>	<b>11,03</b>	<b>58,76</b>		
<b>Calorie</b>	53,48	99,27	235,04		387,79
<b>Percentuali</b>	13,79%	25,60%	60,61%		100,00%

**FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO**

Merluzzo filetto surgelato	120	18,72	0,72	0,00	81,60
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>19,73</b>	<b>7,93</b>	<b>7,78</b>		
<b>Calorie</b>	78,92	71,37	31,12		181,41
<b>Percentuali</b>	43,50%	39,34%	17,15%		100,00%

**INSALATA VERDE**

Insalata	60	0,90	0,12	1,80	11,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>0,90</b>	<b>7,12</b>	<b>1,80</b>		
<b>Calorie</b>	3,60	64,08	7,20		74,88
<b>Percentuali</b>	4,81%	85,58%	9,62%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

<b>Grammi</b>	<b>4,90</b>	<b>0,98</b>	<b>51,70</b>		
<b>Calorie</b>	19,60	8,82	206,80		235,22
<b>Percentuali</b>	8,33%	3,75%	87,92%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>38,90</b>	<b>27,06</b>	<b>120,04</b>		
<b>Calorie</b>	155,60	243,54	480,16		879,30
<b>Percentuali</b>	17,70%	27,70%	54,61%		100,00%



**MARTEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA INTEGRALE AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola integrale	80	11,70	1,12	60,02	278,40
Pomodori pelati in scatola	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>15,70</b>	<b>11,19</b>	<b>61,81</b>	
<b>Calorie</b>		62,82	100,67	247,24	410,72
<b>Percentuali</b>		15,29%	24,51%	60,20%	100,00%
<b><u>SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE</u></b>					
Fettina di maiale	80	15,20	5,04	0,00	106,40
Farina 00	10	1,10	0,07	7,73	34,00
Succo di limone	10	0,06	0,00	0,23	1,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>16,36</b>	<b>12,11</b>	<b>7,96</b>	
<b>Calorie</b>		65,44	108,99	31,84	206,27
<b>Percentuali</b>		31,73%	52,84%	15,44%	100,00%
<b><u>ZUCCHINE GRATINATE</u></b>					
Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>2,96</b>	<b>7,36</b>	<b>9,88</b>	
<b>Calorie</b>		11,84	66,24	39,52	117,60
<b>Percentuali</b>		10,07%	56,33%	33,61%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>		<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>	
<b>Calorie</b>		17,80	4,05	217,40	239,25
<b>Percentuali</b>		7,44%	1,69%	90,87%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>39,47</b>	<b>31,11</b>	<b>134,00</b>	
<b>Calorie</b>		<b>157,90</b>	<b>279,95</b>	<b>536,00</b>	<b>973,84</b>
<b>Percentuali</b>		<b>16,21%</b>	<b>28,75%</b>	<b>55,04%</b>	<b>100,00%</b>



**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>RISO E PISELLI</b>					
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Piselli surgelati	80	4,40	0,48	5,20	41,60
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>8,32</b>	<b>7,66</b>	<b>46,64</b>	
<b>Calorie</b>		33,28	68,90	186,54	288,72
<b>Percentuali</b>		11,53%	23,86%	64,61%	100,00%
<b>GIUNCATA</b>					
Giuncata	60	11,22	11,70	0,00	151,80
<b>Grammi</b>		<b>11,22</b>	<b>11,70</b>	<b>0,00</b>	
<b>Calorie</b>		44,88	105,30	0,00	150,18
<b>Percentuali</b>		29,88%	70,12%	0,00%	100,00%
<b>INSALATA DI POMODORI</b>					
Pomodori	120	1,44	0,24	3,36	20,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,44</b>	<b>7,24</b>	<b>3,36</b>	
<b>Calorie</b>		5,76	65,16	13,44	84,36
<b>Percentuali</b>		6,83%	77,24%	15,93%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>		<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>	
<b>Calorie</b>		17,80	4,05	217,40	239,25
<b>Percentuali</b>		7,44%	1,69%	90,87%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>25,43</b>	<b>27,05</b>	<b>104,35</b>	
<b>Calorie</b>		101,72	243,41	417,38	762,51
<b>Percentuali</b>		13,34%	31,92%	54,74%	100,00%



**GIOVEDÌ**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA CON FAGIOLINI AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Fagiolini	100	2,10	0,10	2,40	18,00
Pomodori pelati in scatola	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>14,82</b>	<b>11,29</b>	<b>61,55</b>		
<b>Calorie</b>	59,28	101,57	246,18		407,03
<b>Percentuali</b>	14,56%	24,95%	60,48%		100,00%

**FRITTATA**

Uovo	80	9,92	6,96	0,00	102,40
Pangrattato	7	0,71	0,15	5,45	24,57
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>13,98</b>	<b>16,92</b>	<b>5,45</b>		
<b>Calorie</b>	55,91	152,25	21,78		229,95
<b>Percentuali</b>	24,31%	66,21%	9,47%		100,00%

**INSALATA VERDE**

Insalata	60	0,90	0,12	1,80	11,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>0,90</b>	<b>7,12</b>	<b>1,80</b>		
<b>Calorie</b>	3,60	64,08	7,20		74,88
<b>Percentuali</b>	4,81%	85,58%	9,62%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

<b>Grammi</b>	<b>4,90</b>	<b>0,98</b>	<b>51,70</b>		
<b>Calorie</b>	19,60	8,82	206,80		235,22
<b>Percentuali</b>	8,33%	3,75%	87,92%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>37,60</b>	<b>36,82</b>	<b>139,89</b>		
<b>Calorie</b>	<b>150,39</b>	<b>331,40</b>	<b>559,56</b>		<b>1041,35</b>
<b>Percentuali</b>	<b>14,44%</b>	<b>31,82%</b>	<b>53,73%</b>		<b>100,00%</b>



**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO</u></b>					
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Pomodori freschi	100	1,00	0,20	3,50	19,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Cacioricotta	10	1,19	1,43	0,05	17,80
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>10,94</b>	<b>9,76</b>	<b>60,96</b>	
<b>Calorie</b>		43,76	87,82	243,84	375,43
<b>Percentuali</b>		11,66%	23,39%	64,95%	100,00%
<b><u>SCAMORZA FRESCA</u></b>					
Scamorza fresca	60	15,00	15,36	0,60	200,40
<b>Grammi</b>		<b>15,00</b>	<b>15,36</b>	<b>0,60</b>	
<b>Calorie</b>		60,00	138,24	2,40	200,64
<b>Percentuali</b>		29,90%	68,90%	1,20%	100,00%
<b><u>CAROTE AL VAPORE</u></b>					
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,65</b>	<b>7,30</b>	<b>11,40</b>	
<b>Calorie</b>		6,60	65,70	45,60	117,90
<b>Percentuali</b>		5,60%	55,73%	38,68%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>		<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>	
<b>Calorie</b>		17,80	4,05	217,40	239,25
<b>Percentuali</b>		7,44%	1,69%	90,87%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>32,04</b>	<b>32,87</b>	<b>127,31</b>	
<b>Calorie</b>		128,16	295,81	509,24	933,22
<b>Percentuali</b>		13,73%	31,70%	54,57%	100,00%



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	38,90	27,06	120,04	879,30
Martedì	39,47	31,11	134,00	973,84
Mercoledì	25,43	27,05	104,35	762,51
Giovedì	37,60	36,82	139,89	1041,35
Venerdì	32,04	32,87	127,31	933,22
<b>MEDIA</b>	<b>34,69</b>	<b>30,98</b>	<b>125,12</b>	<b>918,04</b>
<b>Calorie</b>	<b>138,75</b>	<b>278,82</b>	<b>500,47</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15%</b>	<b>30%</b>	<b>55%</b>	<b>100%</b>

**MERENDA (alternati nella settimana)**
**SUCCO DI FRUTTA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	200	0,60	0,20	29,00	112,00

<b>Grammi</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>29,00</b>		
<b>Calorie</b>	2,40	1,80	116,00	120,20	
<b>Percentuali</b>	2,00%	1,50%	96,51%	100,00%	

**CRACKERS**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

<b>Grammi</b>	<b>2,35</b>	<b>2,50</b>	<b>20,03</b>		
<b>Calorie</b>	9,40	22,50	80,10	112,00	
<b>Percentuali</b>	8,39%	20,09%	71,52%	100,00%	

**CROSTATATA DI FRUTTA 70 gr.**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	25	2,75	0,18	19,33	85,00
Burro	8	0,06	6,67	0,09	60,64
Zucchero	7	0,00	0,00	7,32	27,44
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	20	0,10	0,00	11,74	44,40
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

<b>Grammi</b>	<b>4,15</b>	<b>7,72</b>	<b>38,47</b>		
<b>Calorie</b>	16,62	69,45	153,87	239,94	
<b>Percentuali</b>	6,93%	28,95%	64,13%	100,00%	

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

<b>Grammi</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>22,60</b>		
<b>Calorie</b>	1,60	1,80	90,40	93,80	
<b>Percentuali</b>	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%	

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

Dott.ssa MARIA GRAZIA GUSPINI  
 N. AA. 085031  
 SEZ. A



**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA INTEGRALE AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>9,28</b>	<b>7,21</b>	<b>38,40</b>	
<b>Calorie</b>		37,12	64,89	153,60	255,61
<b>Percentuali</b>		14,52%	25,39%	60,09%	100,00%
<b><u>SPEZZATINO DI VITELLO</u></b>					
Spezzatino di vitello	50	10,15	2,85	0,00	66,50
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>10,44</b>	<b>7,96</b>	<b>0,68</b>	
<b>Calorie</b>		41,74	71,66	2,74	116,14
<b>Percentuali</b>		35,94%	61,70%	2,36%	100,00%
<b><u>CAROTE GRATINATE</u></b>					
Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,61</b>	<b>5,31</b>	<b>11,49</b>	
<b>Calorie</b>		6,42	47,75	45,96	100,13
<b>Percentuali</b>		6,41%	47,69%	45,90%	100,00%
Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,05</b>	<b>0,80</b>	<b>41,20</b>	
<b>Calorie</b>		16,20	7,20	164,80	188,20
<b>Percentuali</b>		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>25,37</b>	<b>21,28</b>	<b>91,77</b>	
<b>Calorie</b>		<b>101,48</b>	<b>191,49</b>	<b>367,10</b>	<b>660,07</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,37%</b>	<b>29,01%</b>	<b>55,61%</b>	<b>100,00%</b>



**MARTEDI'**
**RISO E LENTICCHIE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Lenticchie secche	40	9,08	0,40	20,44	116,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>12,15</b>	<b>5,54</b>	<b>53,63</b>		
<b>Calorie</b>	48,58	49,82	214,50		312,90
<b>Percentuali</b>	15,53%	15,92%	68,55%		100,00%

**CACIOTTINA FRESCA**

Caciottina fresca	40	6,92	8,52	0,20	105,20
-------------------	----	------	------	------	--------

<b>Grammi</b>	<b>6,92</b>	<b>8,52</b>	<b>0,20</b>		
<b>Calorie</b>	27,68	76,68	0,80		105,16
<b>Percentuali</b>	26,32%	72,92%	0,76%		100,00%

**INSALATA DI POMODORI**

Pomodori	80	0,96	0,16	2,24	13,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>0,96</b>	<b>5,16</b>	<b>2,24</b>		
<b>Calorie</b>	3,84	46,44	8,96		59,24
<b>Percentuali</b>	6,48%	78,39%	15,12%		100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>		
<b>Calorie</b>	14,16	3,15	169,40		186,71
<b>Percentuali</b>	7,58%	1,69%	90,73%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>23,57</b>	<b>19,57</b>	<b>98,42</b>		
<b>Calorie</b>	94,26	176,09	393,66		664,01
<b>Percentuali</b>	14,20%	26,52%	59,29%		100,00%



**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>7,42</b>	<b>7,21</b>	<b>36,74</b>	
<b>Grammi</b>		29,66	64,89	146,94	241,49
<b>Calorie</b>		12,28%	26,87%	60,85%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u></b>					
Merluzzo filetto surgelato	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>11,43</b>	<b>5,53</b>	<b>3,89</b>	
<b>Grammi</b>		45,70	49,73	15,56	110,99
<b>Calorie</b>		41,18%	44,80%	14,02%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>ZUCCHINE GRIGLIATE</u></b>					
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>1,81</b>	<b>5,21</b>	<b>5,29</b>	
<b>Grammi</b>		7,22	46,85	21,16	75,23
<b>Calorie</b>		9,60%	62,27%	28,13%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
		<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>	
<b>Grammi</b>		14,16	3,15	169,40	186,71
<b>Calorie</b>		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>24,19</b>	<b>18,29</b>	<b>88,27</b>	
<b>Calorie</b>		96,74	164,61	353,06	614,41
<b>Percentuali</b>		15,75%	26,79%	57,46%	100,00%

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



**GIOVEDÌ**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA CON PASSATO DI VERDURE</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Minestrone surgelato	80	1,17	1,23	6,34	40,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>8,29</b>	<b>8,34</b>	<b>42,19</b>	
<b>Calorie</b>		33,17	75,03	168,74	276,95
<b>Percentuali</b>		11,98%	27,09%	60,93%	100,00%
<b><u>POLLO IMPANATO</u></b>					
Petto di pollo	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>8,31</b>	<b>5,41</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		33,22	48,65	15,56	97,43
<b>Percentuali</b>		34,10%	49,93%	15,97%	100,00%
<b><u>INSALATA VERDE</u></b>					
Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>0,45</b>	<b>5,06</b>	<b>0,90</b>	
<b>Calorie</b>		1,80	45,54	3,60	50,94
<b>Percentuali</b>		3,53%	89,40%	7,07%	100,00%
Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,05</b>	<b>0,80</b>	<b>41,20</b>	
<b>Calorie</b>		16,20	7,20	164,80	188,20
<b>Percentuali</b>		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>21,10</b>	<b>19,60</b>	<b>88,18</b>	
<b>Calorie</b>		<b>84,39</b>	<b>176,42</b>	<b>352,70</b>	<b>613,51</b>
<b>Percentuali</b>		<b>13,76%</b>	<b>28,76%</b>	<b>57,49%</b>	<b>100,00%</b>



**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>PASTA AL FORNO</b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Macinato di vitello	20	3,94	0,48	0,00	21,60
Mozzarella di vacca	20	3,74	3,90	0,14	50,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>15,05</b>	<b>11,59</b>	<b>36,59</b>	
<b>Calorie</b>		60,18	104,27	146,36	310,81
<b>Percentuali</b>		19,36%	33,55%	47,09%	100,00%

**FAGIOLINI ALL'OLIO**

Fagiolini	100	2,10	0,10	2,40	18,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>2,10</b>	<b>5,10</b>	<b>2,40</b>	
<b>Calorie</b>		8,40	45,90	9,60	63,90
<b>Percentuali</b>		13,15%	71,83%	15,02%	100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>	
<b>Calorie</b>		14,16	3,15	169,40	186,71
<b>Percentuali</b>		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>20,69</b>	<b>17,04</b>	<b>81,34</b>	
<b>Calorie</b>		82,74	153,32	325,36	561,42
<b>Percentuali</b>		14,74%	27,31%	57,95%	100,00%



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	25,37	21,28	91,77	660,07
Martedì	23,57	19,57	98,42	664,01
Mercoledì	24,19	18,29	88,27	614,41
Giovedì	21,10	19,60	88,18	613,51
Venerdì	20,69	17,04	81,34	561,42
<b>MEDIA</b>	<b>22,98</b>	<b>19,15</b>	<b>89,59</b>	<b>622,68</b>
Calorie	91,92	172,38	358,38	
Percentuali	15%	28%	58%	100%

**MERENDA (alternati nella settimana)**
**SUCCO DI FRUTTA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	150	0,45	0,15	21,75	84,00

Grammi	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>21,75</b>		
Calorie	1,80	1,35	87,00	90,15	
Percentuali	2,00%	1,50%	96,51%	100,00%	

**CRACKERS**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

Grammi	<b>2,35</b>	<b>2,50</b>	<b>20,03</b>		
Calorie	9,40	22,50	80,10	112,00	
Percentuali	8,39%	20,09%	71,52%	100,00%	

**CROSTATA DI FRUTTA 40 gr.**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	10	1,10	0,07	7,73	34,00
Burro	5	0,04	4,17	0,06	37,90
Zucchero	3	0,00	0,00	3,14	11,76
Uovo	7	0,87	0,61	0,00	8,96
Confettura di frutta	15	0,08	0,00	8,81	33,30
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

Grammi	<b>2,08</b>	<b>4,85</b>	<b>19,73</b>		
Calorie	8,33	43,64	78,90	130,87	
Percentuali	6,37%	33,35%	60,29%	100,00%	

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

Grammi	<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>16,95</b>		
Calorie	1,20	1,35	67,80	70,35	
Percentuali	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%	

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

Dott.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI  
 N. AA 1085031  
 SEZ. A



**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA INTEGRALE AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>10,86</b>	<b>7,40</b>	<b>46,20</b>	
<b>Calorie</b>		43,45	66,60	184,81	294,86
<b>Percentuali</b>		14,74%	22,59%	62,68%	100,00%
<b><u>SPEZZATINO DI VITELLO</u></b>					
Spezzatino di vitello	60	12,18	3,42	0,00	79,80
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>12,59</b>	<b>8,58</b>	<b>0,98</b>	
<b>Calorie</b>		50,34	77,24	3,94	131,52
<b>Percentuali</b>		38,28%	58,73%	2,99%	100,00%
<b><u>CAROTE GRATINATE</u></b>					
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>2,16</b>	<b>5,41</b>	<b>15,29</b>	
<b>Calorie</b>		8,62	48,65	61,16	118,43
<b>Percentuali</b>		7,28%	41,08%	51,64%	100,00%
Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>30,40</b>	<b>22,32</b>	<b>108,53</b>	
<b>Calorie</b>		121,62	200,85	434,11	756,58
<b>Percentuali</b>		16,07%	26,55%	57,38%	100,00%



**MARTEDI'**
**RISO E LENTICCHIE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Lenticchie secche	40	9,08	0,40	20,44	116,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>12,15</b>	<b>5,54</b>	<b>53,63</b>		
<b>Calorie</b>	48,58	49,82	214,50		312,90
<b>Percentuali</b>	15,53%	15,92%	68,55%		100,00%

**CACIOTTINA FRESCA**

Caciottina fresca	50	8,65	10,65	0,25	131,50
-------------------	----	------	-------	------	--------

<b>Grammi</b>	<b>8,65</b>	<b>10,65</b>	<b>0,25</b>		
<b>Calorie</b>	34,60	95,85	1,00		131,45
<b>Percentuali</b>	26,32%	72,92%	0,76%		100,00%

**INSALATA DI POMODORI**

Pomodori	100	1,20	0,20	2,80	17,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>1,20</b>	<b>5,20</b>	<b>2,80</b>		
<b>Calorie</b>	4,80	46,80	11,20		62,80
<b>Percentuali</b>	7,64%	74,52%	17,83%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>		
<b>Calorie</b>	17,40	3,60	194,80		215,80
<b>Percentuali</b>	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>26,35</b>	<b>21,79</b>	<b>105,38</b>		
<b>Calorie</b>	105,38	196,07	421,50		722,95
<b>Percentuali</b>	14,58%	27,12%	58,30%		100,00%





## SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

3^ SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>8,63</b>	<b>7,40</b>	<b>44,21</b>	
Grammi		34,50	66,60	176,82	277,92
Calorie		12,41%	23,96%	63,62%	100,00%
Percentuali					
<b><u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u></b>					
Merluzzo filetto surgelato	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>12,99</b>	<b>5,59</b>	<b>3,89</b>	
Grammi		51,94	50,27	15,56	117,77
Calorie		44,10%	42,68%	13,21%	100,00%
Percentuali					
<b><u>ZUCCHINE GRIGLIATE</u></b>					
Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>2,46</b>	<b>5,26</b>	<b>5,99</b>	
Grammi		9,82	47,34	23,96	81,12
Calorie		9,91%	65,90%	24,18%	100,00%
Percentuali					
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
		<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>	
Grammi		17,40	3,60	194,80	215,80
Calorie		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
Percentuali					
Grammi TOTALI		<b>28,42</b>	<b>20,64</b>	<b>102,79</b>	
Calorie		113,66	185,76	411,14	710,56
Percentuali		16,00%	26,14%	57,86%	100,00%

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



**GIOVEDI'**

**PASTA CON PASSATO DI VERDURE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Minestrone surgelato	100	1,46	1,54	7,92	51,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>9,68</b>	<b>8,79</b>	<b>50,94</b>		
<b>Calorie</b>	38,70	79,07	203,76		321,53
<b>Percentuali</b>	12,04%	24,59%	63,37%		100,00%

**POLLO IMPANATO**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Petto di pollo	60	9,36	0,36	0,00	40,80
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>10,37</b>	<b>5,57</b>	<b>7,78</b>		
<b>Calorie</b>	41,48	50,13	31,12		122,73
<b>Percentuali</b>	33,80%	40,85%	25,36%		100,00%

**INSALATA VERDE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>0,60</b>	<b>5,08</b>	<b>1,20</b>		
<b>Calorie</b>	2,40	45,72	4,80		52,92
<b>Percentuali</b>	4,54%	86,39%	9,07%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	8,37	184,20		211,77
<b>Percentuali</b>	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>25,45</b>	<b>20,37</b>	<b>105,97</b>		
<b>Calorie</b>	101,78	183,29	423,88		708,95
<b>Percentuali</b>	14,36%	25,85%	59,79%		100,00%





## SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù primavera/estate

3^ SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL FORNO</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Macinato di vitello	25	4,93	0,60	0,00	27,00
Mozzarella di vacca	25	4,68	4,88	0,18	63,25
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>18,18</b>	<b>12,87</b>	<b>44,10</b>	
<b>Calorie</b>		72,70	115,83	176,38	364,91
<b>Percentuali</b>		19,92%	31,74%	48,34%	100,00%

**FAGIOLINI ALL'OLIO**

Fagiolini	150	3,15	0,15	3,60	27,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>3,15</b>	<b>5,15</b>	<b>3,60</b>	
<b>Calorie</b>		12,60	46,35	14,40	73,35
<b>Percentuali</b>		17,18%	63,19%	19,63%	100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>	
<b>Calorie</b>		17,40	3,60	194,80	215,80
<b>Percentuali</b>		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>25,68</b>	<b>18,42</b>	<b>96,40</b>	
<b>Calorie</b>		<b>102,70</b>	<b>165,78</b>	<b>385,58</b>	<b>654,06</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,70%</b>	<b>25,35%</b>	<b>58,95%</b>	<b>100,00%</b>

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



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	30,40	22,32	108,53	756,58
Martedì	26,35	21,79	105,38	722,95
Mercoledì	28,42	20,64	102,79	710,56
Giovedì	25,45	20,37	105,97	708,95
Venerdì	25,68	18,42	96,40	654,06
<b>MEDIA</b>	<b>27,26</b>	<b>20,71</b>	<b>103,81</b>	<b>710,62</b>
<b>Calorie</b>	<b>109,03</b>	<b>186,35</b>	<b>415,24</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15%</b>	<b>26%</b>	<b>58%</b>	<b>100%</b>

**MERENDA (alternati nella settimana)**
**SUCCO DI FRUTTA**

 Succo di frutta senza zuccheri  
 aggiunti

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
	150	0,45	0,15	21,75	84,00
<b>Grammi</b>		<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>21,75</b>	
<b>Calorie</b>		1,80	1,35	87,00	90,15
<b>Percentuali</b>		2,00%	1,50%	96,51%	100,00%

**CRACKERS**

Crackers non salati

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
	25	2,35	2,50	20,03	107,00
<b>Grammi</b>		<b>2,35</b>	<b>2,50</b>	<b>20,03</b>	
<b>Calorie</b>		9,40	22,50	80,10	112,00
<b>Percentuali</b>		8,39%	20,09%	71,52%	100,00%

**CROSTATA DI FRUTTA 60 gr.**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	20	2,20	0,14	15,46	68,00
Burro	7	0,06	5,84	0,08	53,06
Zucchero	5	0,00	0,00	5,23	19,60
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	18	0,09	0,00	10,57	39,96
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

<b>Grammi</b>		<b>3,59</b>	<b>6,85</b>	<b>31,33</b>	
<b>Calorie</b>		14,34	61,63	125,31	201,29
<b>Percentuali</b>		7,13%	30,62%	62,26%	100,00%

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>16,95</b>	
<b>Calorie</b>		1,20	1,35	67,80	70,35
<b>Percentuali</b>		1,71%	1,92%	96,38%	100,00%

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

Dott.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI  
 N. AA 085031  
 SEZ. A





**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA INTEGRALE AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola integrale	80	11,70	1,12	60,02	278,40
Pomodori pelati in scatola	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>15,70</b>	<b>11,19</b>	<b>61,81</b>	
<b>Calorie</b>		62,82	100,67	247,24	410,72
<b>Percentuali</b>		15,29%	24,51%	60,20%	100,00%
<b><u>SPEZZATINO DI VITELLO</u></b>					
Spezzatino di vitello	80	16,24	4,56	0,00	106,40
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Pomodori pelati in scatola	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>16,89</b>	<b>11,82</b>	<b>1,58</b>	
<b>Calorie</b>		67,54	106,40	6,34	180,28
<b>Percentuali</b>		37,47%	59,02%	3,51%	100,00%
<b><u>CAROTE GRATINATE</u></b>					
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>2,66</b>	<b>7,51</b>	<b>19,18</b>	
<b>Calorie</b>		10,64	67,59	76,72	154,95
<b>Percentuali</b>		6,87%	43,62%	49,51%	100,00%
Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>		<b>4,90</b>	<b>0,98</b>	<b>51,70</b>	
<b>Calorie</b>		19,60	8,82	206,80	235,22
<b>Percentuali</b>		8,33%	3,75%	87,92%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>40,15</b>	<b>31,50</b>	<b>134,27</b>	
<b>Calorie</b>		160,60	283,47	537,09	981,17
<b>Percentuali</b>		16,37%	28,89%	54,74%	100,00%

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



**MARTEDI'**
**RISO E LENTICCHIE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Lenticchie secche	50	11,35	0,50	25,55	145,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>15,16</b>	<b>7,67</b>	<b>66,87</b>		
<b>Calorie</b>	60,62	68,99	267,46	397,07	
<b>Percentuali</b>	15,27%	17,37%	67,36%	100,00%	

**CACIOTTINA FRESCA**

Caciottina fresca	60	10,38	12,78	0,30	157,80
-------------------	----	-------	-------	------	--------

<b>Grammi</b>	<b>10,38</b>	<b>12,78</b>	<b>0,30</b>		
<b>Calorie</b>	41,52	115,02	1,20	157,74	
<b>Percentuali</b>	26,32%	72,92%	0,76%	100,00%	

**INSALATA DI POMODORI**

Pomodori	120	1,44	0,24	3,36	20,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>1,44</b>	<b>7,24</b>	<b>3,36</b>		
<b>Calorie</b>	5,76	65,16	13,44	84,36	
<b>Percentuali</b>	6,83%	77,24%	15,93%	100,00%	

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

<b>Grammi</b>	<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>		
<b>Calorie</b>	17,80	4,05	217,40	239,25	
<b>Percentuali</b>	7,44%	1,69%	90,87%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>31,43</b>	<b>28,14</b>	<b>124,88</b>		
<b>Calorie</b>	125,70	253,22	499,50	878,42	
<b>Percentuali</b>	14,31%	28,83%	56,86%	100,00%	





**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Pomodori pelati in scatola	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>12,72</b>	<b>11,19</b>	<b>59,15</b>	
<b>Grammi</b>		50,88	100,67	236,58	388,13
<b>Calorie</b>		13,11%	25,94%	60,95%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u></b>					
Merluzzo filetto surgelato	120	18,72	0,72	0,00	81,60
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>19,73</b>	<b>7,93</b>	<b>7,78</b>	
<b>Grammi</b>		78,92	71,37	31,12	181,41
<b>Calorie</b>		43,50%	39,34%	17,15%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>ZUCCHINE GRIGLIATE</u></b>					
Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>2,96</b>	<b>7,36</b>	<b>9,88</b>	
<b>Grammi</b>		11,84	66,24	39,52	117,60
<b>Calorie</b>		10,07%	56,33%	33,61%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
		<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>	
<b>Grammi</b>		17,80	4,05	217,40	239,25
<b>Calorie</b>		7,44%	1,69%	90,87%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>39,86</b>	<b>26,93</b>	<b>131,16</b>	
<b>Calorie</b>		159,44	242,33	524,62	926,39
<b>Percentuali</b>		17,21%	26,16%	56,63%	100,00%

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





**GIOVEDÌ**

**PASTA CON PASSATO DI VERDURE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Minestrone surgelato	100	1,46	1,54	7,92	51,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>13,53</b>	<b>12,47</b>	<b>65,28</b>		
<b>Calorie</b>	54,12	112,23	261,12	427,47	
<b>Percentuali</b>	12,66%	26,25%	61,08%	100,00%	

**POLLO IMPANATO**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Petto di pollo	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>14,00</b>	<b>7,80</b>	<b>11,67</b>		
<b>Calorie</b>	55,98	70,16	46,68	172,82	
<b>Percentuali</b>	32,39%	40,60%	27,01%	100,00%	

**INSALATA VERDE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Insalata	60	0,90	0,12	1,80	11,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>0,90</b>	<b>7,12</b>	<b>1,80</b>		
<b>Calorie</b>	3,60	64,08	7,20	74,88	
<b>Percentuali</b>	4,81%	85,58%	9,62%	100,00%	

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>	<b>4,90</b>	<b>0,98</b>	<b>51,70</b>		
<b>Calorie</b>	19,60	8,82	206,80	235,22	
<b>Percentuali</b>	8,33%	3,75%	87,92%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>33,33</b>	<b>28,37</b>	<b>130,45</b>		
<b>Calorie</b>	133,30	255,29	521,80	910,39	
<b>Percentuali</b>	14,64%	28,04%	57,32%	100,00%	

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





## SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO - MOLFETTA Menù primavera/estate

3^ SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>PASTA AL FORNO</b>					
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Pomodori pelati in scatola	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Macinato di vitello	35	6,90	0,84	0,00	37,80
Mozzarella di vacca	30	5,61	5,85	0,21	75,90
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>25,18</b>	<b>17,87</b>	<b>59,07</b>	
<b>Grammi</b>		100,70	160,83	236,28	497,81
<b>Calorie</b>		20,23%	32,31%	47,46%	100,00%
<b>Percentuali</b>					

**FAGIOLINI ALL'OLIO**

Fagiolini	150	3,15	0,15	3,60	27,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>3,15</b>	<b>7,15</b>	<b>3,60</b>	
<b>Grammi</b>		12,60	64,35	14,40	91,35
<b>Calorie</b>		13,79%	70,44%	15,76%	100,00%
<b>Percentuali</b>					

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
		<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>	
<b>Grammi</b>		17,80	4,05	217,40	239,25
<b>Calorie</b>		7,44%	1,69%	90,87%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>32,78</b>	<b>25,47</b>	<b>117,02</b>	
<b>Calorie</b>		131,10	229,23	468,08	828,41
<b>Percentuali</b>		15,83%	27,67%	56,50%	100,00%

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



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	40,15	31,50	134,27	981,17
Martedì	31,43	28,14	124,88	878,42
Mercoledì	39,86	26,93	131,16	926,39
Giovedì	33,33	28,37	130,45	910,39
Venerdì	32,78	25,47	117,02	828,41
<b>MEDIA</b>	<b>35,51</b>	<b>28,08</b>	<b>127,55</b>	<b>904,95</b>
<b>Calorie</b>	<b>142,03</b>	<b>252,71</b>	<b>510,22</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>16%</b>	<b>28%</b>	<b>56%</b>	<b>100%</b>

**MERENDA (alternati nella settimana)**

**SUCCO DI FRUTTA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	200	0,60	0,20	29,00	112,00

<b>Grammi</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>29,00</b>		
<b>Calorie</b>	2,40	1,80	116,00	120,20	
<b>Percentuali</b>	2,00%	1,50%	96,51%	100,00%	

**CRACKERS**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

<b>Grammi</b>	<b>2,35</b>	<b>2,50</b>	<b>20,03</b>		
<b>Calorie</b>	9,40	22,50	80,10	112,00	
<b>Percentuali</b>	8,39%	20,09%	71,52%	100,00%	

**CROSTATA DI FRUTTA 70 gr.**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	25	2,75	0,18	19,33	85,00
Burro	8	0,06	6,67	0,09	60,64
Zucchero	7	0,00	0,00	7,32	27,44
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	20	0,10	0,00	11,74	44,40
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

<b>Grammi</b>	<b>4,15</b>	<b>7,72</b>	<b>38,47</b>		
<b>Calorie</b>	16,62	69,45	153,87	239,94	
<b>Percentuali</b>	6,93%	28,95%	64,13%	100,00%	

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

<b>Grammi</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>22,60</b>		
<b>Calorie</b>	1,60	1,80	90,40	93,80	
<b>Percentuali</b>	1,71%	1,92%	96,38%	100,00%	

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

Dott.ssa MARIA GRAZIA GUSPINI  
 N. AA 085031  
 SEZ. A



**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</u></b>					
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Melanzane	30	0,33	0,12	0,78	5,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>9,61</b>	<b>7,33</b>	<b>39,18</b>	
<b>Calorie</b>		38,44	65,97	156,72	261,13
<b>Percentuali</b>		14,72%	25,26%	60,02%	100,00%
<b><u>FRITTATA</u></b>					
Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>9,62</b>	<b>11,73</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		38,48	105,57	15,56	159,61
<b>Percentuali</b>		24,11%	66,14%	9,75%	100,00%
<b><u>BIETA ALL'OLIO</u></b>					
Bieta	100	1,30	0,10	2,80	17,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,30</b>	<b>5,10</b>	<b>2,80</b>	
<b>Calorie</b>		5,20	45,90	11,20	62,30
<b>Percentuali</b>		8,35%	73,68%	17,98%	100,00%
Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,05</b>	<b>0,80</b>	<b>41,20</b>	
<b>Calorie</b>		16,20	7,20	164,80	188,20
<b>Percentuali</b>		8,61%	3,83%	87,57%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>24,58</b>	<b>24,96</b>	<b>87,07</b>	
<b>Calorie</b>		<b>98,32</b>	<b>224,64</b>	<b>348,28</b>	<b>671,24</b>
<b>Percentuali</b>		<b>14,65%</b>	<b>33,47%</b>	<b>51,89%</b>	<b>100,00%</b>



**MARTEDI'**
**RISO CON CREMA DI CAROTE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Carote	60	0,66	0,12	4,56	21,00
Patate	20	0,42	0,20	3,58	17,00
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>6,68</b>	<b>6,92</b>	<b>49,35</b>		
<b>Calorie</b>	26,72	62,24	197,38		286,34
<b>Percentuali</b>	9,33%	21,74%	68,93%		100,00%

**STRACCETTI DI POLLO PANATI**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Petto di pollo	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>8,31</b>	<b>5,41</b>	<b>3,89</b>		
<b>Calorie</b>	33,22	48,65	15,56		97,43
<b>Percentuali</b>	34,10%	49,93%	15,97%		100,00%

**INSALATA DI POMODORI**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pomodori	80	0,96	0,16	2,24	13,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>0,96</b>	<b>5,16</b>	<b>2,24</b>		
<b>Calorie</b>	3,84	46,44	8,96		59,24
<b>Percentuali</b>	6,48%	78,39%	15,12%		100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>		
<b>Calorie</b>	14,16	3,15	169,40		186,71
<b>Percentuali</b>	7,58%	1,69%	90,73%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>19,49</b>	<b>17,83</b>	<b>97,83</b>		
<b>Calorie</b>	77,94	160,47	391,30		629,71
<b>Percentuali</b>	12,38%	25,48%	62,14%		100,00%



**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E PISELLI</u></b>					
Pasta di semola	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Piselli surgelati	60	3,30	0,36	3,90	31,20
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>7,88</b>	<b>5,95</b>	<b>33,37</b>	
<b>Grammi</b>		31,52	53,51	133,46	218,49
<b>Calorie</b>		14,43%	24,49%	61,08%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>RICOTTA DI VACCA</u></b>					
Ricotta di vacca	40	3,52	4,36	1,40	58,40
		<b>3,52</b>	<b>4,36</b>	<b>1,40</b>	
<b>Grammi</b>		14,08	39,24	5,60	58,92
<b>Calorie</b>		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>INSALATA VERDE</u></b>					
Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>0,45</b>	<b>5,06</b>	<b>0,90</b>	
<b>Grammi</b>		1,80	45,54	3,60	50,94
<b>Calorie</b>		3,53%	89,40%	7,07%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
		<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>	
<b>Grammi</b>		14,16	3,15	169,40	186,71
<b>Calorie</b>		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>15,39</b>	<b>15,72</b>	<b>78,02</b>	
<b>Calorie</b>		61,56	141,44	312,06	515,06
<b>Percentuali</b>		11,95%	27,46%	60,59%	100,00%



**GIOVEDI'**

**PASTA E ZUCCHINE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	8,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>8,17</b>	<b>7,19</b>	<b>36,97</b>		
<b>Calorie</b>	32,66	64,67	147,88		245,21
<b>Percentuali</b>	13,32%	26,37%	60,31%		100,00%

**FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO**

Merluzzo filetto surgelato	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>11,43</b>	<b>5,53</b>	<b>3,89</b>		
<b>Calorie</b>	45,70	49,73	15,56		110,99
<b>Percentuali</b>	41,18%	44,80%	14,02%		100,00%

**CAROTE E ZUCCHINE GRATINATE**

Carote	50	0,55	0,10	3,80	17,50
Zucchine	50	0,65	0,05	0,70	5,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>1,71</b>	<b>5,26</b>	<b>8,39</b>		
<b>Calorie</b>	6,82	47,30	33,56		87,68
<b>Percentuali</b>	7,78%	53,94%	38,28%		100,00%

Pane tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>	<b>4,05</b>	<b>0,80</b>	<b>41,20</b>		
<b>Calorie</b>	16,20	7,20	164,80		188,20
<b>Percentuali</b>	8,61%	3,83%	87,57%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>25,35</b>	<b>18,77</b>	<b>90,45</b>		
<b>Calorie</b>	101,38	168,89	361,80		632,07
<b>Percentuali</b>	16,04%	26,72%	57,24%		100,00%

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori freschi	80	0,80	0,16	2,80	15,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Cacioricotta	5	0,60	0,72	0,03	8,90
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>6,88</b>	<b>6,58</b>	<b>38,73</b>	
<b>Grammi</b>		27,50	59,25	154,90	241,66
<b>Calorie</b>		11,38%	24,52%	64,10%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>PROSCIUTTO COTTO</u></b>					
Prosciutto cotto	20	3,96	2,94	0,18	43,00
		<b>3,96</b>	<b>2,94</b>	<b>0,18</b>	
<b>Grammi</b>		15,84	26,46	0,72	43,02
<b>Calorie</b>		36,82%	61,51%	1,67%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>ZUCCHINE GRATINATE</u></b>					
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>1,81</b>	<b>5,21</b>	<b>5,29</b>	
<b>Grammi</b>		7,22	46,85	21,16	75,23
<b>Calorie</b>		9,60%	62,27%	28,13%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
		<b>3,54</b>	<b>0,35</b>	<b>42,35</b>	
<b>Grammi</b>		14,16	3,15	169,40	186,71
<b>Calorie</b>		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>16,18</b>	<b>15,08</b>	<b>86,55</b>	
<b>Calorie</b>		64,72	135,70	346,18	546,61
<b>Percentuali</b>		11,84%	24,83%	63,33%	100,00%

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



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucid</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	24,58	24,96	87,07	671,24
Martedì	19,49	17,83	97,83	629,71
Mercoledì	15,39	15,72	78,02	515,06
Giovedì	25,35	18,77	90,45	632,07
Venerdì	16,18	15,08	86,55	546,61
<b>MEDIA</b>	<b>20,20</b>	<b>18,47</b>	<b>87,98</b>	<b>598,94</b>
<b>Calorie</b>	<b>80,78</b>	<b>166,23</b>	<b>351,92</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>13%</b>	<b>28%</b>	<b>59%</b>	<b>100%</b>

**MERENDA (alternati nella settimana)**
**SUCCO DI FRUTTA**

 Succo di frutta senza zuccheri  
 aggiunti

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,45	0,15	21,75	84,00

**Grammi**
**0,45 0,15 21,75**
**Calorie**
**1,80 1,35 87,00 90,15**
**Percentuali**
**2,00% 1,50% 96,51% 100,00%**
**CRACKERS**

Crackers non salati

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
25	2,35	2,50	20,03	107,00

**Grammi**
**2,35 2,50 20,03**
**Calorie**
**9,40 22,50 80,10 112,00**
**Percentuali**
**8,39% 20,09% 71,52% 100,00%**
**CROSTATA DI FRUTTA 40 gr.**

 Farina  
 Burro  
 Zucchero  
 Uovo  
 Confettura di frutta  
 Agenti lievitanti, sale e aromi

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
10	1,10	0,07	7,73	34,00
5	0,04	4,17	0,06	37,90
3	0,00	0,00	3,14	11,76
7	0,87	0,61	0,00	8,96
15	0,08	0,00	8,81	33,30
q.b				

**Grammi**
**2,08 4,85 19,73**
**Calorie**
**8,33 43,64 78,90 130,87**
**Percentuali**
**6,37% 33,35% 60,29% 100,00%**
**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

Frutta fresca di stagione

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
150	0,30	0,15	16,95	66,00

**Grammi**
**0,30 0,15 16,95**
**Calorie**
**1,20 1,35 67,80 70,35**
**Percentuali**
**1,71% 1,92% 96,38% 100,00%**

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

Dott.ssa **MARIA GRAZIA GUSPINI**  
 N. AA 085031  
 SEZ. A

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</u></b>					
Pasta di semola integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Melanzane	100	1,10	0,40	2,60	18,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>11,96</b>	<b>7,80</b>	<b>48,80</b>	
<b>Calorie</b>		47,85	70,20	195,21	313,26
<b>Percentuali</b>		15,28%	22,41%	62,32%	100,00%
<b><u>FRITTATA</u></b>					
Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>9,62</b>	<b>11,73</b>	<b>3,89</b>	
<b>Calorie</b>		38,48	105,57	15,56	159,61
<b>Percentuali</b>		24,11%	66,14%	9,75%	100,00%
<b><u>BIETA ALL'OLIO</u></b>					
Bieta	150	1,95	0,15	4,20	25,50
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,95</b>	<b>5,15</b>	<b>4,20</b>	
<b>Calorie</b>		7,80	46,35	16,80	70,95
<b>Percentuali</b>		10,99%	65,33%	23,68%	100,00%
Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	8,37	184,20	211,77
<b>Percentuali</b>		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>28,33</b>	<b>25,61</b>	<b>102,94</b>	
<b>Calorie</b>		<b>113,33</b>	<b>230,49</b>	<b>411,77</b>	<b>755,59</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,00%</b>	<b>30,50%</b>	<b>54,50%</b>	<b>100,00%</b>

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





**MARTEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>RISO CON CREMA DI CAROTE</u></b>					
Riso parboiled crudo	60	4,44	0,18	48,78	202,20
Carote	70	0,77	0,14	5,32	24,50
Patate	30	0,63	0,30	5,37	25,50
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>7,74</b>	<b>7,07</b>	<b>60,03</b>	
<b>Calorie</b>		30,96	63,59	240,10	334,65
<b>Percentuali</b>		9,25%	19,00%	71,75%	100,00%
<b><u>STRACCETTI DI POLLO PANATI</u></b>					
Petto di pollo	60	9,36	0,36	0,00	40,80
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>10,37</b>	<b>5,57</b>	<b>7,78</b>	
<b>Calorie</b>		41,48	50,13	31,12	122,73
<b>Percentuali</b>		33,80%	40,85%	25,36%	100,00%
<b><u>INSALATA DI POMODORI</u></b>					
Pomodori	100	1,20	0,20	2,80	17,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,20</b>	<b>5,20</b>	<b>2,80</b>	
<b>Calorie</b>		4,80	46,80	11,20	62,80
<b>Percentuali</b>		4,45%	85,16%	10,39%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>	
<b>Calorie</b>		17,40	3,60	194,80	215,80
<b>Percentuali</b>		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>23,66</b>	<b>23,24</b>	<b>119,31</b>	
<b>Calorie</b>		94,64	209,12	477,22	780,98
<b>Percentuali</b>		12,12%	26,78%	61,11%	100,00%

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E PISELLI</u></b>					
Pasta di semola	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Piselli surgelati	60	3,30	0,36	3,90	31,20
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>7,88</b>	<b>5,95</b>	<b>33,37</b>	
<b>Grammi</b>		31,52	53,51	133,46	218,49
<b>Calorie</b>		14,43%	24,49%	61,08%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>RICOTTA DI VACCA</u></b>					
Ricotta di vacca	50	4,40	5,45	1,75	73,00
		<b>4,40</b>	<b>5,45</b>	<b>1,75</b>	
<b>Grammi</b>		17,60	49,05	7,00	73,65
<b>Calorie</b>		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>INSALATA VERDE</u></b>					
Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>0,60</b>	<b>5,08</b>	<b>1,20</b>	
<b>Grammi</b>		2,40	45,72	4,80	52,92
<b>Calorie</b>		4,54%	86,39%	9,07%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
		<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>	
<b>Grammi</b>		17,40	3,60	194,80	215,80
<b>Calorie</b>		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>17,23</b>	<b>16,88</b>	<b>85,02</b>	
<b>Calorie</b>		68,92	151,88	340,06	560,86
<b>Percentuali</b>		12,29%	27,08%	60,63%	100,00%

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



**GIOVEDI'**
**PASTA E ZUCCHINE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>9,52</b>	<b>7,35</b>	<b>44,42</b>		
<b>Calorie</b>	38,06	66,11	177,68		281,85
<b>Percentuali</b>	13,50%	23,45%	63,04%		100,00%

**FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO**

Merluzzo filetto surgelato	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>12,99</b>	<b>5,59</b>	<b>3,89</b>		
<b>Calorie</b>	51,94	50,27	15,56		117,77
<b>Percentuali</b>	44,10%	42,68%	13,21%		100,00%

**CAROTE E ZUCCHINE GRATINATE**

Carote	75	0,83	0,15	5,70	26,25
Zucchine	75	0,98	0,08	1,05	8,25
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>2,31</b>	<b>5,33</b>	<b>10,64</b>		
<b>Calorie</b>	9,22	47,97	42,56		99,75
<b>Percentuali</b>	9,24%	48,09%	42,67%		100,00%

Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>0,93</b>	<b>46,05</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	8,37	184,20		211,77
<b>Percentuali</b>	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>29,61</b>	<b>19,19</b>	<b>105,00</b>		
<b>Calorie</b>	118,42	172,71	420,00		711,13
<b>Percentuali</b>	16,65%	24,29%	59,06%		100,00%

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori freschi	100	1,00	0,20	3,50	19,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Cacioricotta	5	0,60	0,72	0,03	8,90
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>8,17</b>	<b>6,76</b>	<b>46,60</b>	
<b>Calorie</b>		32,66	60,87	186,38	279,92
<b>Percentuali</b>		11,67%	21,74%	66,59%	100,00%
<b><u>PROSCIUTTO COTTO</u></b>					
Prosciutto cotto	30	5,94	4,41	0,27	64,50
<b>Grammi</b>		<b>5,94</b>	<b>4,41</b>	<b>0,27</b>	
<b>Calorie</b>		23,76	39,69	1,08	64,53
<b>Percentuali</b>		36,82%	61,51%	1,67%	100,00%
<b><u>ZUCCHINE GRATINATE</u></b>					
Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>2,46</b>	<b>5,26</b>	<b>5,99</b>	
<b>Calorie</b>		9,82	47,34	23,96	81,12
<b>Percentuali</b>		8,39%	71,15%	20,47%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,35</b>	<b>0,40</b>	<b>48,70</b>	
<b>Calorie</b>		17,40	3,60	194,80	215,80
<b>Percentuali</b>		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>20,91</b>	<b>20,83</b>	<b>101,56</b>	
<b>Calorie</b>		83,64	187,45	406,22	677,32
<b>Percentuali</b>		12,35%	27,68%	59,98%	100,00%



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	28,33	25,61	102,94	755,59
Martedì	23,66	23,24	119,31	780,98
Mercoledì	17,23	16,88	85,02	560,86
Giovedì	29,61	19,19	105,00	711,13
Venerdì	20,91	20,83	101,56	677,32
<b>MEDIA</b>	<b>23,95</b>	<b>21,15</b>	<b>102,76</b>	<b>697,17</b>
<b>Calorie</b>	<b>95,79</b>	<b>190,33</b>	<b>411,06</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>14%</b>	<b>27%</b>	<b>59%</b>	<b>100%</b>

**MERENDA (alternati nella settimana)**

**SUCCO DI FRUTTA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	150	0,45	0,15	21,75	84,00

<b>Grammi</b>		<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>21,75</b>	
<b>Calorie</b>		1,80	1,35	87,00	90,15
<b>Percentuali</b>		2,00%	1,50%	96,51%	100,00%

**CRACKERS**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	25	2,35	2,50	20,03	107,00

<b>Grammi</b>		<b>2,35</b>	<b>2,50</b>	<b>20,03</b>	
<b>Calorie</b>		9,40	22,50	80,10	112,00
<b>Percentuali</b>		8,39%	20,09%	71,52%	100,00%

**CROSTATA DI FRUTTA 60 gr.**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	20	2,20	0,14	15,46	68,00
Burro	7	0,06	5,84	0,08	53,06
Zucchero	5	0,00	0,00	5,23	19,60
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	18	0,09	0,00	10,57	39,96
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

<b>Grammi</b>		<b>3,59</b>	<b>6,85</b>	<b>31,33</b>	
<b>Calorie</b>		14,34	61,63	125,31	201,29
<b>Percentuali</b>		7,13%	30,62%	62,26%	100,00%

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>		<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>16,95</b>	
<b>Calorie</b>		1,20	1,35	67,80	70,35
<b>Percentuali</b>		1,71%	1,92%	96,38%	100,00%

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

Dott.ssa MARIA GRAZIA GUSPINI  
 N. AA 085031  
 SEZ. A



**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</u></b>					
Pasta di semola integrale	80	11,70	1,12	60,02	278,40
Pomodori pelati in scatola	50	0,60	0,25	1,50	10,50
Melanzane	100	1,10	0,40	2,60	18,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>16,80</b>	<b>11,59</b>	<b>64,41</b>	
<b>Calorie</b>		67,22	104,27	257,64	429,12
<b>Percentuali</b>		15,66%	24,30%	60,04%	100,00%
<b><u>FRITTATA</u></b>					
Uovo	80	9,92	6,96	0,00	102,40
Pangrattato	7	0,71	0,15	5,45	24,57
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>13,98</b>	<b>16,92</b>	<b>5,45</b>	
<b>Calorie</b>		55,91	152,25	21,78	229,95
<b>Percentuali</b>		24,31%	66,21%	9,47%	100,00%
<b><u>BIETA ALL'OLIO</u></b>					
Bieta	150	1,95	0,15	4,20	25,50
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>1,95</b>	<b>7,15</b>	<b>4,20</b>	
<b>Calorie</b>		7,80	64,35	16,80	88,95
<b>Percentuali</b>		8,77%	72,34%	18,89%	100,00%
Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>		<b>4,90</b>	<b>0,98</b>	<b>51,70</b>	
<b>Calorie</b>		19,60	8,82	206,80	235,22
<b>Percentuali</b>		8,33%	3,75%	87,92%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>37,63</b>	<b>36,63</b>	<b>125,76</b>	
<b>Calorie</b>		<b>150,52</b>	<b>329,69</b>	<b>503,02</b>	<b>983,23</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,31%</b>	<b>33,53%</b>	<b>51,16%</b>	<b>100,00%</b>

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



**MARTEDI'**

**RISO CON CREMA DI CAROTE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	80	5,92	0,24	65,04	269,60
Carote	70	0,77	0,14	5,32	24,50
Patate	30	0,63	0,30	5,37	25,50
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>10,90</b>	<b>10,53</b>	<b>76,29</b>		
<b>Calorie</b>	43,58	94,77	305,14	443,49	
<b>Percentuali</b>	9,83%	21,37%	68,80%	100,00%	

**STRACCETTI DI POLLO PANATI**

Petto di pollo	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>14,00</b>	<b>7,80</b>	<b>11,67</b>		
<b>Calorie</b>	55,98	70,16	46,68	172,82	
<b>Percentuali</b>	32,39%	40,60%	27,01%	100,00%	

**INSALATA DI POMODORI**

Pomodori	120	1,44	0,24	3,36	20,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Grammi</b>	<b>1,44</b>	<b>7,24</b>	<b>3,36</b>		
<b>Calorie</b>	5,76	65,16	13,44	84,36	
<b>Percentuali</b>	5,17%	82,76%	12,07%	100,00%	

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00

<b>Grammi</b>	<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>		
<b>Calorie</b>	17,80	4,05	217,40	239,25	
<b>Percentuali</b>	7,44%	1,69%	90,87%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>30,78</b>	<b>29,02</b>	<b>145,67</b>		
<b>Calorie</b>	123,12	261,14	582,66	966,92	
<b>Percentuali</b>	12,73%	27,01%	60,26%	100,00%	

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E PISELLI</u></b>					
Pasta di semola	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Piselli surgelati	80	4,40	0,48	5,20	41,60
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>10,07</b>	<b>8,21</b>	<b>41,84</b>	
<b>Calorie</b>		40,28	73,85	167,34	281,47
<b>Percentuali</b>		14,31%	26,24%	59,45%	100,00%
<b><u>RICOTTA DI VACCA</u></b>					
Ricotta di vacca	60	5,28	6,54	2,10	87,60
<b>Grammi</b>		<b>5,28</b>	<b>6,54</b>	<b>2,10</b>	
<b>Calorie</b>		21,12	58,86	8,40	88,38
<b>Percentuali</b>		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%
<b><u>INSALATA VERDE</u></b>					
Insalata	60	0,90	0,12	1,80	11,40
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>0,90</b>	<b>7,12</b>	<b>1,80</b>	
<b>Calorie</b>		3,60	64,08	7,20	74,88
<b>Percentuali</b>		4,81%	85,58%	9,62%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>		<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>	
<b>Calorie</b>		17,80	4,05	217,40	239,25
<b>Percentuali</b>		7,44%	1,69%	90,87%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>20,70</b>	<b>22,32</b>	<b>100,09</b>	
<b>Calorie</b>		82,80	200,84	400,34	683,98
<b>Percentuali</b>		12,11%	29,36%	58,53%	100,00%

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





## SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO - MOLFETTA Menù primavera/estate

4^ SETTIMANA

**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E ZUCCHINE</u></b>					
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>13,37</b>	<b>11,03</b>	<b>58,76</b>	
<b>Calorie</b>		53,48	99,27	235,04	387,79
<b>Percentuali</b>		13,79%	25,60%	60,61%	100,00%
<b><u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u></b>					
Merluzzo filetto surgelato	120	18,72	0,72	0,00	81,60
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>19,73</b>	<b>7,93</b>	<b>7,78</b>	
<b>Calorie</b>		78,92	71,37	31,12	181,41
<b>Percentuali</b>		43,50%	39,34%	17,15%	100,00%
<b><u>CAROTE E ZUCCHINE GRATINATE</u></b>					
Carote	75	0,83	0,15	5,70	26,25
Zucchine	75	0,98	0,08	1,05	8,25
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Grammi</b>		<b>2,81</b>	<b>5,44</b>	<b>14,53</b>	
<b>Calorie</b>		11,24	48,92	58,12	118,28
<b>Percentuali</b>		9,50%	41,36%	49,14%	100,00%
Pane tipo integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>		<b>4,90</b>	<b>0,98</b>	<b>51,70</b>	
<b>Calorie</b>		19,60	8,82	206,80	235,22
<b>Percentuali</b>		8,33%	3,75%	87,92%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>40,81</b>	<b>25,38</b>	<b>132,77</b>	
<b>Calorie</b>		163,24	228,38	531,08	922,70
<b>Percentuali</b>		17,69%	24,75%	57,56%	100,00%

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

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO</u></b>					
Pasta di semola cruda	80	8,72	1,12	57,36	260,00
Pomodori freschi	100	1,00	0,20	3,50	19,00
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Cacioricotta	10	1,19	1,43	0,05	17,80
Basilico	1	0,03	0,01	0,05	0,39
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>10,94</b>	<b>9,76</b>	<b>60,96</b>	
<b>Grammi</b>		43,76	87,82	243,84	375,43
<b>Calorie</b>		11,66%	23,39%	64,95%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>PROSCIUTTO COTTO</u></b>					
Prosciutto cotto	40	7,92	5,88	0,36	86,00
		<b>7,92</b>	<b>5,88</b>	<b>0,36</b>	
<b>Grammi</b>		31,68	52,92	1,44	86,04
<b>Calorie</b>		36,82%	61,51%	1,67%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b><u>ZUCCHINE GRATINATE</u></b>					
Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>2,96</b>	<b>7,36</b>	<b>9,88</b>	
<b>Grammi</b>		11,84	66,24	39,52	117,60
<b>Calorie</b>		8,19%	64,48%	27,33%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Frutta fresca di stagione	200	0,40	0,20	22,60	88,00
		<b>4,45</b>	<b>0,45</b>	<b>54,35</b>	
<b>Grammi</b>		17,80	4,05	217,40	239,25
<b>Calorie</b>		7,44%	1,69%	90,87%	100,00%
<b>Percentuali</b>					
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>26,27</b>	<b>26,45</b>	<b>125,55</b>	
<b>Calorie</b>		105,08	238,03	502,20	845,32
<b>Percentuali</b>		12,43%	28,16%	59,41%	100,00%

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



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	37,63	36,63	125,76	983,23
Martedì	30,78	29,02	145,67	966,92
Mercoledì	20,70	22,32	100,09	683,98
Giovedì	40,81	25,38	132,77	922,70
Venerdì	26,27	26,45	125,55	845,32
<b>MEDIA</b>	<b>31,24</b>	<b>27,96</b>	<b>125,97</b>	<b>880,43</b>
<b>Calorie</b>	<b>124,95</b>	<b>251,61</b>	<b>503,86</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>14%</b>	<b>29%</b>	<b>57%</b>	<b>100%</b>

**MERENDA (alternati nella settimana)**
**SUCCO DI FRUTTA**

 Succo di frutta senza zuccheri  
 aggiunti

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
	200	0,60	0,20	29,00	112,00
<b>Grammi</b>		<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>29,00</b>	
<b>Calorie</b>		2,40	1,80	116,00	120,20
<b>Percentuali</b>		2,00%	1,50%	96,51%	100,00%

**CRACKERS**

Crackers non salati

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
	25	2,35	2,50	20,03	107,00
<b>Grammi</b>		<b>2,35</b>	<b>2,50</b>	<b>20,03</b>	
<b>Calorie</b>		9,40	22,50	80,10	112,00
<b>Percentuali</b>		8,39%	20,09%	71,52%	100,00%

**CROSTATA DI FRUTTA 70 gr.**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	25	2,75	0,18	19,33	85,00
Burro	8	0,06	6,67	0,09	60,64
Zucchero	7	0,00	0,00	7,32	27,44
Uovo	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Confettura di frutta	20	0,10	0,00	11,74	44,40
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

<b>Grammi</b>		<b>4,15</b>	<b>7,72</b>	<b>38,47</b>	
<b>Calorie</b>		16,62	69,45	153,87	239,94
<b>Percentuali</b>		6,93%	28,95%	64,13%	100,00%

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

Frutta fresca di stagione

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
	200	0,40	0,20	22,60	88,00
<b>Grammi</b>		<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>22,60</b>	
<b>Calorie</b>		1,60	1,80	90,40	93,80
<b>Percentuali</b>		1,71%	1,92%	96,38%	100,00%

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

Dott.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI  
 N. AA. 085031  
 SEZ. A





### **Menù ristorazione scolastica Scuola dell'Infanzia**

Il menù è stato stilato secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica 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).

Il menù è articolato nella versione primavera/estate, per i mesi da aprile a settembre, contenente 4 settimane.

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti da altre tipologie di verdure tenendo conto della stagionalità allegata.

La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. Il Riso Giglio o l'Orzo mondo.

I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lisce. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

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 - SAN AREA METROPOLITANA**  
**AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE**  
**P.zza Chiurlia, 6 Bari**

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

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 oppure prosciutto cotto magro.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico  
Dott.ssa Marta D'Ambrosio - Dietista

4600



**Menù ristorazione scolastica Scuola Primaria**

Il menù è stato stilato secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica 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).

Il menù è articolato nella versione primavera/estate, per i mesi da aprile a settembre, contenente 4 settimane.

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti da 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.

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.

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 oppure prosciutto cotto magro.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico  
Dott.ssa Marta D'Ambrosio - Dietista



**Menù ristorazione scolastica Scuola Secondaria di 1° grado**

Il menù è stato stilato secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica 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).

Il menù è articolato nella versione primavera/estate, per i mesi da aprile a settembre, contenente 4 settimane.

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti da 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: merluccio o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

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.

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 oppure prosciutto cotto magro.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico  
Dott.ssa Marta D'Ambrosio - Dietista

Maria Grazia Forte