

PROTOCOLLO N. 154672/2024 DEL 10/12/2024



COMUNE DI MOLFETTA
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA
MENU AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA

COMPRESA...
 SEMPRE...
 Dott.ssa...
 HPL

	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª 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 Scaloppina 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*
VENERDI	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 disossata 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 **MARIGRZIA SPINI**
 N. AA 085031
 SEZ. A

PROTOCOLLO N. 154672/2021 DEL 30/12/2021



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

ASL DA
ESISTENTE DA PREVEDERE
CONCORSO ALIMENTARE
DALLA S. A. ALLA S. M. FOR...

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ 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 Scaloppina 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*
VENERDI	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 disossata 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)

Dot.ssa **MARISTELLA CASPINI**
N. AA. 085031
SEL. 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'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		I	P
Pastina in brodo vegetale		Risotto al pomodoro		Purea di fave con pasta		Pizza di patate con prosciutto cotto		Pasta integrale al pesto		I	P
Pasta di semola	30	Riso parboiled	50	Pasta di semola	40	Patate	130	Pasta di semola integrale	50	60	
Brodo vegetale	q.b.	Pomodori pelati	20	Fave secche	40	Uovo	12	Pesto s/aglio	20	30	
Parmigiano	5	Cipolla	5	Olio evo	5	Mozzarella	20	Sale	q.b.	q.b.	
Olio evo	5	Parmigiano	5	Sale	q.b.	Pangrattato	15				
Sale	q.b.	Olio evo	5			Prosciutto cotto	10				
		Sale	q.b.			Olio evo	5				
						Sale	q.b.				
Schiacciata di vitello		Merluzzo alla livornese		Tortino di verdure				Coscia di pollo disossata		I	P
Macinato vitello	40	Filetto di merluzzo	70	Uovo	60			Coscia di pollo disossata	50	60	
Olio evo	5	Olive nere denocciolate	5	Verdure	40			Olio evo	5	5	
Sale	q.b.	Pomodori maturi	20	Pangrattato	5			Sale	q.b.	q.b.	
		Aromi	q.b.	Parmigiano	5						
		Olio evo	5	Olio evo	5						
		Sale	q.b.	Sale	q.b.						
Carote al vapore		Bieta all'olio		Insalata mista		Finocchi gratinati		Insalata verde		I	P
Carote	100	Bieta	100	Insalata	20	Finocchi	100	Insalata	30	40	
Olio evo	5	Olio evo	5	Radicchio	10	Pangrattato	5	Olio evo	5	5	
Sale	q.b.	Sale	q.b.	Olio evo	5	Olio evo	5	Sale	q.b.	q.b.	
				Sale	q.b.	Sale	q.b.				
Pane	40	Pane integrale	50	Pane	40	Pane integrale	50	Pane	40	50	
Fruita fresca	150	Fruita fresca	150	Fruita fresca	150	Fruita fresca	150	Fruita 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./Crostatina di frutta 40 g. (alternati nella settimana)

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

A.P.L. S.R.L.
 DIPARTIMENTO DI AGRICOLTURA
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE
 Dott.ssa Maria...
 Direttore





SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

LUNEDI'					
	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E CECI</u>					
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%
<u>GIUNCATA</u>					
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%
<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		24,19	21,29	90,69	
Calorie		96,76	191,61	362,76	651,13
Percentuali		14,86%	29,43%	55,71%	100,00%

HLA



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

1^ SETTIMANA

MARTEDI'

PASTA AL SUGO DI PESCE

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
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%

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		23,82	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

MERCOLEDI'**RISOTTO ALLA CREMA DI ZUCCA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
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%

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%

BROCCOLI ALL'OLIO

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

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE AL POMODORO</u>					
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%
<u>SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</u>					
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%
<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		22,17	17,98	89,31	
Calorie		88,68	161,82	357,24	607,74
Percentuali		14,59%	26,63%	58,78%	100,00%


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%

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

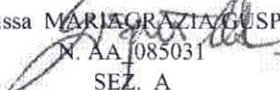
Crackers non salati

	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  MARIAGRAZIA GUSPINI
 N. AA 085031
 SEZ. A



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

2^ SETTIMANA

RENTI
SERVIZIO
DIREZIONE
MOLFETTA

LUNEDI'

	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

DIPARTIMENTO DI SCIENZE
SERVIZIO DI DIETETICA E NUTRIZIONE
Dot.ssa M. S. ...
DIPARTIMENTO DI ...Handwritten signature: *Ala***MARTEDI'****RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
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%

COTOLETTA DI POLLO

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%

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 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

AZIENDA
DIPARTIMENTO
SERVIZIO
DIREZIONE
Hlu**MERCOLEDI'**

	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

ASL SA
DIPARTIMENTO DI DIETETICA
SERVIZIO DI DIETETICA
Dott.ssa [signature]
DIRETTORE

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%	

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%	

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
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 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%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

PROVA
CITTA' DI MOLFETTA
Dalle 10 alle 12
Lunedì
MHA

LUNEDI'**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^ SETTIMANA

7/11/2019
DIREZIONE REGIONALE
DIREZIONE REGIONALE
DIREZIONE REGIONALE
Dott. Maria
Dott. Maria**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^ SETTIMANA

FRANCESCO
ESTRINZINI
CANTIERI
*FEU***MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PUREA DI FAVE CON PASTA</u>					
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%
<u>TORTINO DI VERDURE</u>					
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%
<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		26,33	23,37	88,12	
Calorie		105,32	210,31	352,48	668,11
Percentuali		15,76%	31,48%	52,76%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PIZZA DI PATATE CON PROSCIUTTO COTTO</u>					
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%



Hly

VENERDI'**PASTA INTEGRALE AL PESTO**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
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%	

COSCIA DI POLLO DISOSSATA

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%	

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	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%	



	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 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
 SEZ. A



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

LUNEDI'**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

ACI ON
DIPARTIMENTO REGIONALE
SERVIZIO REGIONALE DI SANITÀ PUBBLICA
Educazione e Promozione
DIRETTORE REGIONALE
HLR

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>FARRO CON PASSATO DI VERDURE</u>					
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%
<u>PETTO DI POLLO DORATO</u>					
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%
<u>FINOCCHI AL FORNO</u>					
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%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL POMODORO</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
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
		7,42	7,21	36,74	
Grammi		29,66	64,89	146,94	241,49
Calorie		12,28%	26,87%	60,85%	100,00%
Percentuali					
<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
		11,93	5,63	7,78	
Grammi		47,72	50,67	31,12	129,51
Calorie		36,85%	39,12%	24,03%	100,00%
Percentuali					
<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
		1,10	5,20	7,60	
Grammi		4,40	46,80	30,40	81,60
Calorie		5,39%	57,35%	37,25%	100,00%
Percentuali					
Pane tipo 0	40	3,24	0,20	25,40	110,00
Mele (imperatore)	150	0,30	0,15	16,95	66,00
		3,54	0,35	42,35	
Grammi		14,16	3,15	169,40	186,71
Calorie		7,58%	1,69%	90,73%	100,00%
Percentuali					
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

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

Calorie		20,13	24,86	75,22	
Percentuali		80,52	223,70	300,86	605,08
		13,31%	36,97%	49,72%	100,00%



SCUOLA INFANZIA - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE PUBLICA
DIPARTIMENTO DI DIAGNOSTICA
DIPARTIMENTO DI TERAPIA

PPV

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%

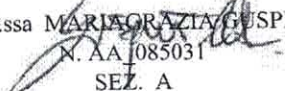
BIETA GRATINATA

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 GUSPINI
N. AA 085031
SEZ. A

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

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

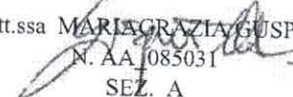
Calorie

8,33 43,64 78,90 130,87

Percentuali

6,37% 33,35% 60,29% 100,00%

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



Handwritten signature: *FFN*

CONTROLLI QUALITATIVI

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

Menù ristorazione scolastica Scuola dell'Infanzia

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 insufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

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

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

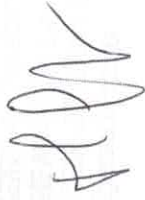
Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lische. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

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

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti liberi a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando aromi di stagione (ad es. aglio, cipolla, basilico, sedano, carote, prezzemolo, ecc.).



Dr. Paola Lollino
Dietista

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 pastà 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 pastà 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

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	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%	

Handwritten signature



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

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISOTTO ALLA CREMA DI ZUCCA</u>					
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

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA INTEGRALE AL POMODORO</u>					
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%
<u>SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</u>					
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%
<u>INSALATA MISTA</u>					
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%



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

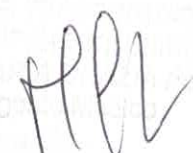
	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
	25	2,35	2,50	20,03	107,00
Grammi		2,35	2,50	20,03	
Calorie		9,40	22,50	80,10	112,00
Percentuali		8,39%	20,09%	71,52%	100,00%

CROSTATA DI FRUTTA 40 gr.

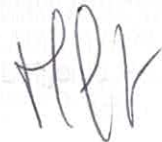
	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Farina	10	1,10	0,07	7,73	34,00
Burro	5	0,04	4,17	0,06	37,90
Zucchero	3	0,00	0,00	3,14	11,76
Uovo	7	0,87	0,61	0,00	8,96
Confettura di frutta	15	0,08	0,00	8,81	33,30
Agenti lievitanti, sale e aromi	q.b				

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
 SEZ. A


LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA INTEGRALE</u>					
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%
<u>RICOTTA VACCINA</u>					
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%
<u>INSALATA MISTA</u>					
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%


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

CERTIFICATO
D'ANALISI
C.P.

MERCOLEDI'**PASTA ALLA PIZZAIOLA**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
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

A.S.D.A.
CIVILTÀ E CULTURA
SERVIZIO DI ASSISTENZA
E NUTRIZIONE
DIRETTORE
M.F.F.**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

Ovo	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

HPR

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
LASAGNE AL FORNO					
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%

APV

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
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 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%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

3^ SETTIMANA

Handwritten signature or initials in the top right corner.

LUNEDI'**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

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

STAMPATO IN ITALIA
DISTRIBUZIONE: SPEDIZIONE IN ABBONDO
COSTO DI VENDITA: 100,00%
PREZZO DI VENDITA: 100,00%
LADISA S.p.A. - VIA S. ANTONIO 10 - 00100 ROMA
TEL. 06/47811111 - FAX 06/47811112
WWW.LADISA.IT

HPK



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA

Handwritten signature or initials.

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PUREA DI FAVE CON PASTA</u>					
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%
<u>TORTINO DI VERDURE</u>					
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%
<u>INSALATA MISTA</u>					
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

HPL

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PIZZA DI PATATE CON PROSCIUTTO COTTO</u>					
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%



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

3^a SETTIMANA

ACQUA
DEPARTMENTO
ESTRATTORE
MOLFETTA
MOLFETTA
MOLFETTA

APV

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%



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucid</i>	<i>Kcal</i>
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

	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 MARIAGRAZIA GUSPINI
 N. AA 085031
 SEZ. A



SCUOLA PRIMARIA - MOLFETTA Menù invernale

4^ SETTIMANA

LUNEDI'**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		26,19	22,19	100,99	
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'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>FARRO CON PASSATO DI VERDURE</u>					
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%
<u>PETTO DI POLLO DORATO</u>					
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%
<u>FINOCCHI AL FORNO</u>					
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

APV

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

GIOVEDI'

	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%

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%

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 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%



	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
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 MARIAGRAZIA BUSPINI
 N. AA 1085031
 SEZ. A

CONTROLLI QUALITATIVI

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

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Ambulatorio Prevenzione Nutrizionale
Educazione Alimentare
P.zza Chiriaria, 6 Bari
Dir. Dr. P. P. P.
P. P. P.

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 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 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.).

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

SEMPLIFICAZIONE
Dott.ssa M.G.
L. G. M. G.
P. G. M. G.