



Città Metropolitana di Bari

Settore Socialità
Ufficio Scuola e Servizio Mensa

Prot. n. _____

Lì, _____

OGGETTO: Servizio di Ristorazione scolastica. - Trasmissione menù autunno/inverno.

Ai Sigg.ri Dirigenti Scolastici
Istituti Comprensivi
"Manzoni-Poli"
"Battisti-Pascoli"
"San Giovanni Bosco"
"Azzollini-Giaquinto"
"Scardigno-Savio"
MOLFETTA

Al Funzionario Pedagogo
S E D E

Spett.le Ladisa S.p.a.
Capogruppo R.T.I.
"Ladisa-La Cascina-Pastore"
Via G. Lindemann, 5/3 - 5/4
70132 B A R I

pec ladisa.ristorazione@legalmail.it

e, p.c. Al Sig. Sindaco
Al Sig. Assessore alla Socialità
L O R O S E D I

Si comunica che, a partire da lunedì 7 novembre p.v., entrerà in vigore il menù autunno/inverno approvato dal SIAN che si allega alla presente.
Cordiali saluti.

IL RESPONSABILE
UFFICIO SCUOLA E SERVIZIO MENSA
Dott. Angelo Antonelli

X IL DIRIGENTE
SETTORE SOCIALITA'
Dott.ssa Lidia de Leonardis
IL FUNZIONARIO P.O.
dott. M. Cristina del Vescovo

Allergene	Esempi
Glutine	cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati e derivati
Crostacei e derivati	sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili
Uova e derivati	tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima. Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme ecc
Pesce e derivati	inclusi i derivati, cioè tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali
Arachidi e derivati	snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi
Soia e derivati	latte, tofu, spaghetti, etc.
Latte e derivati	yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte

Frutta a guscio e derivati	tutti i prodotti che includono: mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan e del Brasile e Queensland, pistacchi
Sedano e derivati	presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali
Senape e derivati	si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda
Semi di sesamo e derivati	oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine
Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO ₂	usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta
Lupino e derivati	presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
Molluschi e derivati	canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola etc.

CALENDARIO DI STAGIONALITÀ

Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari (DM n.65 del 10 marzo 2020 - Allegato A)

VERDURA

PRIMAVERA-ESTATE (DA APRILE A SETTEMBRE)

Aglione fresco, Aglio orsino, Agretti, Asparagi, Basilico, Bieta, Borraggine, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiore, Cavolo cappuccio, Cavolo romanesco, Cavolo verza, Cetrioli, Cicorie, Cicoria catalogna (puntarelle), Cipolle, Cipollotti, Crescione, Fagioli, Fagiolini, Fave, Finocchi, Fiori di zucca, Funghi, Indivia, Insalate, Lattuga, Lattuga batavia, Lattuga romana, Lenticchie, Lollo, Mais, Malva, Melanzane, Olive grandi da mensa, Ortica, Pastinaca, Patate novelle, Peperoni, Piselli, Pomodori, Porri, Radicchio, Ravanelli, Romanesco, Rucola, Scarola, Sedano, Spinaci, Taccole, Tarassaco, Topinambur, Zucca, Zucchini

AUTUNNO – INVERNO (DA OTTOBRE A MARZO)

Aglione orsino, Agretti, Asparagi, Bieta, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiore, Cavolo cappuccio, Cavolo nero, Cavolo romanesco, Cavolo verza, Cicorie, Cicoria catalogna (puntarelle), Cime di rapa (broccoletti), Cipolle, Cipollotti, Crescione, Fagioli, Fagiolini, Finocchi, Fiori di zucca, Funghi, Indivia, Lattuga, Lattuga batavia, Lattuga romana, Lollo, Mais, Malva, Olive grandi da mensa, Ortica, Pastinaca, Patate, Patate novelle, Peperoni, Porri, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Scarola, Sedano, Spinaci, Topinambur, Zucca

FRUTTA

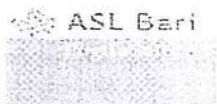
PRIMAVERA-ESTATE (DA APRILE A SETTEMBRE)

Albicocche, Amarene, Anguria, Arance, Cachi, Ciliegie, Corbezzoli, Fichi, Fichi d'india, Fragole, Kiwi, Lampone, Limone, Mandorle, Mele, Melograno, Melone, Mirtillo, More, Nespole, Nocchie, Pere, Pesche, Prugne, Ribes, Susine, Uva, Uva spina

AUTUNNO – INVERNO (DA OTTOBRE A MARZO)

Arance, Bergamotto, Cachi, Castagne, Cedro, Fichi d'india, Fragole, Kiwi, Limone, Mandarancio, Mandarino, Mandorle, Mele, Melograno, Noci, Pere, Pinoli, Pompelmi, Uva

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.



BARI

numero protocollo _____/_____

Alla c.a. della dott.ssa Lidia de Leonardis
Dirigente Settore Socialità
COMUNE DI MOLFETTA

OGGETTO: Vidimazione menù scolastico autunno/inverno per asilo nido 1-3 anni, scuola dell'infanzia e scuola primaria COMUNE DI MOLFETTA

Con la presente si informa che, a seguito di richiesta pervenutaci, abbiamo provveduto alla vidimazione del menù in oggetto, conforme alle "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR PUGLIA n. 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).

Alla medesima si allegano le linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica, l'elenco della stagionalità di frutta e verdura e la tabella contenente tutti gli allergeni alimentari; come da Regolamento Europeo 1169/2011, vige per gli operatori del settore alimentare l'obbligo di informare la clientela sulla presenza di allergeni nelle pietanze servite nel menù.

Secondo quanto previsto dal tariffario della Regione Puglia con DGR n. 829 del 02.07.2002 pubblicato sul BURP n. 149 del 27.09.2011, il servizio fornito prevede un costo di € 285,00, così ripartiti:

- 35,00 euro per revisione menù e tabelle dietetiche su quattro settimane (invernale) per asilo nido 1-3 anni;
- 35,00 euro per revisione menù e tabelle dietetiche su quattro settimane (invernale) per scuola dell'infanzia;
- 35,00 euro per revisione menù e tabelle dietetiche su quattro settimane (invernale) per scuola primaria;
- 15,00 euro per parere su menù predisposto da terzi, per ogni settimana (dodici settimane).

www.asl.bari.it | sede legale: Lungomare Starita 6, 70123 BARI | p.iva c.f.: 06534340721

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Lungomare Starita 6, 70123 BARI

pec: dipartimentoprevenzione.aslbari@pec.rupar.puglia.it

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SIAN AREA METROPOLITANA

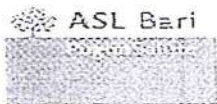
Piazza Chiurlia 21, 70122 BARI

tel 0805842 442 | fax 0805842 425

mail: dipartimento.prevenzione@asl.bari.it

tel 0805844 379 - 386 | fax 0805844 386

Bari - Capurso - Modugno - Triggiano - Valenzano



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

Il pagamento dovrà essere effettuato mediante bonifico a favore di:

ASL BARI – Servizio Igiene Pubblica Servizio Tesoreria

IBAN: IT49C0760104000000000682708

CAUSALE: Diritti Sanitari – Revisione di menù e tabelle dietetiche e parere su menù scolastici

Si chiede di inviare copia della ricevuta di pagamento ai seguenti indirizzi:

sianmetropolitana.aslbari@pec.rupar.puglia.it; prevenzione.nutrizionale@asl.bari.it

Per qualsiasi ulteriore informazione contattare uno dei seguenti numeri: 080 5844378 (Dott.ssa Maria Grazia FORTE) o 080 5844357 (Dott.ssa Paola LOLLINO).

In attesa di un Vs. cortese riscontro, si porgono distinti saluti.

SERVIZIO DI IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

| SIAN AREA METROPOLITANA |
DIETISTA
Dott.ssa Paola Lollino

SERVIZIO DI IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

| SIAN AREA METROPOLITANA |
DIRIGENTE MEDICO
Dott.ssa Maria Grazia Forte

ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI

ARACHIDI E DERIVATI

Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi



FRUTTA A BUCCHIO

Mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, anacardi e pistacchi



LATTE E DERIVATI

Ogni prodotto in cui viene usato il latte: yogurt, biscotti, torte, gelato e creme varie



MOLLUSCHI

Canestrelli, cannolicchio, capesante, cozza, ostrica, patella, vongola, tellina ecc



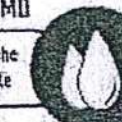
PESCE

Prodotti alimentari in cui è presente il pesce, anche se in piccole percentuali



SESAMO

Semi interi usati per il pane, farine anche se lo contengono in minima percentuale



SOIA

Prodotti derivati come: latte di soia, tofu, spaghetti di soia e simili



CROSTACEI

Marini e d'Acqua Dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, e simili



GLUTINE

Cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati derivati



LUPINI

Presenti in cibi vegan sottoforma di: arrosti, salamini, farine e similari



SENAPE

Si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda



SEDANO

Sia in pezzi che all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali



ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

Cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, marmellate, funghi secchi, conserve ecc



UOVA E DERIVATI

Uova o prodotti che lo contengono come: maionese, emulsionanti, pasta all'uovo



Tabella 2 Preparazione degli alimenti

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli e MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli		Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)		Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lische dal pesce.
Salumi e prosciutto		Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)		Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Formaggi a pasta filata		Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi		Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

Protocollo N. 154692/2021 DEL 40/12/2021

MENU AUTUNNO - INVERNO ASILO NIDO

	1 ^a SETTIMANA	2 ^a SETTIMANA	3 ^a SETTIMANA	4 ^a 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 Bietta 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
VENERI	Pasta alla bolognese al forno Bietta 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 Bietta gratinata Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione

Dott. SSA MARIA ROSA SPINNI

N. AA 1085031

SEZ. A

11/12

PRIMA SETTIMANA

100

MAUCH
1706

MAX PLANCK GEZELSCHAFT

SEZ. A

N Asilo Nido



DOSSIA MARIAGRIZIA BOSPINI
N. AA. 1085031
SET. A

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA - MENU INVERNALE 2021/2022

QUARTA SETTIMANA

[illegible]

Dott.ssa **MARILENE AZAROVSPINI**
N. XX/085031
SET. A



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

LUNEDÌ

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'

PASTA AL SUGO DI PESCE

	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
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%

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%

CAROTE ALL'OLIO

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

MERCOLEDÌ**RISOTTO ALLA CREMA DI ZUCCA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
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%

FRITTATA AL FORNO

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%

BROCCOLI ALL'OLIO

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

GIOVEDÌ

PASTA INTEGRALE AL POMODORO

	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
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%

SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE

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%

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		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
<u>PASTA ALLA BOLOGNESE AL FORNO</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
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

I^a 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 085031
SEZ. A



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

LUNEDÌ

	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'**RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
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

Calorie

Percentuali

4,36	6,07	34,07	
17,44	54,65	136,28	208,36
8,37%	26,23%	65,40%	100,00%

COTOLETTA DI POLLO

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

Calorie

Percentuali

7,37	5,78	3,89	
29,46	52,02	15,56	97,04
30,36%	53,61%	16,03%	100,00%

CAROTE ALL'OLIO

Carote	80	0,88	0,16	6,08	28,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

Grammi

Calorie

Percentuali

0,88	5,16	6,08	
3,52	46,44	24,32	74,28
4,74%	62,52%	32,74%	100,00%

Pane integrale

Mele (imperatore)

Grammi

Calorie

Percentuali

40	3,00	0,52	19,40	89,60
100	0,20	0,10	11,30	44,00
3,20	0,62	30,70		
12,80	5,58	122,80	141,18	
9,07%	3,95%	86,98%	100,00%	

Grammi TOTALI

Calorie

Percentuali

15,80	17,63	74,74	
63,22	158,69	298,96	520,86
12,14%	30,47%	57,40%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

HLH

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA ALLA PIZZAIOLA</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
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%
<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>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	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

GIOVEDÌ

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

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 MARIA GRAZIA GUSPINI
N. AA 085031
SEZ. A



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

LUNEDÌ

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u>					
Pasta di semola cruda	20	2,18	0,28	14,34	65,00
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
Patate	10	0,21	0,10	1,79	8,50
Parmigiano	3	1,01	0,84	0,00	11,61
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		3,68	6,27	17,07	
Calorie		14,70	38,46	68,26	135,21
Percentuali		12,11%	31,67%	56,22%	100,00%
<u>SCHIACCINATINA DI VITELLO</u>					
Macinato di vitello	30	5,91	0,72	0,00	32,40
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		5,91	5,72	0,00	
Calorie		23,64	51,48	0,00	75,12
Percentuali		31,47%	68,53%	0,00%	100,00%
<u>CAROTE AL VAPORE</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		14,72	15,50	66,20	
Calorie		58,86	139,53	264,78	463,17
Percentuali		12,71%	30,12%	57,17%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISOTTO AL POMODORO</u>					
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%
<u>MERLUZZO AL LIMONE</u>					
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%
<u>BIETA ALL'OLIO</u>					
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^a SETTIMANA**MERCOLEDÌ****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%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

GIOVEDÌ

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

Calorie	57,70	147,78	259,44	464,92
Percentuali	12,41%	31,79%	55,80%	100,00%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

3^ 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 DISSOSTATA</u>					
Coscia pollo dissostata	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%



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</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

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'

FARRO CON PASSATO DI VERDURE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
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%

PETTO DI POLLO DORATO

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%

FINOCCHI AL FORNO

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^a SETTIMANA

MERCOLEDÌ

PASTA AL POMODORO

	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
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%	

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%	

CAROTE ALL'OLIO

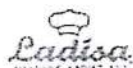
Carote	80	0,88	0,16	6,08	28,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

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%	

Handwritten signature or initials.



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

GIOVEDI'

PASTA E PATATE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
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%

FRITTATA AL FORNO

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%

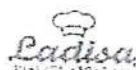
INSALATA VERDE

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 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

Calorie	15,77	17,20	74,86	
Percentuali	63,08	154,81	299,42	517,31
	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%

Handwritten signature/initials.



ASILO NIDO - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
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

HLB

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.).

10

HPV

SSA MARJORIA A. SPI
M. AA 1085031
SIZ. A



COMUNE DI MOLFETTA
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA
MENU AUTUNNO - INVERNO SCUOLA PRIMARIA

	1 ^a SETTIMANA	2 ^a SETTIMANA	3 ^a SETTIMANA	4 ^a SETTIMANA
LUNEDI	Pasta e ceci Giuncata Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Passato di verdure con pasta integrale Ricotta vaccina Insalata mista Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pastina in brodo vegetale Schiacciata di vitello Carote al vapore Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Riso e lenticchie Caciotta fresca Insalata mista Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*
MARTEDI	Pasta al sugo di pesce Filetto di merluzzo gratinato Carote all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Risotto allo zafferano Cotoletta di pollo Carote all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Risotto al pomodoro Merluzzo alla livornese Bieta all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Farro con passato di verdure Petto di pollo dorato Finocchi al forno Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
MERCOLEDI	Risotto alla crema di zucca Frittata al forno Broccoli all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta alla pizzaiola Filetto di merluzzo gratinato Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Purea di fave con pasta Tortino di verdure Insalata mista Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato Carote all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*
GIOVEDI	Pasta integrale al pomodoro Scolopina di pollo al limone Insalata mista Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Orzo e piselli Frittata al forno con erbetta Finocchi gratinati Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pizza di patate con prosciutto cotto Finocchi gratinati Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta e patate Frittata al forno Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*
VENEDI	Pasta alla bolognese al forno Bieta all'olio Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Merenda*	Lasagne al forno Spinaci all'olio Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale al pesto Coscia di pollo dissalata Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Merenda*	Pasta integrale al forno Bieta gratinata 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 40 gr. (alternati nella settimana)

Dott.ssa MARGHERITA SPINNI
N. AA 1085031
SEL. A

Handwritten signature

Linee di Indirizzo per la Ristorazione Collettiva Scolastica e Aziendale Regione Puglia

PRIMA SETTIMANA

I Infanzia
P Primaria
* Succo di frutta senza zuccheri aggiunti 200 ml/Crackers non salati 25 g./Crostata di frutta 40 g. (alternati nella settimana)

Dott.ssa ~~MAR~~AGRAZIA GÜSPINI

SEIZ. A

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA - MENU INVERNALE 2021/2022

SECONDA SETTIMANA

P Primaria

*
Succo d

Primaria
 Succo di frutta senza zuccheri aggiunti 200 ml/Crackers non salati 25 g./Crostata di frutta 40 g. (alternati nella settimana)

Doi.ssa MARYAGRAZIA GUSPINI

SEZ. A

COMUNE DI MOLFETTA

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA - MENU INVERNALE 2021/2022

Linee di Indirizzo per la Ristorazione Collettiva Scolastica e Aziendale Regione Puglia

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'		I	P	MARTEDI'		I	P	MERCOLEDI'		I	P	GIOVEDI'		I	P	VENERDI'		I	P
Pastina in brodo vegetale				Risotto al pomodoro				Purra di fave con pasta				Pizza di patate con prosciutto cotto				Pasta integrale al pesto			
Pasta di semola	30	40		Riso parboiled	50	60		Pasta di semola	40	40		Patate	130	140		Pasta di semola integrale	50	60	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.		Pomodori pelati	20	30		Fave secche	40	40		Uovo	12	15		Pesto s/aglio	20	30	
Parmigiano	5	5		Cipolla	5	5		Olio evo	5	5		Mozzarella	20	25		Sale	q.b.	q.b.	
Olio evo	5	5		Parmigiano	5	5		Sale	q.b.	q.b.		Pangrattato	15	15					
Sale	q.b.	q.b.		Olio evo	5	5		Prosciutto cotto	10	15		Olio evo	5	5					
				Sale	q.b.	q.b.		Sale	q.b.	q.b.		Sale	q.b.	q.b.					
Schiacciatina di vitello				Merluzzo alla livornese				Tortino di verdure				Coscia di pollo dissossata							
Machinato vitello	40	50		Filetto di merluzzo	70	80		Uovo	60	60		Coscia di pollo dissossata	50	60					
Olio evo	5	5		Olive nere denocciate	5	10		Verdure	40	50		Olio evo	5	5					
Sale	q.b.	q.b.		Pomodori maturi	20	30		Pangrattato	5	10		Sale	q.b.	q.b.					
				Aromi	q.b.	q.b.		Parmigiano	5	5									
				Olio evo	5	5		Olio evo	5	5									
				Sale	q.b.	q.b.		Sale	q.b.	q.b.									
Carote al vapore				Bieta all'olio				Insalata mista				Finocchi gratinati				Insalata verde			
Carote	100	150		Bieta	100	150		Insalata	20	30		Finocchi	100	150		Insalata	30	40	
Olio evo	5	5		Olio evo	5	5		Radicchio	10	10		Pangrattato	5	10		Olio evo	5	5	
Sale	q.b.	q.b.		Sale	q.b.	q.b.		Olio evo	5	5		Olio evo	5	5		Sale	q.b.	q.b.	
								Sale	q.b.	q.b.		Sale	q.b.	q.b.					
Pane	40	50		Pane integrale	50	60		Pane	40	50		Pane integrale	50	60		Pane	40	50	
Frutta fresca	150	150		Frutta fresca	150	150		Frutta fresca	150	150		Frutta fresca	150	150		Frutta fresca	150	150	
Merenda *				Merenda *				Merenda *				Merenda *				Merenda *			

I Infanzia
P Primaria
* Succo di frutta senza zuccheri aggiunti 200 ml/Crackers non salati 25 g./Crosta di frutta 40 g. (alternati nella settimana)

Dott.ssa MARIA ROSA SPINELLI

SEZ. A

COMUNE DI MOLFETTA

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA - MENU INVERNALE 2021/2022

Linee di Indirizzo per la Ristorazione Collettiva Scolastica e Aziendale Regione Puglia

QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ		I	P	MARTEDÌ		I	P	MERCOLEDÌ		I	P	GIOVEDÌ		I	P	VENERDÌ		I	P
Riso e lenticchie				Farro con passato di verdure				Pasta al pomodoro				Pasta e patate				Pasta integrale al forno			
Riso parboiled	40	40		Farro	50	60		Pasta di semola	50	60		Pasta di semola	30	40		Pasta di semola integrale	50	60	
Lenticchie secche	40	40		Minestrone	80	100		Pomodori pelati	20	30		Patate	40	50		Pomodori pelati	20	30	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.		Parmigiano	5	5		Cipolla	5	5		Brodo vegetale	q.b.	q.b.		Macinato di vitello	20	25	
Olio evo	5	5		Olio evo	5	5		Parmigiano	5	5		Parmigiano	5	5		Mozzarella	20	25	
Sale	q.b.	q.b.		Sale	q.b.	q.b.		Olio evo	5	5		Olio evo	5	5		Parmigiano	5	5	
								Sale	q.b.	q.b.		Sale	q.b.	q.b.		Olio evo	5	5	
																Sale	q.b.	q.b.	
Caciotta fresca				Petto di pollo dorato				Filetto di merluzzo gratinato				Frittata al forno							
Caciotta fresca	40	50		Petto di pollo	50	60		Filetto di merluzzo	70	80		Uovo	60	60					
				Pangrattato	5	10		Pangrattato	10	15		Pangrattato	5	10					
				Olio evo	5	5		Olio evo	5	5		Parmigiano	5	5					
				Sale	q.b.	q.b.		Sale	q.b.	q.b.		Olio evo	5	5					
												Sale	q.b.	q.b.					

I Infanzia

P Primaria

* Succo di frutta senza zuccheri aggiunti 200 ml/Crackers non salati 25 g./Crostata di frutta 40 g. (alternati nella settimana)

Dott.ssa MARIA ROSA SPINNI

SEL. A



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

LUNEDI'

PASTA E CECI

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Ceci secchi	40	8,36	2,52	18,76	126,40
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	12,72	8,08	47,44	
Calorie	50,88	72,72	189,76	313,36
Percentuali	16,24%	23,21%	60,56%	100,00%

GIUNCATA

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

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

INSALATA VERDE

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

Grammi	0,45	5,06	0,90	
Calorie	1,80	45,54	3,60	50,94
Percentuali	3,53%	89,40%	7,07%	100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI	24,19	21,29	90,69	
Calorie	96,76	191,61	362,76	651,13
Percentuali	14,86%	29,43%	55,71%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL SUGO DI PESCE</u>					
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
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
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		7,25	5,86	36,45	
Calorie		29,00	52,74	145,80	227,54
Percentuali		12,75%	23,18%	64,08%	100,00%
<u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u>					
Merluzzo filetto surgelato	70	10,92	0,42	0,00	47,60
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
Grammi		11,93	5,63	7,78	
Calorie		47,72	50,67	31,12	129,51
Percentuali		36,85%	39,12%	24,03%	100,00%
<u>CAROTE ALL'OLIO</u>					
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
Grammi		1,10	5,20	7,60	
Calorie		4,40	46,80	30,40	81,60
Percentuali		5,39%	57,35%	37,25%	100,00%
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
Grammi TOTALI		23,82	17,04	94,18	
Calorie		95,28	153,36	376,72	625,36
Percentuali		15,24%	24,52%	60,24%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

HL

MERCOLEDÌ

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISOTTO ALLA CREMA DI ZUCCA</u>					
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Zucca gialla	80	0,88	0,08	2,80	14,40
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	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		6,54	6,69	44,39	
Calorie		26,14	60,17	177,54	263,85
Percentuali		9,91%	22,80%	67,29%	100,00%
<u>FRITTATA AL FORNO</u>					
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
Grammi		9,62	11,73	3,89	
Calorie		38,48	105,57	15,56	159,61
Percentuali		24,11%	66,14%	9,75%	100,00%
<u>BROCCOLI ALL'OLIO</u>					
Broccoli	100	3,00	0,40	3,10	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
Grammi		3,00	5,40	3,10	
Calorie		12,00	48,60	12,40	73,00
Percentuali		16,44%	66,58%	16,99%	100,00%
Pane integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Mele (imperatore)	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		23,21	24,62	92,58	
Calorie		92,82	221,54	370,30	684,66
Percentuali		13,56%	32,36%	54,09%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

GIOVEDÌ

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

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

SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE

Petto di pollo	50	7,80	0,30	0,00	34,00
Farina 00	10	1,10	0,07	7,73	34,00
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
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

Grammi	8,91	5,37	7,80	
Calorie	35,64	48,33	31,20	115,17
Percentuali	30,95%	41,96%	27,09%	100,00%

INSALATA MISTA

Insalata	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
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

Grammi	0,44	5,05	0,76	
Calorie	1,76	45,45	3,04	50,25
Percentuali	3,50%	90,45%	6,05%	100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00

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

Grammi TOTALI

	22,17	17,98	89,31	
Calorie	88,68	161,82	357,24	607,74
Percentuali	14,59%	26,63%	58,78%	100,00%

H19

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA ALLA BOLOGNESE AL FORNO					
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
Grammi		15,05	11,59	36,59	
Calorie		60,18	104,27	146,36	310,81
Percentuali		19,36%	33,55%	47,09%	100,00%

BIETA ALL'OLIO

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
Grammi		1,30	5,10	2,80	
Calorie		5,20	45,90	11,20	62,30
Percentuali		8,35%	73,68%	17,98%	100,00%
Pane integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Mele (imperatore)	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		20,40	17,49	80,59	
Calorie		81,58	157,37	322,36	561,31
Percentuali		14,53%	28,04%	57,43%	100,00%

Handwritten signature

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	24,19	21,29	90,69	651,13
Martedì	23,82	17,04	94,18	625,36
Mercoledì	23,21	24,62	92,58	684,66
Giovedì	22,17	17,98	89,31	607,74
Venerdì	20,40	17,49	80,59	561,31
MEDIA	22,76	19,68	89,47	626,04
Calorie	91,02	177,14	357,88	
Percentuali	15%	28%	57%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)

SUCCO DI FRUTTA

Succo di frutta senza zuccheri aggiunti

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	200	0,60	0,20	29,00	112,00
Grammi		0,60	0,20	29,00	
Calorie		2,40	1,80	116,00	120,20
Percentuali		2,00%	1,50%	96,51%	100,00%

CRACKERS

Crackers non salati

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Crackers non salati	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.

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

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



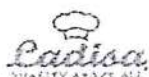
SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

RL

LUNEDÌ

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA INTEGRALE</u>					
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Minestrone surgelato	80	2,16	0,16	8,32	43,20
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		11,15	7,27	45,84	
Calorie		44,60	65,39	183,34	293,33
Percentuali		15,20%	22,29%	62,50%	100,00%
<u>RICOTTA VACCINA</u>					
Ricotta vaccina	40	3,52	4,36	1,40	58,40
Grammi		3,52	4,36	1,40	
Calorie		14,08	39,24	5,60	58,92
Percentuali		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%
<u>INSALATA MISTA</u>					
Insalata	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
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
Grammi		0,44	5,05	0,76	
Calorie		1,76	45,45	3,04	50,25
Percentuali		3,50%	90,45%	6,05%	100,00%
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
Grammi TOTALI		18,65	17,03	90,35	
Calorie		74,60	153,23	361,38	589,21
Percentuali		12,66%	26,01%	61,33%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

Hh

MARTEDÌ

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISOTTO ALLO ZAFFERANO</u>					
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
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	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		5,77	6,66	42,20	
Calorie		23,08	59,98	168,80	251,85
Percentuali		9,16%	23,81%	67,02%	100,00%
<u>COTOLETTA DI POLLO</u>					
Petto di pollo	50	7,80	0,30	0,00	34,00
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
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		8,93	5,84	3,89	
Calorie		35,70	52,56	15,56	103,82
Percentuali		34,39%	50,63%	14,99%	100,00%
<u>CAROTE ALL'OLIO</u>					
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
Grammi		1,10	5,20	7,60	
Calorie		4,40	46,80	30,40	81,60
Percentuali		5,39%	57,35%	37,25%	100,00%
Pane integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Mele (imperatore)	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		19,84	18,50	94,89	
Calorie		79,38	166,54	379,56	625,47
Percentuali		12,69%	26,63%	60,68%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

HL

MERCOLEDÌ

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA ALLA PIZZAIOLA</u>					
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
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	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		7,51	7,25	37,42	
Calorie		30,02	65,28	149,68	244,98
Percentuali		12,25%	26,65%	61,10%	100,00%
<u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u>					
Merluzzo filetto surgelato	70	10,92	0,42	0,00	47,60
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
Grammi		11,93	5,63	7,78	
Calorie		47,72	50,67	31,12	129,51
Percentuali		36,85%	39,12%	24,03%	100,00%
<u>INSALATA VERDE</u>					
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
Grammi		0,45	5,06	0,90	
Calorie		1,80	45,54	3,60	50,94
Percentuali		3,53%	89,40%	7,07%	100,00%
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
Grammi TOTALI		23,43	18,29	88,45	
Calorie		93,70	164,64	353,80	612,14
Percentuali		15,31%	26,90%	57,80%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

GIOVEDI'

ORZO E PISELLI

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Orzo perlato	40	4,16	0,56	28,20	127,60
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
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	7,51	5,76	36,55	
Calorie	30,02	51,80	146,18	228,00
Percentuali	13,17%	22,72%	64,12%	100,00%

FRITTATA AL FORNO CON ERBETTA

Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Erbetta	40	0,52	0,04	1,12	6,80
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

Grammi	10,14	11,77	5,01	
Calorie	40,56	105,93	20,04	166,53
Percentuali	24,36%	63,61%	12,03%	100,00%

FINOCCHI GRATINATI

Finocchi	100	1,20	0,00	1,00	9,00
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	1,71	5,11	4,89	
Calorie	6,82	45,95	19,56	72,33
Percentuali	9,43%	63,53%	27,04%	100,00%

Pane integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Mele (imperatore)	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	23,40	23,43	87,65	
Calorie	93,60	210,87	350,58	655,05
Percentuali	14,29%	32,19%	53,52%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

flh

VENERDI'

LASAGNE AL FORNO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta all'uovo secca cruda	50	6,50	1,20	38,95	183,00
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

Grammi	16,10	12,09	39,69	
Calorie	64,38	108,77	158,76	331,91
Percentuali	19,40%	32,77%	47,83%	100,00%

SPINACI ALL'OLIO

Spinaci	100	3,40	0,70	2,90	31,00
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	3,40	5,70	2,90	
Calorie	13,60	51,30	11,60	76,50
Percentuali	17,78%	67,06%	15,16%	100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI	23,04	18,14	84,94	
Calorie	92,14	163,22	339,76	595,12
Percentuali	15,48%	27,43%	57,09%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

2^a SETTIMANA

Hh

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	18,65	17,03	90,35	589,21
Martedì	19,84	18,50	94,89	625,47
Mercoledì	23,43	18,29	88,45	612,14
Giovedì	23,40	23,43	87,65	655,05
Venerdì	23,04	18,14	84,94	595,12
MEDIA	21,67	19,08	89,25	615,40
Calorie	86,68	171,70	357,02	
Percentuali	14%	28%	58%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)SUCCO DI FRUTTASucco di frutta senza zuccheri
aggiunti

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
200	0,60	0,20	29,00	112,00

Grammi

0,60 0,20 29,00

Calorie

2,40 1,80 116,00 120,20

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%

Dott.ssa MARIA GRAZIA GUSPINI

N. AA 1085031

SEZ. A



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

MEL

LUNEDÌ

PASTINA IN BRODO VEGETALE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	30	3,27	0,42	21,51	97,50
Carote	10	0,11	0,02	0,76	3,50
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
Patate	10	0,21	0,10	1,79	8,50
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	5,49	6,99	24,62	
Calorie	21,96	62,87	98,46	183,29
Percentuali	11,98%	34,30%	53,72%	100,00%

SCHIACCIATINA DI VITELLO

Macinato di vitello	40	7,88	0,96	0,00	43,20
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	7,88	5,96	0,00	
Calorie	31,52	53,64	0,00	85,16
Percentuali	37,01%	62,99%	0,00%	100,00%

CAROTE AL VAPORE

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

Grammi	1,10	5,20	7,60	
Calorie	4,40	46,80	30,40	81,60
Percentuali	5,39%	57,35%	37,25%	100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00

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

Grammi TOTALI	18,01	18,50	74,57	
Calorie	72,04	166,46	298,26	536,76
Percentuali	13,42%	31,01%	55,57%	100,00%



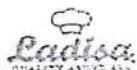
SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA

HLH

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISOTTO AL POMODORO</u>					
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%
<u>MERLUZZO ALLA LIVORNESE</u>					
Merluzzo filetto surgelato	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Olive nere denocciolate	5	0,08	1,26	0,04	11,75
Pomodori maturi	20	0,20	0,04	0,70	3,80
Aglione	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Origano	1	0,03	0,01	0,05	0,39
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		11,24	6,73	0,88	
Calorie		44,96	60,56	3,50	109,02
Percentuali		41,24%	55,55%	3,21%	100,00%
<u>BIETA ALL'OLIO</u>					
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
Grammi		1,30	5,10	2,80	
Calorie		5,20	45,90	11,20	62,30
Percentuali		8,35%	73,68%	17,98%	100,00%
Pane integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Mele (imperatore)	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		22,26	19,29	86,41	
Calorie		89,02	173,60	345,64	608,26
Percentuali		14,64%	28,54%	56,82%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA**MERCOLEDI'****PUREA DI FAVE CON PASTA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Fave secche	40	8,52	1,20	11,88	89,60
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

Grammi	12,88	6,76	40,56		
Calorie	51,52	60,84	162,24	274,60	
Percentuali	18,76%	22,16%	59,08%	100,00%	

TORTINO DI VERDURE

Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Verdure	40	0,52	0,04	0,56	6,80
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

Grammi	9,47	11,21	4,45		
Calorie	37,88	100,87	17,80	156,55	
Percentuali	24,20%	64,43%	11,37%	100,00%	

INSALATA MISTA

Insalata	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
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

Grammi	0,44	5,05	0,76		
Calorie	1,76	45,45	3,04	50,25	
Percentuali	3,50%	90,45%	6,05%	100,00%	

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI

Calorie	26,33	23,37	88,12		
Percentuali	105,32	210,31	352,48	668,11	
	15,76%	31,48%	52,76%	100,00%	



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA**GIOVEDÌ**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PIZZA DI PATATE CON PROSCIUTTO COTTO					
Patate	130	2,73	1,30	23,27	110,50
Uovo	12	1,49	1,04	0,00	15,36
Mozzarella di vacca	20	3,74	3,90	0,14	50,60
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Prosciutto cotto	10	1,98	1,47	0,09	21,50
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

Grammi	11,45	13,03	35,17	
Calorie	45,81	117,26	140,68	303,75
Percentuali	15,08%	38,60%	46,31%	100,00%

FINOCCHI GRATINATI

Finocchi	100	1,20	0,00	1,00	9,00
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	1,71	5,11	4,89	
Calorie	6,82	45,95	19,56	72,33
Percentuali	9,43%	63,53%	27,04%	100,00%

Pane integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Mele (imperatore)	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	17,21	18,93	81,26	
Calorie	68,83	170,41	325,04	564,28
Percentuali	12,20%	30,20%	57,60%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA

Hh

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE AL PESTO</u>					
Pasta di semola integrale	50	7,32	0,70	37,52	174,00
Pesto s/aglio	20	1,34	9,50	1,74	98,20
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		8,66	10,20	39,26	
Calorie		34,62	91,80	157,02	283,44
Percentuali		12,21%	32,39%	55,40%	100,00%
<u>COSCIA DI POLLO DISSOSTATA</u>					
Coscia pollo disossata	50	9,25	1,85	0,00	53,50
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
Grammi		9,25	6,85	0,00	
Calorie		37,00	61,65	0,00	98,65
Percentuali		37,51%	62,49%	0,00%	100,00%
<u>INSALATA VERDE</u>					
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
Grammi		0,45	5,06	0,90	
Calorie		1,80	27,54	3,60	45,70
Percentuali		5,46%	83,61%	10,93%	100,00%
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
Grammi TOTALI		21,90	20,46	82,51	
Calorie		87,58	184,14	330,02	601,74
Percentuali		14,55%	30,60%	54,84%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA

HPV

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	18,01	18,50	74,57	536,76
Martedì	22,26	19,29	86,41	608,26
Mercoledì	26,33	23,37	88,12	668,11
Giovedì	17,21	18,93	81,26	564,28
Venerdì	21,90	20,46	82,51	601,74
MEDIA	21,14	20,11	82,57	595,83
Calorie	84,56	180,98	330,29	
Percentuali	14%	30%	55%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)SUCCO DI FRUTTASucco di frutta senza zuccheri
aggiunti

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
200	0,60	0,20	29,00	112,00
Grammi	0,60	0,20	29,00	
Calorie	2,40	1,80	116,00	120,20
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.

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

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



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

HPL

LUNEDÌ**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

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

CACIOTTA FRESCA

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

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

INSALATA MISTA

Insalata	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
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

Grammi	0,44	5,05	0,76	
Calorie	1,76	45,45	3,04	50,25
Percentuali	3,50%	90,45%	6,05%	100,00%

Pane integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Mele (imperatore)	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	23,56	19,91	95,79	
Calorie	94,22	179,15	383,14	656,51
Percentuali	14,35%	27,29%	58,36%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

MARTEDI'**FARRO CON PASSATO DI VERDURE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farro	50	7,55	1,25	33,55	167,50
Minestrone surgelato	80	2,16	0,16	8,32	43,20
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	11,39	7,82	41,87	
Calorie	45,54	70,34	167,48	283,36
Percentuali	16,07%	24,82%	59,11%	100,00%

PETTO DI POLLO DORATO

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

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%

FINOCCHI AL FORNO

Finocchi	100	1,20	0,00	1,00	9,00
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	1,20	5,00	1,00	
Calorie	4,80	45,00	4,00	53,80
Percentuali	8,92%	83,64%	7,43%	100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI	24,43	18,57	89,11	
Calorie	97,72	167,13	356,44	621,29
Percentuali	15,73%	26,90%	57,37%	100,00%

HPL



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

4^a SETTIMANA**MERCOLEDÌ**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA AL POMODORO					
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
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		7,42	7,21	36,74	
Calorie		29,66	64,89	146,94	241,49
Percentuali		12,28%	26,87%	60,85%	100,00%
FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO					
Merluzzo filetto surgelato	70	10,92	0,42	0,00	47,60
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
Grammi		11,93	5,63	7,78	
Calorie		47,72	50,67	31,12	129,51
Percentuali		36,85%	39,12%	24,03%	100,00%
CAROTE ALL'OLIO					
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
Grammi		1,10	5,20	7,60	
Calorie		4,40	46,80	30,40	81,60
Percentuali		5,39%	57,35%	37,25%	100,00%
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
Grammi TOTALI		23,99	18,39	94,47	
Calorie		95,94	165,51	377,86	639,31
Percentuali		15,01%	25,89%	59,10%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

HPL

GIOVEDÌ

PASTA E PATATE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola	30	3,27	0,42	21,51	97,50
Patate	40	0,84	0,40	7,16	34,00
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	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	6,01	7,27	29,23	
Calorie	24,04	65,39	116,90	206,33
Percentuali	11,65%	31,69%	56,66%	100,00%

FRITTATA AL FORNO

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

Grammi	9,62	11,73	3,89	
Calorie	38,48	105,57	15,56	159,61
Percentuali	24,11%	66,14%	9,75%	100,00%

INSALATA VERDE

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

Grammi	0,45	5,06	0,90	
Calorie	1,80	45,54	3,60	50,94
Percentuali	3,53%	89,40%	7,07%	100,00%

Pane integrale	50	3,75	0,65	24,25	112,00
Mele (imperatore)	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	20,13	24,86	75,22	
Calorie	80,52	223,70	300,86	605,08
Percentuali	13,31%	36,97%	49,72%	100,00%

RPV

VENERDI'

PASTA INTEGRALE AL FORNO

	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
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

Grammi	16,91	11,59	38,26	
Calorie	67,64	104,27	153,02	324,93
Percentuali	20,82%	32,09%	47,09%	100,00%

BIETA GRATINATA

Bieta	100	1,30	0,10	2,80	17,00
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
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	3,99	6,72	10,58	
Calorie	15,94	60,44	42,32	118,70
Percentuali	13,43%	50,92%	35,65%	100,00%

Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		3,54	0,35	42,35	
Calorie		14,16	3,15	169,40	186,71
Percentuali		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%

Grammi TOTALI	24,44	18,65	91,19	
Calorie	97,74	167,85	364,74	630,33
Percentuali	15,51%	26,63%	57,86%	100,00%

Dott.ssa MARIA GRAZIA BUSPINI

N. AA 085031

SEZ. A



	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	23,56	19,91	95,79	656,51
Martedì	24,43	18,57	89,11	621,29
Mercoledì	23,99	18,39	94,47	639,31
Giovedì	20,13	24,86	75,22	605,08
Venerdì	24,44	18,65	91,19	630,33
MEDIA	23,31	20,07	89,15	630,50
Calorie	93,23	180,67	356,61	
Percentuali	15%	29%	57%	100%

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

Grammi	0,60	0,20	29,00		
Calorie	2,40	1,80	116,00	120,20	
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	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.

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

Dott.ssa MARIA GRAZIA 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 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'adeguato 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 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.).

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 (50g di pasta di semola, 20g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano, cipolla q.b.), quale primo piatto, e straccetti di vitello al forno (50g 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 (50g di pasta integrale 20g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g parmigiano, origano q.b., cipolla q.b.), quale primo piatto, e filetto di vitello agli aromi (50g 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 oppure prosciutto cotto magro.

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



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

LUNEDÌ

PASTA E CECI

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Ceci secchi	40	8,36	2,52	18,76	126,40
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	12,72	8,08	47,44	
Calorie	50,88	72,72	189,76	313,36
Percentuali	16,24%	23,21%	60,56%	100,00%

GIUNCATA

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

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

INSALATA VERDE

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

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

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00

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

Grammi TOTALI	27,02	23,31	97,34	
Calorie	108,08	209,79	389,36	707,23
Percentuali	15,28%	29,66%	55,05%	100,00%

Hh



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL SUGO DI PESCE</u>					
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
Merluzzo filetto surgelato	15	2,34	0,09	0,00	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		9,24	6,08	43,92	
Calorie		36,96	54,72	175,68	267,36
Percentuali		13,82%	20,47%	65,71%	100,00%
<u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u>					
Merluzzo filetto surgelato	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
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		14,00	5,80	11,67	
Calorie		55,98	52,16	46,68	154,82
Percentuali		36,16%	33,69%	30,15%	100,00%
<u>CAROTE ALL'OLIO</u>					
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
Grammi		1,65	5,30	11,40	
Calorie		6,60	92,70	45,60	97,50
Percentuali		4,55%	63,98%	31,47%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,35	0,40	48,70	
Calorie		17,40	3,60	194,80	215,80
Percentuali		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
Grammi TOTALI		29,24	22,58	115,69	
Calorie		116,94	203,18	462,76	782,88
Percentuali		14,94%	25,95%	59,11%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

Hh

MERCOLEDI'

RISOTTO ALLA CREMA DI ZUCCA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	60	4,44	0,18	48,78	202,20
Zucca gialla	100	1,10	0,10	3,50	18,00
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	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	7,50	6,74	53,22	
Calorie	29,98	60,62	212,86	303,46
Percentuali	9,88%	19,97%	70,15%	100,00%

FRITTATA AL FORNO

Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
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	10,13	11,84	7,78	
Calorie	40,50	106,52	31,12	178,14
Percentuali	22,74%	59,79%	17,47%	100,00%

BROCCOLI ALL'OLIO

Broccoli	150	4,50	0,60	4,65	40,50
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

Grammi	4,50	5,60	4,65	
Calorie	18,00	50,40	18,60	87,00
Percentuali	20,69%	57,93%	21,38%	100,00%

Pane integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,20	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI	26,92	25,10	111,70	
Calorie	107,68	225,90	446,78	780,36
Percentuali	13,80%	28,95%	57,25%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

HL

GIOVEDÌ

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA INTEGRALE AL POMODORO					
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
Grammi		10,86	7,40	46,20	
Calorie		43,45	66,60	184,81	294,86
Percentuali		14,74%	22,59%	62,68%	100,00%
SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE					
Petto di pollo	60	9,36	0,36	0,00	40,80
Farina 00	15	1,65	0,11	11,60	51,00
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
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
Grammi		11,02	5,47	11,67	
Calorie		44,08	49,19	46,66	139,93
Percentuali		31,50%	35,15%	33,35%	100,00%
INSALATA MISTA					
Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
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
Grammi		0,59	5,07	1,06	
Calorie		2,36	45,63	4,24	52,23
Percentuali		4,52%	87,36%	8,12%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,35	0,40	48,70	
Calorie		17,40	3,60	194,80	215,80
Percentuali		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
Grammi TOTALI		26,82	18,34	107,63	
Calorie		107,29	165,02	430,51	702,82
Percentuali		15,27%	23,48%	61,26%	100,00%



HPL

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA ALLA BOLOGNESE AL FORNO					
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

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

BIETA ALL'OLIO

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

Grammi	1,95	5,15	4,20		
Calorie	7,80	46,35	16,80	70,95	
Percentuali	10,99%	65,33%	23,68%	100,00%	

Pane integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi	4,80	0,93	46,05		
Calorie	19,20	8,37	184,20	211,77	
Percentuali	9,07%	3,95%	86,98%	100,00%	

Grammi TOTALI	24,93	18,95	94,35		
Calorie	99,70	170,55	377,38	647,63	
Percentuali	15,39%	26,33%	58,27%	100,00%	



HPL

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	27,02	23,31	97,34	707,23
Martedì	29,24	22,58	115,69	782,88
Mercoledì	26,92	25,10	111,70	780,36
Giovedì	26,82	18,34	107,63	702,82
Venerdì	24,93	18,95	94,35	647,63
MEDIA	26,98	21,65	105,34	724,18
Calorie	107,94	194,89	421,36	
Percentuali	15%	27%	58%	100%

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

Grammi	0,60	0,20	29,00	
Calorie	2,40	1,80	116,00	120,20
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.

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

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



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

HPL

LUNEDÌ

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASSATO DI VERDURE CON PASTA INTEGRALE					
Pasta di semola integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Minestrone surgelato	100	2,70	0,20	10,40	54,00
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		13,15	7,45	55,42	
Calorie		52,61	67,01	221,67	341,29
Percentuali		15,42%	19,63%	64,95%	100,00%
RICOTTA VACCINA					
Ricotta vaccina	50	4,40	5,45	1,75	73,00
Grammi		4,40	5,45	1,75	
Calorie		17,60	49,05	7,00	73,65
Percentuali		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%
INSALATA MISTA					
Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
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
Grammi		0,59	5,07	1,06	
Calorie		2,36	45,63	4,24	52,23
Percentuali		4,52%	87,36%	8,12%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,35	0,40	48,70	
Calorie		17,40	3,60	194,80	215,80
Percentuali		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
Grammi TOTALI		22,49	18,37	106,93	
Calorie		89,97	165,29	427,71	682,97
Percentuali		13,17%	24,20%	62,63%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

HPR

MARTEDI'RISOTTO ALLO ZAFFERANO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Riso parboiled crudo	60	4,44	0,18	48,78	202,20
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	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	6,51	6,69	50,33	
Calorie	26,04	60,25	201,32	287,60
Percentuali	9,05%	20,95%	70,00%	100,00%

COTOLETTA DI POLLO

Petto di pollo	60	9,36	0,36	0,00	40,80
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Uovo	5	0,62	0,44	0,00	6,40
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	10,99	6,01	7,78	
Calorie	43,96	54,05	31,12	129,13
Percentuali	34,04%	41,85%	24,10%	100,00%

CAROTE ALL'OLIO

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

Grammi	1,65	5,30	11,40	
Calorie	6,60	65,70	45,60	97,50
Percentuali	5,60%	55,73%	38,68%	100,00%

Pane integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,20	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI	23,95	20,93	115,56	
Calorie	95,80	188,36	462,24	746,40
Percentuali	12,83%	25,24%	61,93%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

HPV

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA ALLA PIZZAIOLA					
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
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	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Grammi		8,72	7,44	44,89	
Calorie		34,86	66,99	179,56	281,41
Percentuali		12,39%	23,80%	63,81%	100,00%
FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO					
Merluzzo filetto surgelato	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
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		14,00	5,80	11,67	
Calorie		55,98	52,16	46,68	154,82
Percentuali		36,16%	33,69%	30,15%	100,00%
INSALATA VERDE					
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
Grammi		0,60	5,08	1,20	
Calorie		2,40	90,72	4,80	52,60
Percentuali		2,45%	92,65%	4,90%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,35	0,40	48,70	
Calorie		17,40	3,60	194,80	215,80
Percentuali		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
Grammi TOTALI		27,66	23,72	106,46	
Calorie		110,64	213,46	425,84	749,95
Percentuali		14,75%	28,46%	56,78%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

HPR

GIOVEDÌ**ORZO E PISELLI**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Orzo perlato	40	4,16	0,56	28,20	127,60
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
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	7,51	5,76	36,55	
Calorie	30,02	51,80	146,18	228,00
Percentuali	13,17%	22,72%	64,12%	100,00%

FRITTATA AL FORNO CON ERBETTA

Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Erbetta	50	0,65	0,05	1,40	8,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
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	10,78	11,89	9,18	
Calorie	43,10	106,97	36,72	186,79
Percentuali	23,07%	57,27%	19,66%	100,00%

FINOCCHI GRATINATI

Finocchi	150	1,80	0,00	1,50	13,50
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

Grammi	2,81	5,21	9,28	
Calorie	11,24	46,89	37,12	95,25
Percentuali	11,80%	49,23%	38,97%	100,00%

Pane integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,20	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI	25,89	23,78	101,06	
Calorie	103,56	214,02	404,22	721,80
Percentuali	14,35%	29,65%	56,00%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

RPR

VENERDÌ

LASAGNE AL FORNO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta all'uovo secca cruda	60	7,80	1,44	46,74	219,60
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
Grammi		19,44	13,47	47,82	
Calorie		77,74	121,23	191,26	390,23
Percentuali		19,92%	31,07%	49,01%	100,00%

SPINACI ALL'OLIO

Spinaci	150	5,10	1,05	4,35	46,50
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
Grammi		5,10	6,05	4,35	
Calorie		20,40	54,45	17,40	92,25
Percentuali		22,11%	59,02%	18,86%	100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,35	0,40	48,70	
Calorie		17,40	3,60	194,80	215,80
Percentuali		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
Grammi TOTALI		28,89	19,92	100,87	
Calorie		115,54	179,28	403,46	698,28
Percentuali		16,55%	25,67%	57,78%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

HPR

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	22,49	18,37	106,93	682,97
Martedì	23,95	20,93	115,56	746,40
Mercoledì	27,66	23,72	106,46	749,95
Giovedì	25,89	23,78	101,06	721,80
Venerdì	28,89	19,92	100,87	698,28
MEDIA	25,78	21,34	106,17	719,88
Calorie	103,10	192,08	424,70	
Percentuali	14%	27%	59%	100%

MERENDA (alternati nella settimana)SUCCO DI FRUTTASucco di frutta senza zuccheri
aggiunti

Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
200	0,60	0,20	29,00	112,00
Grammi	0,60	0,20	29,00	
Calorie	2,40	1,80	116,00	120,20
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.

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

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



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA

HPR

LUNEDÌ**PASTINA IN BRODO VEGETALE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Carote	15	0,17	0,03	1,14	5,25
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Sedano	10	0,23	0,02	0,24	2,00
Cipolle	10	0,10	0,01	0,57	2,60
Patate	20	0,42	0,20	3,58	17,00
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

Grammi	7,07	7,28	34,51	
Calorie	28,28	65,48	138,04	231,80
Percentuali	12,20%	28,25%	59,55%	100,00%

SCHIACCIATINA DI VITELLO

Macinato di vitello	50	9,85	1,20	0,00	54,00
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	9,85	6,20	0,00	
Calorie	39,40	55,80	0,00	95,20
Percentuali	41,39%	58,61%	0,00%	100,00%

CAROTE AL VAPORE

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

Grammi	1,65	5,30	11,40	
Calorie	6,60	83,70	45,60	97,50
Percentuali	4,86%	61,59%	33,55%	100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,35	0,40	48,70	
Calorie		17,40	3,60	194,80	215,80
Percentuali		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%

Grammi TOTALI	23,73	23,23	100,96	
Calorie	94,92	209,03	403,84	707,79
Percentuali	13,41%	29,53%	57,06%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

HPL

MARTEDI'**RISOTTO AL POMODORO**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
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
Grammi		6,53	6,74	49,97	
Calorie		26,10	60,66	199,86	286,62
Percentuali		9,11%	21,16%	69,73%	100,00%

MERLUZZO ALLA LIVORNESE

Merluzzo filetto surgelato	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Olive nere denocciolate	10	0,16	2,51	0,08	23,50
Pomodori maturi	30	0,30	0,06	1,05	5,70
Aglione	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Origano	1	0,03	0,01	0,05	0,39
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		12,98	8,06	1,27	
Calorie		51,92	72,58	5,06	129,56
Percentuali		40,08%	56,02%	3,91%	100,00%

BIETA ALL'OLIO

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
Grammi		1,95	5,15	4,20	
Calorie		7,80	64,35	16,80	70,50
Percentuali		8,77%	72,34%	18,89%	100,00%

Pane integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,20	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI

Calorie	26,26	22,88	101,48	
Percentuali	105,02	205,96	405,92	716,90
	14,65%	28,73%	56,62%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA

HPL

MERCOLEDÌPUREA DI FAVE CON PASTA

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Fave secche	40	8,52	1,20	11,88	89,60
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

Grammi	12,88	6,76	40,56		
Calorie	51,52	60,84	162,24		274,60
Percentuali	18,76%	22,16%	59,08%		100,00%

TORTINO DI VERDURE

Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Verdure	50	0,65	0,05	0,70	8,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
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	10,78	11,89	8,48		
Calorie	43,10	106,97	33,92		183,99
Percentuali	23,43%	58,14%	18,44%		100,00%

INSALATA MISTA

Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
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

Grammi	0,59	5,07	1,06		
Calorie	2,36	45,63	4,24		52,23
Percentuali	4,52%	87,36%	8,12%		100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi	4,35	0,40	48,70		
Calorie	17,40	3,60	194,80		215,80
Percentuali	8,06%	1,67%	90,27%		100,00%

Grammi TOTALI	28,60	24,12	98,80		
Calorie	114,38	217,04	395,20		726,62
Percentuali	15,74%	29,87%	54,39%		100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

GIOVEDÌ

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PIZZA DI PATATE CON PROSCIUTTO COTTO					
Patate	140	2,94	1,40	25,06	119,00
Uovo	15	1,86	1,31	0,00	19,20
Mozzarella di vacca	25	4,68	4,88	0,18	63,25
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Prosciutto cotto	15	2,97	2,21	0,14	32,25
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	13,96	15,10	37,04	
Calorie	55,84	135,90	148,16	339,90
Percentuali	16,43%	39,98%	43,59%	100,00%

FINOCCHI GRATINATI

Finocchi	150	1,80	0,00	1,50	13,50
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

Grammi	2,81	5,21	9,28	
Calorie	11,24	46,89	37,12	95,25
Percentuali	11,80%	49,23%	38,97%	100,00%

Pane integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,20	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI	21,57	21,24	92,37	
Calorie	86,28	191,16	369,48	646,92
Percentuali	13,34%	29,55%	57,11%	100,00%

HPL



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA

HPL

VENERDI'

PASTA INTEGRALE AL PESTO

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola integrale	60	8,78	0,84	45,02	208,80
Pesto s/aglio	30	2,01	14,25	2,61	147,30
Sale fino iodato	1	0,00	0,00	0,00	0,00

Grammi	10,79	15,09	47,63		
Calorie	43,15	135,81	190,51	369,47	
Percentuali	11,68%	36,76%	51,56%	100,00%	

COSCIA DI POLLO DISOSSATA

Coscia pollo disossata	60	11,10	2,22	0,00	64,20
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	11,10	7,22	0,00		
Calorie	44,40	64,98	0,00	109,38	
Percentuali	40,59%	59,41%	0,00%	100,00%	

INSALATA VERDE

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

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

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00

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

Grammi TOTALI	29,27	27,94	116,58		
Calorie	117,07	251,46	466,31	834,84	
Percentuali	14,02%	30,12%	55,86%	100,00%	



HPR

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	23,73	23,23	100,96	707,79
Martedì	26,26	22,88	101,48	716,90
Mercoledì	28,60	24,12	98,80	726,62
Giovedì	21,57	21,24	92,37	646,92
Venerdì	29,27	27,94	116,58	834,84
MEDIA	25,88	23,88	102,04	726,61
Calorie	103,53	214,93	408,15	
Percentuali	14%	30%	56%	100%

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
Grammi		0,60	0,20	29,00	
Calorie		2,40	1,80	116,00	120,20
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%

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



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

HPV

LUNEDÌ

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

CACIOTTA FRESCA

Caciotta fresca	50	8,65	10,65	0,25	131,50
Grammi		8,65	10,65	0,25	
Calorie		34,60	95,85	1,00	131,45
Percentuali		26,32%	72,92%	0,76%	100,00%

INSALATA MISTA

Insalata	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Radicchio	10	0,14	0,01	0,16	1,30
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
Grammi		0,59	5,07	1,06	
Calorie		2,36	45,63	4,24	52,23
Percentuali		4,52%	87,36%	8,12%	100,00%

Pane integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,20	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%

Grammi TOTALI

Calorie	104,74	199,67	403,94	708,35
Percentuali	14,79%	28,19%	57,03%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

HPR

MARTEDI'**FARRO CON PASSATO DI VERDURE**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farro	60	9,06	1,50	40,26	201,00
Minestrone surgelato	100	2,70	0,20	10,40	54,00
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		13,44	8,11	50,66	
Calorie		53,74	72,95	202,64	329,33
Percentuali		16,32%	22,15%	61,53%	100,00%

PETTO DI POLLO DORATO

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

FINOCCHI AL FORNO

Finocchi	150	1,80	0,00	1,50	13,50
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
Grammi		1,80	5,00	1,50	
Calorie		7,20	90,00	6,00	58,50
Percentuali		6,98%	87,21%	5,81%	100,00%

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,35	0,40	48,70	
Calorie		17,40	3,60	194,80	215,80
Percentuali		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%

Grammi TOTALI		29,96	24,08	108,64	
Calorie		119,82	216,68	434,56	771,06
Percentuali		15,54%	28,10%	56,36%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL POMODORO</u>					
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
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		8,63	7,40	44,21	
Calorie		34,50	66,60	176,82	277,92
Percentuali		12,41%	23,96%	63,62%	100,00%
<u>FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO</u>					
Merluzzo filetto surgelato	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
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		14,00	5,80	11,67	
Calorie		55,98	52,16	46,68	154,82
Percentuali		36,16%	33,69%	30,15%	100,00%
<u>CAROTE ALL'OLIO</u>					
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
Grammi		1,65	5,30	11,40	
Calorie		6,60	92,70	45,60	97,50
Percentuali		4,55%	63,98%	31,47%	100,00%
Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,35	0,40	48,70	
Calorie		17,40	3,60	194,80	215,80
Percentuali		8,06%	1,67%	90,27%	100,00%
Grammi TOTALI		28,62	23,90	115,98	
Calorie		114,48	215,06	463,90	793,44
Percentuali		14,43%	27,10%	58,47%	100,00%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

GIOVEDÌ

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E PATATE</u>					
Pasta di semola	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Patate	50	1,05	0,50	8,95	42,50
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Sedano	10	0,23	0,02	0,24	2,00
Cipolle	10	0,10	0,01	0,57	2,60
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		7,54	7,55	38,74	
Calorie		30,14	67,91	154,96	253,01
Percentuali		11,91%	26,84%	61,25%	100,00%
<u>FRITTATA AL FORNO</u>					
Uovo	60	7,44	5,22	0,00	76,80
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
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		10,13	11,84	7,78	
Calorie		40,50	106,52	31,12	178,14
Percentuali		22,74%	59,79%	17,47%	100,00%
<u>INSALATA VERDE</u>					
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
Grammi		0,60	5,08	1,20	
Calorie		2,40	45,72	4,80	52,92
Percentuali		4,54%	86,39%	9,07%	100,00%
Pane integrale	60	4,50	0,78	29,10	134,40
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi		4,80	0,93	46,05	
Calorie		19,20	8,37	184,20	211,77
Percentuali		9,07%	3,95%	86,98%	100,00%
Grammi TOTALI		24,56	25,65	103,47	
Calorie		98,24	230,85	413,88	742,97
Percentuali		13,22%	31,07%	55,71%	100,00%



HPL

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
PASTA INTEGRALE AL FORNO					
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
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

Grammi	20,41	12,87	46,09		
Calorie	81,65	115,83	184,37	381,85	
Percentuali	21,38%	30,33%	48,28%	100,00%	

BIETA GRATINATA

Bieta	150	1,95	0,15	4,20	25,50
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
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	4,64	6,77	11,98		
Calorie	18,54	60,89	47,92	127,35	
Percentuali	14,56%	47,81%	37,63%	100,00%	

Pane tipo 0	50	4,05	0,25	31,75	137,50
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
Grammi	4,35	0,40	48,70		
Calorie	17,40	3,60	194,80	215,80	
Percentuali	8,06%	1,67%	90,27%	100,00%	

Grammi TOTALI	29,40	20,04	106,77		
Calorie	117,59	180,32	427,09	725,00	
Percentuali	16,22%	24,87%	58,91%	100,00%	



HPL

	proteine	lipidi	glucidi	Kcal
Lunedì	26,19	22,19	100,99	708,35
Martedì	29,96	24,08	108,64	771,06
Mercoledì	28,62	23,90	115,98	793,44
Giovedì	24,56	25,65	103,47	742,97
Venerdì	29,40	20,04	106,77	725,00
MEDIA	27,74	23,17	107,17	748,16
Calorie	110,97	208,51	428,67	
Percentuali	15%	28%	57%	100%

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

Grammi	0,60	0,20	29,00	
Calorie	2,40	1,80	116,00	120,20
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.

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

Dott.ssa MARIA GRAZIA FUSPINI
N. AA 1085031
SEL. A



ASL Bari

PugliaSalute

5067700 - 00 - 00 - 25 - 1 - 2022-10-25 - 1 - 284 - C - F284 - COMUNE MOLFETTA -
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAM AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chierlini, 6 Bari

HB

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	Platto Unico	1 volta a settimana
10	Salumi	2 volte al mese
11	Uova	1 volta a settimana
12	Vegetali	Una porzione tutti i giorni

Menù ristorazione scolastica Scuola Primaria

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 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, 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.).

FFBA

FLA

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 (60g di pasta di semola, 30g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano, cipolla q.b.), quale primo piatto, e straccetti di vitello al forno (60g 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 (60g di pasta integrale, 30g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g parmigiano, origano q.b., cipolla q.b.), quale primo piatto, e filetto di vitello agli aromi (60g 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 oppure prosciutto cotto magro.

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