

PROT. N° 35080/2023 DEL 19/07/2023
 COMUNE DI MOLETTA
 SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

MENU PRIMAVERA / ESTATE SCUOLA ASILO NIDO (1-3 ANNI)

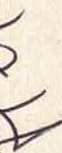
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
1 ^{SETT.}	Riso al pomodoro Petto di pollo ai ferri Fagiolini all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pasta e lenticchie Giuncata Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con pasta Filetto di merluzzo al limone Carote e zucchine in umido Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta integrale pomodoro e melanzane Polpette di vitello Insalata mista Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pasta al forno Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
2 ^{SETT.}	Riso e piselli Giuncata Carote al vapore o lesse Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al pomodoro Filetto di merluzzo in crosta Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta e zucchine Scaloppina di maiale al limone Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Orecchiette con verdure di stagione Frittata al forno con zucchine Cetrioli Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Scamorza fresca Bieta al pomodoro Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
3 ^{SETT.}	Pasta integrale al pomodoro e melanzane Polpette di vitello Carote al vapore o lesse Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Riso e lenticchie Caciottina fresca Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo Filetto di merluzzo alla livornese Zucchine grigliate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con pasta Pollo in umido Cetrioli Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pasta al forno Fagiolini all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione
4 ^{SETT.}	Pastina in brodo Frittata al forno con zucchine Bieta al pomodoro Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Riso con crema di carote Polpette di vitello Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pasta e piselli Ricotta di vacca Carote lesse o al vapore Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione	Pastina integrale con verdure Filetto di merluzzo in crosta Carote e zucchine in umido Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione	Pasta alla crudaiola pomodoro e basilico Straccetti di pollo panati Zucchine gratinate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione

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

ASL BA

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

Dirigente Medico





ASILO NIDO 1-3 ANNI - MOLFETTA Menù primavera/estate

1^ SETTIMANA

LUNEDI'

RISO 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	3	0,03	0,00	0,17	0,78
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	4,91	6,63	33,29		
Calorie	19,62	59,65	133,16		212,44
Percentuali	9,24%	28,08%	62,68%		100,00%

PETTO DI POLLO AI FERRI

Petto di pollo	40	6,24	0,24	0,00	27,20
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	6,24	5,24	0,00		
Calorie	24,96	47,16	0,00		72,12
Percentuali	34,61%	65,39%	0,00%		100,00%

FAGIOLINI ALL'OLIO

Fagiolini	80	1,68	0,08	1,92	14,40
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	1,68	5,08	1,92		
Calorie	6,72	45,72	7,68		60,12
Percentuali	11,18%	76,05%	12,77%		100,00%

Pane tipo integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Frutta fresca di stagione	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	16,03	17,57	65,91		
Calorie	64,10	158,11	263,64		485,86
Percentuali	13,19%	32,54%	54,26%		100,00%

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

1^ SETTIMANA
MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E LENTICCHIE</u>					
Pasta di semola cruda	30	3,27	0,42	21,51	97,50
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
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		10,19	5,74	37,51	
Calorie		40,74	51,62	150,02	242,38
Percentuali		16,81%	21,30%	61,90%	100,00%
<u>GIUNCATA</u>					
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%
<u>INSALATA DI POMODORI</u>					
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
Grammi		0,72	5,12	1,68	
Calorie		2,88	46,08	6,72	55,68
Percentuali		5,17%	82,76%	12,07%	100,00%
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	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		19,15	16,96	69,54	
Calorie		76,58	152,60	278,14	507,32
Percentuali		15,10%	30,08%	54,83%	100,00%

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

1^ SETTIMANA
MERCOLEDI'
PASSATO DI VERDURE CON PASTA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Minestrone surgelato	60	0,88	0,92	4,75	30,60
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

Grammi	6,91	7,89	33,43		
Calorie	27,64	71,00	133,73		232,37
Percentuali	11,90%	30,55%	57,55%		100,00%

FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE

Merluzzo filetto surgelato	50	7,80	0,30	0,00	34,00
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

Grammi	7,83	5,30	0,12		
Calorie	31,32	47,70	0,46		79,48
Percentuali	39,41%	60,02%	0,58%		100,00%

CAROTE E ZUCCHINE IN UMIDO

Carote	40	0,44	0,08	3,04	14,00
Zucchine	40	0,52	0,04	0,56	4,40
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	0,96	5,12	3,60		
Calorie	3,84	46,08	14,40		64,32
Percentuali	5,97%	71,64%	22,39%		100,00%

Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	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	18,33	18,56	67,50		
Calorie	73,32	167,03	269,99		510,34
Percentuali	14,37%	32,73%	52,90%		100,00%



ASILO NIDO 1-3 ANNI - MOLFETTA Menù primavera/estate

1^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</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
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
Grammi		8,15	7,19	31,68	
Calorie		32,59	64,71	126,71	224,01
Percentuali		14,55%	28,89%	56,56%	100,00%
<u>POLPETTE DI VITELLO</u>					
Macinato di vitello	30	5,91	0,72	0,00	32,40
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Uovo	5	0,62	0,44	0,00	6,40
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
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		8,71	7,67	3,89	
Calorie		34,84	68,99	15,56	119,39
Percentuali		29,18%	57,78%	13,03%	100,00%
<u>INSALATA MISTA</u>					
Insalata	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Pomodori	40	0,48	0,08	1,12	6,80
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
Grammi		0,78	5,12	1,72	
Calorie		3,12	46,08	6,88	56,08
Percentuali		5,56%	82,17%	12,27%	100,00%
Pane tipo integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Frutta fresca di stagione	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		20,84	20,60	67,99	
Calorie		83,35	185,36	271,95	540,65
Percentuali		15,42%	34,28%	50,30%	100,00%

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



ASILO NIDO 1-3 ANNI - MOLFETTA Menù primavera/estate

1^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA 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	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		12,04	10,35	29,39	
Calorie		48,14	93,15	117,54	258,83
Percentuali		18,60%	35,99%	45,41%	100,00%
Grammi		0,00	0,00	0,00	
Calorie		0,00	0,00	0,00	0,00
Percentuali		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
ZUCCHINE GRATINATE					
Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	8,80
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
Grammi		1,55	5,19	5,01	
Calorie		6,18	46,67	20,04	72,89
Percentuali		8,48%	64,03%	27,50%	100,00%
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	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		16,21	15,79	64,75	
Calorie		64,84	142,07	258,98	465,89
Percentuali		13,92%	30,49%	55,59%	100,00%

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



ASILO NIDO 1-3 ANNI - MOLFETTA Menù primavera/estate

1^ SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	16,03	17,57	65,91	485,86
Martedì	19,15	16,96	69,54	507,32
Mercoledì	18,33	18,56	67,50	510,34
Giovedì	20,84	20,60	67,99	540,65
Venerdì	16,21	15,79	64,75	465,89
MEDIA	18,11	17,89	67,14	502,01
Calorie	72,44	161,03	268,54	
Percentuali	14%	32%	53%	100%

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

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

LUNEDI'
RISO E PISELLI

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	30	2,22	0,09	24,39	101,10
Piselli surgelati	60	3,30	0,36	3,90	31,20
Cipolle	3	0,03	0,00	0,17	0,78
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	5,55	5,45	28,46		
Calorie	22,20	49,08	113,84		185,12
Percentuali	11,99%	26,51%	61,50%		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%

CAROTE AL VAPORE O LESSE

Carote	80	0,88	0,16	6,08	28,00
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	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 integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Frutta fresca di stagione	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	15,24	17,08	65,24		
Calorie	60,96	153,75	260,96		475,67
Percentuali	12,82%	32,32%	54,86%		100,00%



ASILO NIDO 1-3 ANNI - MOLFETTA Menù primavera/estate

2^ SETTIMANA

MARTEDI'

	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	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		7,80	7,07	30,78	
Calorie		31,19	63,61	123,13	217,93
Percentuali		14,31%	29,19%	56,50%	100,00%
<u>MERLUZZO IN CROSTA</u>					
Merluzzo filetto surgelato	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
Grammi		8,31	5,41	3,89	
Calorie		33,22	48,65	15,56	97,43
Percentuali		34,10%	49,93%	15,97%	100,00%
<u>ZUCCHINE GRATINATE</u>					
Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	8,80
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
Grammi		1,55	5,19	5,01	
Calorie		6,18	46,67	20,04	72,89
Percentuali		8,48%	64,03%	27,50%	100,00%
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	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		20,28	17,91	70,03	
Calorie		81,11	161,17	280,13	522,41
Percentuali		15,53%	30,85%	53,62%	100,00%

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

2^ SETTIMANA
MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E ZUCCHINE</u>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Zucchine	60	0,78	0,06	0,84	6,60
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

Grammi		6,82	7,03	29,52	
Calorie		27,26	63,23	118,08	208,57
Percentuali		13,07%	30,31%	56,62%	100,00%

SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE

Fettina di maiale	40	7,60	2,52	0,00	53,20
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

Grammi		8,18	7,56	3,98	
Calorie		32,72	68,00	15,92	116,64
Percentuali		28,05%	58,30%	13,65%	100,00%

INSALATA DI POMODORI

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

Grammi		0,72	5,12	1,68	
Calorie		2,88	46,08	6,72	55,68
Percentuali		5,17%	82,76%	12,07%	100,00%

Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	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		18,35	19,95	65,53	
Calorie		73,38	179,55	262,12	515,05
Percentuali		14,25%	34,86%	50,89%	100,00%

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>ORECCHIETTE CON VERDURE DI STAGIONE</u>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Verdure di stagione	60	0,88	0,92	4,75	30,60
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
Grammi		7,20	7,99	34,32	
Calorie		28,80	71,95	137,27	238,02
Percentuali		12,10%	30,23%	57,67%	100,00%
<u>FRITTATA AL FORNO CON ZUCCHINE</u>					
Uovo	30	3,72	2,61	0,00	38,40
Zucchine	60	0,78	0,06	0,84	6,60
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
Grammi		6,68	9,18	4,73	
Calorie		26,72	82,62	18,92	128,26
Percentuali		20,83%	64,42%	14,75%	100,00%
<u>CETRIOLI</u>					
Cetrioli	30	0,21	0,15	0,54	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		0,21	5,15	0,54	
Calorie		0,84	46,35	2,16	49,35
Percentuali		1,70%	93,92%	4,38%	100,00%
Pane tipo integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Frutta fresca di stagione	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		17,29	22,94	70,29	
Calorie		69,16	206,50	281,15	556,81
Percentuali		12,42%	37,09%	50,49%	100,00%

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO</u>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Pomodori freschi	60	0,60	0,12	2,10	11,40
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
Grammi		5,59	6,40	30,86	
Calorie		22,34	57,63	123,42	203,40
Percentuali		10,99%	28,33%	60,68%	100,00%
<u>SCAMORZA FRESCA</u>					
Scamorza fresca	30	7,50	7,68	0,30	100,20
Grammi		7,50	7,68	0,30	
Calorie		30,00	69,12	1,20	100,32
Percentuali		29,90%	68,90%	1,20%	100,00%
<u>BIETA AL POMODORO</u>					
Bieta	80	1,04	0,08	2,24	13,60
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		1,28	5,18	2,84	
Calorie		5,12	46,62	11,36	63,10
Percentuali		8,11%	73,88%	18,00%	100,00%
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	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		17,00	19,51	64,35	
Calorie		67,98	175,62	257,38	500,99
Percentuali		13,57%	35,05%	51,38%	100,00%



ASILO NIDO 1-3 ANNI - MOLFETTA Menù primavera/estate

2[^] SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	15,24	17,08	65,24	475,67
Martedì	20,28	17,91	70,03	522,41
Mercoledì	18,35	19,95	65,53	515,05
Giovedì	17,29	22,94	70,29	556,81
Venerdì	17,00	19,51	64,35	500,99
MEDIA	17,63	19,48	67,09	514,19
Calorie	70,52	175,32	268,35	
Percentuali	14%	34%	52%	100%

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

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

LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE POMODORO E MELANZANE</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
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
Grammi		8,15	7,19	31,68	
Calorie		32,59	64,71	126,71	224,01
Percentuali		14,55%	28,89%	56,56%	100,00%
<u>POLPETTE DI VITELLO</u>					
Macinato di vitello	30	5,91	0,72	0,00	32,40
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Uovo	5	0,62	0,44	0,00	6,40
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
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		8,71	7,67	3,89	
Calorie		34,84	68,99	15,56	119,39
Percentuali		29,18%	57,78%	13,03%	100,00%
<u>CAROTE AL VAPORE O LESSE</u>					
Carote	80	0,88	0,16	6,08	28,00
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		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 integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Frutta fresca di stagione	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		20,94	20,64	72,35	
Calorie		83,75	185,72	289,39	558,85
Percentuali		14,99%	33,23%	51,78%	100,00%



ASILO NIDO 1-3 ANNI - MOLFETTA Menù primavera/estate

3[^] SETTIMANA**MARTEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISO E 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
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		9,14	5,41	40,39	
Grammi		36,54	48,65	161,54	246,73
Calorie		14,81%	19,72%	65,47%	100,00%
Percentuali					
<u>CACIOTTINA FRESCA</u>					
Caciottina fresca	30	5,19	6,39	0,15	78,90
		5,19	6,39	0,15	
Grammi		20,76	57,51	0,60	78,87
Calorie		26,32%	72,92%	0,76%	100,00%
Percentuali					
<u>INSALATA DI POMODORI</u>					
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
		0,72	5,12	1,68	
Grammi		2,88	46,08	6,72	55,68
Calorie		5,17%	82,76%	12,07%	100,00%
Percentuali					
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	100	0,20	0,10	11,30	44,00
		2,63	0,25	30,35	
Grammi		10,52	2,25	121,40	134,17
Calorie		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%
Percentuali					
Grammi TOTALI		17,68	17,17	72,57	
Calorie		70,70	154,49	290,26	515,45
Percentuali		13,72%	29,97%	56,31%	100,00%

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



ASILO NIDO 1-3 ANNI - MOLFETTA Menù primavera/estate

3^ SETTIMANA

MERCOLEDI'**PASTINA IN BRODO VEGETALE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Patate	5	0,11	0,05	0,90	4,25
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

Grammi	6,37	7,06	30,13		
Calorie	25,46	63,50	120,52	209,48	
Percentuali	12,15%	30,31%	57,53%	100,00%	

FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE

Merluzzo filetto surgelato	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Olive nere denocciolate	5	0,08	1,26	0,04	11,75
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

Grammi	7,94	6,58	0,19		
Calorie	31,76	59,22	0,76	91,74	
Percentuali	34,62%	64,55%	0,83%	100,00%	

ZUCCHINE GRIGLIATE

Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	8,80
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

Grammi	1,55	5,19	5,01		
Calorie	6,18	46,67	20,04	72,89	
Percentuali	8,48%	64,03%	27,50%	100,00%	

Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	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	18,48	19,07	65,68		
Calorie	73,92	171,63	262,72	508,27	
Percentuali	14,54%	33,77%	51,69%	100,00%	

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



ASILO NIDO 1-3 ANNI - MOLFETTA Menù primavera/estate

3[^] SETTIMANA**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</u>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Minestrone surgelato	60	0,88	0,92	4,75	30,60
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
Grammi		6,91	7,89	33,43	
Calorie		27,64	71,00	133,73	232,37
Percentuali		11,90%	30,55%	57,55%	100,00%
<u>POLLO IN UMIDO</u>					
Petto di pollo	40	6,24	0,24	0,00	27,20
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		6,24	5,24	0,00	
Calorie		24,96	47,16	0,00	72,12
Percentuali		34,61%	65,39%	0,00%	100,00%
<u>INSALATA VERDE</u>					
Cetrioli	30	0,21	0,15	0,54	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		0,21	5,15	0,54	
Calorie		0,84	46,35	2,16	49,35
Percentuali		1,70%	93,92%	4,38%	100,00%
Pane tipo integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Frutta fresca di stagione	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		16,56	18,90	64,67	
Calorie		66,24	170,09	258,69	495,02
Percentuali		13,38%	34,36%	52,26%	100,00%

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

VENERDI'
PASTA AL FORNO

	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
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	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	12,04	10,35	29,39		
Calorie	48,14	93,15	117,54		258,83
Percentuali	18,60%	35,99%	45,41%		100,00%

Grammi	0,00	0,00	0,00		
Calorie	0,00	0,00	0,00		0,00
Percentuali	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!

FAGIOLINI ALL'OLIO

Fagiolini	80	1,68	0,08	1,92	14,40
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	1,68	5,08	1,92		
Calorie	6,72	45,72	7,68		60,12
Percentuali	11,18%	76,05%	12,77%		100,00%

Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	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	16,35	15,68	61,66		
Calorie	65,38	141,12	246,62		453,12
Percentuali	14,43%	31,14%	54,43%		100,00%



ASILO NIDO 1-3 ANNI - MOLFETTA Menù primavera/estate

3^a SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	20,94	20,64	72,35	558,85
Martedì	17,68	17,17	72,57	515,45
Mercoledì	18,48	19,07	65,68	508,27
Giovedì	16,56	18,90	64,67	495,02
Venerdì	16,35	15,68	61,66	453,12
MEDIA	18,00	18,29	67,38	506,14
Calorie	72,00	164,61	269,54	
Percentuali	14%	33%	53%	100%

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

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

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISO CON CREMA DI CAROTE</u>					
Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,80
Carote	50	0,55	0,10	3,80	17,50
Patate	10	0,21	0,10	1,79	8,50
Sedano	2	0,05	0,00	0,05	0,40
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
Grammi		5,55	6,76	38,59	
Calorie		22,20	60,83	154,37	237,41
Percentuali		9,35%	25,62%	65,02%	100,00%
<u>POLPETTE DI VITELLO</u>					
Macinato di vitello	30	5,91	0,72	0,00	32,40
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Uovo	5	0,62	0,44	0,00	6,40
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
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		8,71	7,67	3,89	
Calorie		34,84	68,99	15,56	119,39
Percentuali		29,18%	57,78%	13,03%	100,00%
<u>INSALATA DI POMODORI</u>					
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
Grammi		0,72	5,12	1,68	
Calorie		2,88	46,08	6,72	55,68
Percentuali		5,17%	82,76%	12,07%	100,00%
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	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		17,61	19,79	74,51	
Calorie		70,44	178,15	298,05	546,64
Percentuali		12,89%	32,59%	54,52%	100,00%

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E PISELLI</u>					
Pasta di semola	30	3,27	0,42	21,51	97,50
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
		6,79	5,81	26,20	
Grammi		27,16	52,25	104,78	184,19
Calorie		14,75%	28,37%	56,89%	100,00%
Percentuali					
<u>RICOTTA DI VACCA</u>					
Ricotta di vacca	30	2,64	3,27	1,05	43,80
		2,64	3,27	1,05	
Grammi		10,56	29,43	4,20	44,19
Calorie		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%
Percentuali					
<u>CAROTE AL VAPORE O LESSE</u>					
Carote	80	0,88	0,16	6,08	28,00
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
		0,88	5,16	6,08	
Grammi		3,52	46,44	24,32	74,28
Calorie		4,74%	62,52%	32,74%	100,00%
Percentuali					
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	100	0,20	0,10	11,30	44,00
		2,63	0,25	30,35	
Grammi		10,52	2,25	121,40	134,17
Calorie		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%
Percentuali					
Grammi TOTALI		12,94	14,49	63,68	
Calorie		51,76	130,37	254,70	436,83
Percentuali		11,85%	29,84%	58,31%	100,00%

GIOVEDI'

PASTINA INTEGRALE CON VERDURE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola integrale	40	5,85	0,56	30,01	139,20
Patate	10	0,21	0,10	1,79	8,50
Carote	25	0,28	0,05	1,90	8,75
Zucchine	25	0,33	0,03	0,35	2,75
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
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

Grammi

Calorie

Percentuali

	8,46	7,19	34,35	
	33,83	64,71	137,41	235,95
	14,34%	27,43%	58,24%	100,00%

MERLUZZO IN CROSTA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Merluzzo filetto surgelato	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

Grammi

Calorie

Percentuali

	8,31	5,41	3,89	
	33,22	48,65	15,56	97,43
	34,10%	49,93%	15,97%	100,00%

CAROTE E ZUCCHINE IN UMIDO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Carote	40	0,44	0,08	3,04	14,00
Zucchine	40	0,52	0,04	0,56	4,40
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

Calorie

Percentuali

	0,96	5,12	3,60	
	3,84	46,08	14,40	64,32
	5,97%	71,64%	22,39%	100,00%

Pane tipo integrale	40	3,00	0,52	19,40	89,60
Frutta fresca di stagione	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

Calorie

Percentuali

	20,92	18,34	72,54	
	83,69	165,02	290,17	538,87
	15,53%	30,62%	53,85%	100,00%

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA ALLA CRUDAIOLA POMODORO E BASILICO</u>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Pomodori freschi	60	0,60	0,12	2,10	11,40
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
		5,59	6,40	30,86	
Grammi		22,34	57,63	123,42	203,40
Calorie		10,99%	28,33%	60,68%	100,00%
Percentuali					
<u>STRACCETTI DI POLLO PANATI</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
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
		6,75	5,35	3,89	
Grammi		26,98	48,11	15,56	90,65
Calorie		29,76%	53,07%	17,17%	100,00%
Percentuali					
<u>ZUCCHINE GRATINATE</u>					
Zucchine	80	1,04	0,08	1,12	8,80
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
		1,55	5,19	5,01	
Grammi		6,18	46,67	20,04	72,89
Calorie		8,48%	64,03%	27,50%	100,00%
Percentuali					
Pane tipo 0	30	2,43	0,15	19,05	82,50
Frutta fresca di stagione	100	0,20	0,10	11,30	44,00
		2,63	0,25	30,35	
Grammi		10,52	2,25	121,40	134,17
Calorie		7,84%	1,68%	90,48%	100,00%
Percentuali					
Grammi TOTALI		16,51	17,18	70,11	
Calorie		66,02	154,65	280,42	501,10
Percentuali		13,18%	30,86%	55,96%	100,00%



ASILO NIDO 1-3 ANNI - MOLFETTA Menù primavera/estate

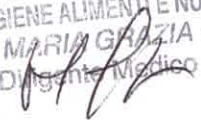
4^a SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	17,53	22,04	68,40	542,02
Martedì	17,61	19,79	74,51	546,64
Mercoledì	12,94	14,49	63,68	436,83
Giovedì	20,92	18,34	72,54	538,87
Venerdì	16,51	17,18	70,11	501,10
MEDIA	17,10	18,37	69,85	513,09
Calorie	68,40	165,30	279,39	
Percentuali	13%	32%	54%	100%

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

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



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 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.

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

Si consiglia di rispettare la stagionalità anche nella scelta degli aromi (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 gastroenterici, 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 Marta D'Ambrosio - Dietista