

COMUNE DI MOLFETTA
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

MENU AUTUNNO - INVERNO ASILO NIDO

PROTOCOLLO N. 154672/2024 DEL 40/12/2024

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
LUNEDI	Pasta con crema di ceci Giuncata Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con pasta integrale Ricotta vaccina Insalata mista Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo vegetale Schiacciata di vitello Carote al vapore Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Riso con passato di lenticchie Caciotta fresca Insalata mista Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione
MARTEDI	Pasta al sugo di pesce Filetto di merluzzo gratinato Carote all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Cotoletta di pollo Carote all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Risotto al pomodoro Merluzzo al limone Bieta all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Farro con passato di verdure Petto di pollo dorato Finocchi al forno Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI	Risotto alla crema di zucca Frittata al forno Broccoli all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pasta alla pizzaiola Filetto di merluzzo gratinato Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Purea di fave con pasta Tortino di verdure Insalata mista Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato Carote all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
GIOVEDI	Pasta integrale al pomodoro Scaloppina di pollo al limone Insalata mista Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Orzo e piselli Frittata al forno con erbetta Finocchi gratinati Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pizza di patate Finocchi gratinati Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pasta e patate Frittata al forno Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione
VENERDI	Pasta alla bolognese al forno Bieta all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno Spinaci all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al pesto Coscia di pollo disossata Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al forno Bieta gratinata Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione

Dott.ssa **MARJORITA SPINI**
N. AA 1085031
SEL. A



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

LUNEDI'

PASTA CON CREMA DI CECI

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	30	3,27	0,42	21,51	97,50
Ceci secchi	30	6,27	1,89	14,07	94,80
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi		9,54	7,31	35,58	
Calorie		38,16	65,79	142,32	246,27
Percentuali		15,50%	26,71%	57,79%	100,00%

GIUNCATA

Giuncata	30	5,61	5,85	0,00	75,90
----------	----	------	------	------	-------

Grammi		5,61	5,85	0,00	
Calorie		22,44	52,65	0,00	75,09
Percentuali		29,88%	70,12%	0,00%	100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi		0,30	5,04	0,60	
Calorie		1,20	27,36	2,40	48,80
Percentuali		3,88%	88,37%	7,75%	100,00%

Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00

Grammi		2,63	0,25	30,35	
Calorie		10,52	2,25	121,40	134,17
Percentuali		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%

Grammi TOTALI		18,08	16,45	66,53	
Calorie		72,32	148,05	266,12	486,49
Percentuali		14,87%	30,43%	54,70%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL SUGO DI PESCE</u>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Merluzzo filetto surgelato	10	1,56	0,06	0,00	6,80
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		6,16	5,72	29,28	
Calorie		24,64	51,48	117,12	193,24
Percentuali		12,75%	26,64%	60,61%	100,00%
<u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u>					
Merluzzo filetto surgelato	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Pangrattato	7	0,71	0,15	5,45	24,57
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		8,51	5,45	5,45	
Calorie		34,03	49,02	21,78	104,84
Percentuali		32,46%	46,76%	20,78%	100,00%
<u>CAROTE ALL'OLIO</u>					
Carote	80	0,88	0,16	6,08	28,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		0,88	5,16	6,08	
Calorie		3,52	46,44	24,32	74,28
Percentuali		4,74%	62,52%	32,74%	100,00%
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		2,63	0,25	30,35	
Calorie		10,52	2,25	121,40	134,17
Percentuali		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%
Grammi TOTALI		18,18	16,58	71,16	
Calorie		72,71	149,19	284,62	506,53
Percentuali		14,35%	29,45%	56,19%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

ASL DA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE e NUTRIZIONE
Dott.ssa MARILYNIA FORTE
Dirigente Sanitario



MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISOTTO ALLA CREMA DI ZUCCA</u>					
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Zucca gialla	60	0,66	0,06	2,10	10,80
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		4,91	6,07	35,56	
Calorie		19,62	54,66	142,22	216,50
Percentuali		9,06%	25,25%	65,69%	100,00%
<u>FRITTATA AL FORNO</u>					
Ovo	30	3,72	2,61	0,00	38,40
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		5,23	8,56	3,89	
Calorie		20,92	59,02	15,56	112,56
Percentuali		21,91%	61,80%	16,29%	100,00%
<u>BROCCOLI ALL'OLIO</u>					
Broccoli	80	2,40	0,32	2,48	21,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		2,40	5,32	2,48	
Calorie		9,60	47,88	9,92	67,40
Percentuali		14,24%	71,04%	14,72%	100,00%
Pane integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		3,20	0,62	30,70	
Calorie		12,80	5,58	122,80	141,18
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
Grammi TOTALI		15,74	18,57	72,63	
Calorie		62,94	167,14	290,50	520,58
Percentuali		12,09%	32,11%	55,80%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE AL POMODORO</u>					
Pasta di semola integrale	40	5,85	0,56	30,01	139,20
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	3	0,03	0,00	0,17	0,78
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Grammi		7,13	6,51	30,78	
Calorie		28,51	58,55	123,13	210,19
Percentuali		13,56%	27,86%	58,58%	100,00%
<u>SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</u>					
Petto di pollo	40	6,24	0,24	0,00	27,20
Farina 00	5	0,55	0,04	3,87	17,00
Limoni (succo)	3	0,01	0,00	0,04	0,18
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		6,80	5,28	3,91	
Calorie		27,18	47,48	15,63	90,29
Percentuali		30,11%	52,58%	17,31%	100,00%
<u>INSALATA MISTA</u>					
Insalata	10	0,15	0,02	0,30	1,90
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		0,29	5,03	0,46	
Calorie		1,16	45,27	1,84	48,27
Percentuali		2,40%	93,78%	3,81%	100,00%
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		2,63	0,25	30,35	
Calorie		10,52	2,25	121,40	134,17
Percentuali		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%
Grammi TOTALI		16,84	17,06	65,50	
Calorie		67,37	153,55	262,00	482,92
Percentuali		13,95%	31,80%	54,25%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA ALLA BOLOGNESE AL FORNO					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Macinato di vitello	15	2,96	0,36	0,00	16,20
Mozzarella di vacca	15	2,81	2,93	0,11	37,95
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Grammi		11,37	9,79	29,39	
Calorie		45,46	88,09	117,54	251,09
Percentuali		18,10%	35,08%	46,81%	100,00%

BIETA ALL'OLIO

Bieta	80	1,04	0,08	2,24	13,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		1,04	5,08	2,24	
Calorie		4,16	45,72	8,96	58,84
Percentuali		7,07%	77,70%	15,23%	100,00%

Pane integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		3,20	0,62	30,70	
Calorie		12,80	5,58	122,80	141,18
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
Grammi TOTALI		15,61	15,49	62,33	
Calorie		62,42	139,39	249,30	451,11
Percentuali		13,84%	30,90%	55,26%	100,00%

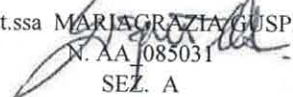


ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	18,08	16,45	66,53	486,49
Martedì	18,18	16,58	71,16	506,53
Mercoledì	15,74	18,57	72,63	520,58
Giovedì	16,84	17,06	65,50	482,92
Venerdì	15,61	15,49	62,33	451,11
MEDIA	16,89	16,83	67,63	489,53
Calorie	67,55	151,46	270,51	
Percentuali	14%	30%	55%	100%

Dott.ssa MARIA GRAZIA GUSPINI
N. AA. 1085031
SEZ. A





ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

ASL TA
DIPARTIMENTO DI IGIENE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott. Luca MARI
DIP. DI G. CALPOTTE
DIP. DI G. CALPOTTE

LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA INTEGRALE</u>					
Pasta di semola integrale	40	5,85	0,56	30,01	139,20
Minestrone surgelato	60	1,62	0,12	6,24	32,40
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Grammi		8,48	6,52	36,25	
Calorie		33,91	58,71	145,01	237,62
Percentuali		14,27%	24,71%	61,02%	100,00%
<u>RICOTTA VACCINA</u>					
Ricotta vaccina	30	2,64	3,27	1,05	43,80
Grammi		2,64	3,27	1,05	
Calorie		10,56	29,43	4,20	44,19
Percentuali		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%
<u>INSALATA MISTA</u>					
Insalata	10	0,15	0,02	0,30	1,90
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		0,29	5,03	0,46	
Calorie		1,16	45,27	1,84	48,27
Percentuali		2,40%	93,78%	3,81%	100,00%
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		2,63	0,25	30,35	
Calorie		10,52	2,25	121,40	134,17
Percentuali		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%
Grammi TOTALI		14,04	15,07	68,11	
Calorie		56,15	135,66	272,45	464,25
Percentuali		12,09%	29,22%	58,69%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISOTTO ALLO ZAFFERANO</u>					
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Zafferano	1	0,11	0,06	0,62	3,10
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
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	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Grammi		4,36	6,07	34,07	
Calorie		17,44	54,65	136,28	208,36
Percentuali		8,37%	26,23%	65,40%	100,00%
<u>COTOLETTA DI POLLO</u>					
Petto di pollo	40	6,24	0,24	0,00	27,20
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Uovo	5	0,62	0,44	0,00	6,40
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		7,37	5,78	3,89	
Calorie		29,46	52,02	15,56	97,04
Percentuali		30,36%	53,61%	16,03%	100,00%
<u>CAROTE ALL'OLIO</u>					
Carote	80	0,88	0,16	6,08	28,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		0,88	5,16	6,08	
Calorie		3,52	46,44	24,32	74,28
Percentuali		4,74%	62,52%	32,74%	100,00%
Pane integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		3,20	0,62	30,70	
Calorie		12,80	5,58	122,80	141,18
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
Grammi TOTALI		15,80	17,63	74,74	
Calorie		63,22	158,69	298,96	520,86
Percentuali		12,14%	30,47%	57,40%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

ASL TA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTAZIONE
Dott. Leon...
Dott. ...
Dott. ...

MERCOLEDI'

PASTA ALLA PIZZAIOLA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Origano	1	0,09	0,04	0,69	2,65
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61

Grammi	5,75	6,55	30,25		
Calorie	22,98	58,96	121,00		202,94
Percentuali	11,32%	29,05%	59,63%		100,00%

FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO

Merluzzo filetto surgelato	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Pangrattato	7	0,71	0,15	5,45	24,57
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi	8,51	5,45	5,45		
Calorie	34,03	49,02	21,78		104,84
Percentuali	32,46%	46,76%	20,78%		100,00%

INSALATA VERDE

Insalata	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi	0,30	5,04	0,60		
Calorie	1,20	45,36	2,40		48,96
Percentuali	2,45%	92,65%	4,90%		100,00%

Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00

Grammi	2,63	0,25	30,35		
Calorie	10,52	2,25	121,40		134,17
Percentuali	7,84%	1,68%	90,48%		100,00%

Grammi TOTALI	17,18	17,29	66,65		
Calorie	68,73	155,59	266,59		490,91
Percentuali	14,00%	31,69%	54,31%		100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

GIOVEDI'**ORZO E PISELLI**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Orzo perlato	30	3,12	0,42	21,15	95,70
Piselli surgelati	60	3,24	0,18	7,68	43,20
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

Grammi	6,47	5,62	29,50		
Calorie	25,86	50,54	117,98		194,38
Percentuali	13,30%	26,00%	60,70%		100,00%

FRITTATA AL FORNO CON ERBETTA

Uovo	30	3,72	2,61	0,00	38,40
Erbetta	20	0,26	0,02	0,56	3,40
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi	5,49	8,58	4,45		
Calorie	21,96	59,20	17,80		115,96
Percentuali	22,19%	59,82%	17,99%		100,00%

FINOCCHI GRATINATI

Finocchi	80	0,96	0,00	0,80	7,20
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi	1,47	5,11	4,69		
Calorie	5,86	45,95	18,76		70,57
Percentuali	8,30%	65,11%	26,59%		100,00%

Pane integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00

Grammi	3,20	0,62	30,70		
Calorie	12,80	5,58	122,80		141,18
Percentuali	9,07%	3,95%	86,98%		100,00%

Grammi TOTALI	16,62	17,92	69,34		
Calorie	66,48	161,26	277,34		505,08
Percentuali	13,16%	31,93%	54,91%		100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

ASL BA
SERVIZIO DI ALIMENTAZIONE
CERTIFICATO DI ANALISI NUTRIZIONE
Dott.ssa MARCHI G. FORTE
Dietista



VENERDI'

LASAGNA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta all'uovo secca cruda	40	5,20	0,96	31,16	146,40
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Macinato di vitello	15	2,96	0,36	0,00	16,20
Mozzarella di vacca	15	2,81	2,93	0,11	37,95
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61

Grammi	12,21	10,19	31,87		
Calorie	48,82	73,69	127,46		261,36
Percentuali	19,53%	29,48%	50,99%		100,00%

SPINACI ALL'OLIO

Spinaci	80	2,72	0,56	2,32	24,80
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi	0,00	5,00	0,00		
Calorie	0,00	45,00	0,00		45,00
Percentuali	0,00%	100,00%	0,00%		100,00%

Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi	2,63	0,25	30,35		
Calorie	10,52	2,25	121,40		134,17
Percentuali	7,84%	1,68%	90,48%		100,00%

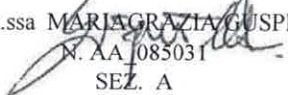
Grammi TOTALI	14,84	13,44	62,22		
Calorie	59,34	120,94	248,86		429,14
Percentuali	13,83%	28,18%	57,99%		100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	14,04	15,07	68,11	464,25
Martedì	15,80	17,63	74,74	520,86
Mercoledì	17,18	17,29	66,65	490,91
Giovedì	16,62	17,92	69,34	505,08
Venerdì	14,84	13,44	62,22	429,14
MEDIA	15,70	16,27	68,21	482,05
Calorie	62,78	146,43	272,84	
Percentuali	13%	30%	57%	100%

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



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

MARTEDI'

RISOTTO AL POMODORO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
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	3	1,01	0,84	0,00	11,61

Grammi		4,26	6,07	33,41	
Calorie		17,02	54,61	133,62	205,25
Percentuali		8,29%	26,61%	65,10%	100,00%

MERLUZZO AL LIMONE

Merluzzo filetto surgelato	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Limoni (succo)	3	0,01	0,00	0,04	0,18
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi		7,81	0,30	0,04	
Calorie		31,22	2,70	0,17	34,09
Percentuali		91,59%	7,92%	0,49%	100,00%

BIETA ALL'OLIO

Bieta	80	1,04	0,08	2,24	13,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi		1,04	5,08	2,24	
Calorie		4,16	45,72	8,96	58,84
Percentuali		7,07%	77,70%	15,23%	100,00%

Pane integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		3,20	0,62	30,70	
Calorie		12,80	5,58	122,80	141,18
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI		16,30	12,07	66,39	
Calorie		65,20	108,61	265,55	439,36
Percentuali		14,84%	24,72%	60,44%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

PUREA DI FAVE CON PASTA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola	30	3,27	0,42	21,51	97,50
Fave secche	30	6,39	0,90	8,91	67,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi		9,66	6,32	30,42	
Calorie		38,64	56,88	121,68	217,20
Percentuali		17,79%	26,19%	56,02%	100,00%

TORTINO DI VERDURE

Uovo	30	3,72	2,61	0,00	38,40
Verdure	20	0,26	0,02	0,28	3,40
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi		5,49	8,58	4,17	
Calorie		21,96	77,20	16,68	115,84
Percentuali		18,96%	66,64%	14,40%	100,00%

INSALATA MISTA

Insalata	10	0,15	0,02	0,30	1,90
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi		0,29	5,03	0,46	
Calorie		1,16	45,27	1,84	48,27
Percentuali		2,40%	93,78%	3,81%	100,00%

Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		2,63	0,25	30,35	
Calorie		10,52	2,25	121,40	134,17
Percentuali		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%

Grammi TOTALI		18,07	20,18	65,40	
Calorie		72,28	181,60	261,60	515,48
Percentuali		14,02%	35,23%	50,75%	100,00%

ASILE NIDO
 DIPARTIMENTO DI...
 CONVULSIONI...
 E...
 ...

Handwritten signature



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

GIOVEDI'

PIZZA DI PATATE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Patate	120	2,52	1,20	21,48	102,00
Uovo	5	0,62	0,44	0,00	6,40
Mozzarella di vacca	30	5,61	5,85	0,21	75,90
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		9,76	12,70	29,47	
Calorie		39,04	114,26	117,88	271,18
Percentuali		14,40%	42,13%	43,47%	100,00%

FINOCCHI GRATINATI

Finocchi	80	0,96	0,00	0,80	7,20
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		1,47	5,11	4,69	
Calorie		5,86	27,95	18,76	69,75
Percentuali		11,15%	53,16%	35,69%	100,00%

Pane integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		3,20	0,62	30,70	
Calorie		12,80	5,58	122,80	141,18
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI		14,43	16,42	64,86	
Calorie		57,70	147,78	259,44	464,92
Percentuali		12,41%	31,79%	55,80%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE AL PESTO</u>					
Pasta di semola integrale	40	5,85	0,56	30,01	139,20
Pesto s/aglio	15	1,01	7,13	1,31	73,65
Grammi		6,86	7,69	31,32	
Calorie		27,43	69,17	125,27	221,86
Percentuali		12,36%	31,17%	56,46%	100,00%
<u>COSCIA DI POLLO DISOSSATA</u>					
Coscia pollo disossata	40	7,40	1,48	0,00	42,80
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		7,40	5,48	0,00	
Calorie		29,60	40,32	0,00	87,80
Percentuali		42,33%	57,67%	0,00%	100,00%
<u>INSALATA VERDE</u>					
Insalata	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		0,30	5,04	0,60	
Calorie		1,20	27,36	2,40	48,80
Percentuali		3,88%	88,37%	7,75%	100,00%
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		2,63	0,25	30,35	
Calorie		10,52	2,25	121,40	134,17
Percentuali		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%
Grammi TOTALI		17,19	15,46	62,27	
Calorie		68,75	139,10	249,07	456,91
Percentuali		15,05%	30,44%	54,51%	100,00%

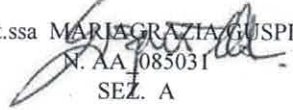
ASL NA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTAZIONE
E SICUREZZA ALIMENTARE
DIREZIONE REGIONALE DI PORTO
CERREALE



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

3[^] SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidì</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	14,72	15,50	66,20	463,17
Martedì	16,30	12,07	66,39	439,36
Mercoledì	18,07	20,18	65,40	515,48
Giovedì	14,43	16,42	64,86	464,92
Venerdì	17,19	15,46	62,27	456,91
MEDIA	16,14	15,92	65,02	467,97
Calorie	64,56	143,32	260,09	
Percentuali	14%	30%	56%	100%

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



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

ASL NA
DIREZIONE REGIONALE
CENTRO REGIONE CAMPANIA
DIREZIONE REGIONALE
DIPARTIMENTO
HRA

LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISO CON PASSATO DI LENTICCHIE</u>					
Riso parboiled crudo	30	2,22	0,09	24,39	101,10
Lenticchie secche	30	6,81	0,30	15,33	87,30
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
Grammi		9,14	5,41	40,39	
Calorie		36,54	48,65	161,54	246,73
Percentuali		14,81%	19,72%	65,47%	100,00%
<u>CACIOTTA FRESCA</u>					
Caciotta fresca	30	5,19	6,39	0,15	78,90
Grammi		5,19	6,39	0,15	
Calorie		20,76	57,51	0,60	78,87
Percentuali		26,32%	72,92%	0,76%	100,00%
<u>INSALATA MISTA</u>					
Insalata	10	0,15	0,02	0,30	1,90
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		0,29	5,03	0,46	
Calorie		1,16	45,27	1,84	48,27
Percentuali		2,40%	93,78%	3,81%	100,00%
Pane integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		3,20	0,62	30,70	
Calorie		12,80	5,58	122,80	141,18
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
Grammi TOTALI		17,82	17,45	71,70	
Calorie		71,26	157,01	286,78	515,05
Percentuali		13,84%	30,48%	55,68%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>FARRO CON PASSATO DI VERDURE</u>					
Farro	40	6,04	1,00	26,84	134,00
Minestrone surgelato	60	1,62	0,12	6,24	32,40
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Grammi		8,67	6,96	33,08	
Calorie		34,66	62,67	132,32	229,65
Percentuali		15,09%	27,29%	57,62%	100,00%
<u>PETTO DI POLLO DORATO</u>					
Petto di pollo	40	6,24	0,24	0,00	27,20
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		6,75	5,35	3,89	
Calorie		26,98	48,11	15,56	90,65
Percentuali		29,76%	53,07%	17,17%	100,00%
<u>FINOCCHI AL FORNO</u>					
Finocchi	80	0,96	0,00	0,80	7,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		0,96	5,00	0,80	
Calorie		3,84	45,00	3,20	52,04
Percentuali		7,38%	86,47%	6,15%	100,00%
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		2,63	0,25	30,35	
Calorie		10,52	2,25	121,40	134,17
Percentuali		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%
Grammi TOTALI		19,00	17,56	68,12	
Calorie		76,00	158,02	272,48	506,50
Percentuali		15,00%	31,20%	53,80%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL POMODORO</u>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
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	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Grammi		5,66	6,51	29,57	
Calorie		22,62	58,57	118,26	199,45
Percentuali		11,34%	29,37%	59,29%	100,00%
<u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u>					
Merluzzo filetto surgelato	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Pangrattato	7	0,71	0,15	5,45	24,57
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		8,51	5,45	5,45	
Calorie		34,03	49,02	21,78	104,84
Percentuali		32,46%	46,76%	20,78%	100,00%
<u>CAROTE ALL'OLIO</u>					
Carote	80	0,88	0,16	6,08	28,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		0,88	5,16	6,08	
Calorie		3,52	46,44	24,32	74,28
Percentuali		4,74%	62,52%	32,74%	100,00%
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		2,63	0,25	30,35	
Calorie		10,52	2,25	121,40	134,17
Percentuali		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%
Grammi TOTALI		17,67	17,37	71,44	
Calorie		70,69	156,29	285,76	512,74
Percentuali		13,79%	30,48%	55,73%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E PATATE</u>					
Pasta di semola	20	2,18	0,28	14,34	65,00
Patate	30	0,63	0,30	5,37	25,50
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		4,04	6,46	20,27	
Calorie		16,16	58,17	81,06	155,39
Percentuali		10,40%	37,43%	52,17%	100,00%
<u>FRITTATA AL FORNO</u>					
Uovo	30	3,72	2,61	0,00	38,40
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		5,23	8,56	3,89	
Calorie		20,92	59,02	15,56	112,56
Percentuali		21,91%	61,80%	16,29%	100,00%
<u>INSALATA VERDE</u>					
Insalata	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		0,30	5,04	0,60	
Calorie		1,20	27,36	2,40	48,80
Percentuali		3,88%	88,37%	7,75%	100,00%
Pane integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		3,20	0,62	30,70	
Calorie		12,80	5,58	122,80	141,18
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
Grammi TOTALI		15,77	17,20	74,86	
Calorie		63,08	154,81	299,42	517,31
Percentuali		12,19%	29,93%	57,88%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

VENERDI'

PASTA INTEGRALE AL FORNO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola integrale	40	5,85	0,56	30,01	139,20
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Macinato di vitello	15	2,96	0,36	0,00	16,20
Mozzarella di vacca	15	2,81	2,93	0,11	37,95
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Grammi		12,86	9,79	30,72	
Calorie		51,43	88,09	122,87	262,39
Percentuali		19,60%	33,57%	46,83%	100,00%

BIETA GRATINATA

Bieta	80	1,04	0,08	2,24	13,60
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		2,55	6,03	6,13	
Calorie		10,20	54,25	24,52	88,97
Percentuali		11,46%	60,98%	27,56%	100,00%

Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Mele (imperatore)	100	0,20	0,10	11,30	44,00
Grammi		2,63	0,25	30,35	
Calorie		10,52	2,25	121,40	134,17
Percentuali		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%

Grammi TOTALI		18,04	16,07	67,20	
Calorie		72,15	144,59	268,79	485,53
Percentuali		14,86%	29,78%	55,36%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	17,82	17,45	71,70	515,05
Martedì	19,00	17,56	68,12	506,50
Mercoledì	17,67	17,37	71,44	512,74
Giovedì	15,77	17,20	74,86	517,31
Venerdì	18,04	16,07	67,20	485,53
MEDIA	17,66	17,13	70,66	507,42
Calorie	70,64	154,14	282,65	
Percentuali	14%	30%	56%	100%

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

CONTROLLI QUALITATIVI

	Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di consumo
1	Carni	1-2 volte a settimana
2	Cereali (pasta,riso,orzo,ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3	Formaggi	1 volta a settimana
4	Frutta	Una porzione tutti i giorni
5	Legumi	1-2 volte a settimana
6	Pane	Una porzione tutti i giorni
7	Patate	0-1 volta a settimana
8	Pesce	1-2 volte a settimana
9	Piatto Unico	1 volta a settimana
10	Uova	1 volta a settimana
11	Vegetali	Una porzione tutti i giorni

Menù ristorazione scolastica Asilo Nido 1-3 anni

Il menù è stato stilato secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010 e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

Il menù è articolato in una versione invernale, per i mesi da ottobre a marzo, 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.

Nei primi due anni di vita evitare il consumo di sale e zucchero e negli anni successivi ridurre l'utilizzo.

Si consiglia di rispettare la stagionalità anche nella scelta degli aromi (ad es. aglio, cipolla, basilico, sedano, carote, prezzemolo, ecc.).



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

- lasagne al forno (II SETTIMANA): è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (40g di pasta di semola, 20g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 3g di parmigiano, cpolla q.b.), quale primo piatto, e straccetti di vitello al forno (40g di carne di bovino adulto o vitellone magro, 5g olio di oliva extravergine), come secondo piatto;
- pasta integrale al forno (IV SETTIMANA): è possibile la sostituzione con pasta integrale alla pizzaiola (40g di pasta integrale, 20g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 3g parmigiano, origano q.b., cpolla q.b.), quale primo piatto, e filetto di vitello agli aromi (40g di carne di bovino adulto o vitellone magro, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto.

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

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

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico
Dott.ssa Paola Lollino - Dietista