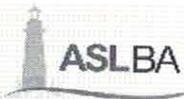


Menù autunno/inverno
Comune di Triggiano

Prot. 19575/uoeg 23.01.2020

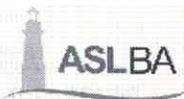
Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta e lenticchie	pasta con passato di verdure	pasta al pomodoro	pasta integrale alla bolognese	riso con crema di zucchine/zucca
	primosale	vitello	platessa al limone		merluzzo panato
	carote cotte	insalata mista con olio	broccoletti di rapa	finocchi gratinati	bietola al vapore
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta integrale e ceci	pasta al pomodoro	riso in brodo vegetale	lasagna	riso con passato di verdure
	scamorza fresca	frittata al forno con zucchine	schiacciata di vitello		merluzzo panato
	insalata di pomodori	insalata mista con olio	patate al forno	broccoletti di rapa	spinaci gratinati
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	pasta e fagioli cannellini	farro con minestrone	riso con crema di carciofi	pasta con crema di carote	pasta integrale alla bolognese
	ricotta di vacca	polpette di tacchino	platessa al limone	cotoletta di pollo	
	carote cotte	finocchi gratinati	spinaci all'olio e limone	insalata mista con olio	broccoletti di rapa
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	pasta con passato di verdure	pasta e fave	pasta integrale alla bolognese	pasta al pomodoro	riso con crema di zucchine/zucca
	primosale	petto di pollo al limone		merluzzo panato	frittata al forno con zucchine
	spinaci gratinati	insalata di pomodori	carote cotte	broccoletti di rapa	insalata mista con olio
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
P.zza Chiurlia, 21 Bari

	PROF. RICARDO A. FERRA				
--	------------------------	--	--	--	--

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



Menù autunno/inverno
Comune di Triggiano

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta e lenticchie 85g	pasta con passato di verdure 130g	pasta al pomodoro 100g	pasta integrale alla bolognese 150g	riso con crema di zucchine/zucca 130g
	primosale 50g	vitello 60g	platessa al limone 85g		merluzzo panato 90g
	carote cotte 155g	insalata mista con olio 45g	broccoletti di rapa 155g	finocchi gratinati 165g	bietola al vapore 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	pasta integrale e ceci 85g	pasta al pomodoro 100g	riso in brodo vegetale 50g	lasagna 150g	riso con passato di verdure 130g
	scamorza fresca 50g	frittata al forno con zucchine 135g	schacciata di vitello 55g		merluzzo panato 90g
	insalata di pomodori 105g	insalata mista con olio 45g	patate al forno 145g	broccoletti di rapa 155g	spinaci gratinati 165g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	pasta e fagioli cannellini 85g	farro con minestrone 140g	riso con crema di carciofi 130g	pasta con crema di carote 150g	pasta integrale alla bolognese 150g
	ricotta di vacca 50g	polpette di tacchino 70g	platessa al limone 85g	cotoletta di pollo 70g	
	carote cotte 155g	finocchi gratinati 165g	spinaci all'olio e limone 105g	insalata mista con olio 45g	broccoletti di rapa 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	pasta con passato di verdure 130g	pasta e fave 85g	pasta integrale alla bolognese 150g	pasta al pomodoro 100g	riso con crema di zucchine/zucca 130g
	primosale 50g	petto di pollo al limone 65g		merluzzo panato 90g	frittata al forno con zucchine 135g
	spinaci gratinati 165g	insalata di pomodori 105g	carote cotte 155g	broccoletti di rapa 155g	insalata mista con olio 45g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g



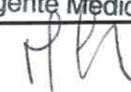
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
P.zza Chiurlia, 21 Bari

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



Menù autunno/inverno
Comune di Triggiano

Pranzo	Lunedì	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	Calorie 708,91	Calorie 576,44	Calorie 649,15	Calorie 596,96	Calorie 657,96
	Proteine 28,43	Proteine 27,19	Proteine 30,96	Proteine 28,64	Proteine 28,12
	Lipidi 21,78	Lipidi 13,61	Lipidi 20,54	Lipidi 15,30	Lipidi 18,22
	Glucidi 106,40	Glucidi 92,01	Glucidi 90,68	Glucidi 91,87	Glucidi 97,10
sett.2	Calorie 713,81	Calorie 680,79	Calorie 670,71	Calorie 626,06	Calorie 721,26
	Proteine 32,33	Proteine 24,48	Proteine 22,87	Proteine 29,32	Proteine 33,72
	Lipidi 27,01	Lipidi 24,79	Lipidi 22,31	Lipidi 19,02	Lipidi 20,73
	Glucidi 91,21	Glucidi 96,10	Glucidi 97,83	Glucidi 89,96	Glucidi 101,90
sett.3	Calorie 650,11	Calorie 696,51	Calorie 660,75	Calorie 656,64	Calorie 581,36
	Proteine 24,88	Proteine 34,68	Proteine 28,78	Proteine 29,54	Proteine 30,18
	Lipidi 17,44	Lipidi 21,33	Lipidi 20,17	Lipidi 19,12	Lipidi 15,54
	Glucidi 104,96	Glucidi 97,28	Glucidi 92,57	Glucidi 97,67	Glucidi 85,59
sett.4	Calorie 725,36	Calorie 623,46	Calorie 600,86	Calorie 658,46	Calorie 684,69
	Proteine 29,89	Proteine 33,42	Proteine 27,48	Proteine 32,59	Proteine 22,86
	Lipidi 25,48	Lipidi 18,45	Lipidi 15,39	Lipidi 19,20	Lipidi 24,64
	Glucidi 100,22	Glucidi 86,34	Glucidi 93,99	Glucidi 94,57	Glucidi 94,78



Composizione Ricette

bietola al vapore	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Bieta	150,00	25,50	1,95	0,15	4,20
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	155,00	70,45	1,95	5,15	4,20

broccoletti di rapa	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Broccoletti di rapa	150,00	33,00	4,35	0,45	3,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	155,00	77,95	4,35	5,45	3,00

carote cotte	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Carote	150,00	52,50	1,65	0,30	11,40
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	155,00	97,45	1,65	5,30	11,40

cotoletta di pollo	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pollo - petto	60,00	60,00	13,98	0,48	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
	70,00	122,50	14,48	5,58	3,89

farro con minestrone	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Verdure	70,00	14,00	1,23	0,19	1,87
Farro o Spelta	60,00	201,00	9,06	1,50	40,26
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	140,00	279,30	11,96	8,09	42,13

finocchi gratinati	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Finocchi	150,00	13,50	1,80	0,00	1,50
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	165,00	93,55	2,81	5,21	9,28

frittata al forno con zucchine	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Zucchine	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84



Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Uovo di gallina - intero	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	135,00	165,25	10,40	11,78	4,85

frutta fresca di stagione	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Frutta fresca	150,00	44,41	1,06	0,25	10,22
	150,00	44,41	1,06	0,25	10,22

insalata di pomodori	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pomodori	100,00	19,00	1,00	0,20	3,50
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	105,00	63,95	1,00	5,20	3,50

insalata mista con olio	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Insalata mista	40,00	6,28	0,40	0,12	0,92
	45,00	51,23	0,40	5,12	0,92

lasagna	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pomodori - passata	30,00	5,40	0,39	0,06	0,90
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa	50,00	80,00	9,55	4,65	0,00
Pasta all'uovo - secca	60,00	219,60	7,80	1,44	46,74
	150,00	369,30	19,42	12,55	47,64

merluzzo panato	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Merluzzo o nasello fresco	80,00	56,80	13,60	0,24	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	90,00	119,30	14,11	5,34	3,89

pane di tipo 0	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo 0	50,00	137,50	4,05	0,25	31,75
	50,00	137,50	4,05	0,25	31,75

pane di tipo integrale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo integrale	60,00	134,40	4,50	0,78	29,10
	60,00	134,40	4,50	0,78	29,10

pasta al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pomodori - pelati in scatola	30,00	6,30	0,36	0,15	0,90



Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
	100,00	282,40	8,57	7,39	48,36

pasta con crema di carote	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Carote	80,00	28,00	0,88	0,16	6,08
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
	150,00	304,10	9,09	7,40	53,54

pasta con passato di verdure	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
Verdure	60,00	12,00	1,05	0,16	1,60
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	130,00	288,10	9,26	7,40	49,06

pasta e fagioli cannellini	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Fagioli Cannellini	40,00	111,60	9,36	0,64	18,20
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
	85,00	297,75	13,72	6,20	49,84

pasta e fave	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Fave secche	40,00	89,60	8,52	1,20	11,88
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	85,00	275,75	12,88	6,76	43,52

pasta e lenticchie	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Lenticchie	40,00	116,40	9,08	0,40	20,44
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
	85,00	302,55	13,44	5,96	52,08

pasta integrale alla bolognese	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta integrale	60,00	194,40	8,04	1,50	39,72



Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	10,65	1,55	0,00
Pomodori - pelati in scatola	30,00	6,30	0,36	0,15	0,90
	150,00	321,50	20,72	9,60	40,62

pasta integrale e ceci	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta integrale	40,00	129,60	5,36	1,00	26,48
Ceci	40,00	126,40	8,36	2,52	18,76
	85,00	300,95	13,72	8,52	45,24

patate al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Patate	140,00	119,00	2,94	1,40	25,06
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	145,00	163,95	2,94	6,40	25,06

petto di pollo al limone	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pollo - petto	60,00	60,00	13,98	0,48	0,00
	65,00	104,95	13,98	5,48	0,00

platessa al limone	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Platessa o passera	80,00	65,04	12,48	1,68	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	109,99	12,48	6,68	0,00

polpette di tacchino	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Tacchino - fesa	50,00	53,50	12,00	0,60	0,00
Uovo di gallina - intero	5,00	6,40	0,62	0,43	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	70,00	141,75	14,80	7,54	3,90

primosale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Primosale	50,00	127,00	8,23	10,03	0,95
	50,00	127,00	8,23	10,03	0,95



ricotta di vacca	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Ricotta di vacca	50,00	73,00	4,40	5,45	1,75
	50,00	73,00	4,40	5,45	1,75

riso con crema di carciofi	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Carciofi	60,00	13,20	1,62	0,12	1,50
Riso basmati	60,00	215,40	4,50	0,78	46,20
	130,00	292,90	7,80	7,30	47,70

riso con crema di zucchine/zucca	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Riso basmati	60,00	215,40	4,50	0,78	46,20
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Zucchine	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	130,00	286,30	6,95	7,24	47,04

riso con passato di verdure	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Verdure	60,00	12,00	1,05	0,16	1,60
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Riso basmati	60,00	215,40	4,50	0,78	46,20
	130,00	291,70	7,23	7,34	47,80

riso in brodo vegetale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Riso basmati	40,00	143,60	3,00	0,52	30,80
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	50,00	207,90	4,68	6,92	30,80

scamorza fresca	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Scamorza fresca	50,00	167,00	12,50	12,80	0,50
	50,00	167,00	12,50	12,80	0,50

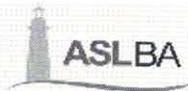
schiacciata di vitello	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Vitello - carne semigrassa	50,00	72,00	10,15	3,50	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	55,00	116,95	10,15	8,50	0,00



spinaci all'olio e limone	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Spinaci	100,00	31,00	3,40	0,70	2,90
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	105,00	75,95	3,40	5,70	2,90

spinaci gratinati	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Spinaci	150,00	46,50	5,10	1,05	4,35
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	165,00	128,35	7,28	7,56	8,24

vitello - magro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Vitello - magro	60,00	55,20	12,42	0,60	0,06
	60,00	55,20	12,42	0,60	0,06



CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	520,00	810,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	13,00	30,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	18,00	27,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	6,00	9,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	75,00	120,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	13,00	30,00
8	Ferro (mg)	6,00	9,00
9	Calcio (mg)	350,00	525,00
10	Fibra (g)	6,00	9,00

CONTROLLI QUALITATIVI

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 di frutta e una di vegetali tutti i giorni
5	Legumi	1-2 volte a settimana
6	Pane	Una porzione tutti i giorni
7	Patate	0 -1 volta a settimana solo come primo piatto
8	Pesce	1-2 volte a settimana
9	Piatto Unico	1 volta a settimana
10	Salumi	2 volte al mese
11	Uova	1 uovo a settimana
12	Vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni



Ristorazione scolastica

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGL 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".

Le grammature dovranno essere intese a crudo e bisognerà sempre tenere conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

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

Il pesce, in tutte le preparazioni, dovrà essere deliscato in filetti.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi.

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

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

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Claudia Loconte - Dietista

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

Menù primavera/estate
Comune di Triggiano

Prot. 19575/voeg 23-01-2020

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	riso e piselli	pasta con crema di zucchine	pasta integrale con crema di melanzane	pasta al pomodoro	lasagna
	ricotta di vacca	polpette di macinato misto	merluzzo panato	frittata al forno con zucchine	insalata di pomodori
	zucchine gratinate	fagiolini in umido	carote cotte	insalata mista con olio	pane di tipo 0
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta e lenticchie	pasta con fagiolini	riso con crema di zucchine	pasta integrale alla bolognese	pasta con crema di carote
	scamorza fresca	merluzzo panato	pollo arrosto		polpette di macinato misto
	zucchine gratinate	insalata mista con olio	melanzane a tocchetti	fagiolini in umido	verdure miste
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	insalata di riso	pasta con crema di peperoni	pasta al forno con polpette	pasta al pomodoro	farro e ceci
	hamburger	platessa al limone		merluzzo panato	primosale
	insalata di pomodori	zucchine gratinate	insalata mista con olio	verdure miste	fagiolini in umido
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	pasta alla crudaiola	pasta integrale con crema di piselli	pasta con fagiolini	focaccia barese con patata	pasta al pomodoro
		platessa al limone	cotoletta di pollo	tortino di verdura	vitello
	insalata di pomodori	melanzane a tocchetti	insalata mista con olio	carote cotte	zucchine gratinate
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione



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

Menù primavera/estate
 Comune di Triggiano

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	riso e piselli 105g	pasta con crema di zucchine 130g	pasta integrale con crema di melanzane 145g	pasta al pomodoro 100g	lasagna 150g
	ricotta di vacca 50g	polpette di macinato misto 70g	merluzzo panato 90g	frittata al forno con zucchine 135g	
	zucchine gratinate 160g	fagiolini in umido 155g	carote cotte 155g	insalata mista con olio 45g	insalata di pomodori 105g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	pasta e lenticchie 85g	pasta con fagiolini 155g	riso con crema di zucchine 130g	pasta integrale alla bolognese 150g	pasta con crema di carote 150g
	scamorza fresca 50g	merluzzo panato 90g	pollo arrosto 65g		polpette di macinato misto 70g
	zucchine gratinate 160g	insalata mista con olio 45g	melanzane a tocchetti 155g	fagiolini in umido 155g	verdure miste 155g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	insalata di riso 125g	pasta con crema di peperoni 125g	pasta al forno con polpette 140g	pasta al pomodoro 100g	farro e ceci 85g
	hamburger 50g	platessa al limone 85g		merluzzo panato 90g	primosale 50g
	insalata di pomodori 105g	zucchine gratinate 160g	insalata mista con olio 45g	verdure miste 155g	fagiolini in umido 155g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	pasta alla crudaiaola 195g	pasta integrale con crema di piselli 105g	pasta con fagiolini 155g	focaccia barese con patata 125g	pasta al pomodoro 100g
		platessa al limone 85g	cotoletta di pollo 70g	tortino di verdura 135g	vitello 60g
	insalata di pomodori 105g	melanzane a tocchetti 155g	insalata mista con olio 45g	carote cotte 155g	zucchine gratinate 160g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA
P.zza Chiurlia, 21 Bari

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

**Menù primavera/estate
 Comune di Triggiano**

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



Pranzo	Lunedì	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	Calorie 565,66 Proteine 18,20 Lipidi 16,89 Glucidi 88,19	Calorie 678,06 Proteine 31,20 Lipidi 20,86 Glucidi 97,77	Calorie 653,31 Proteine 29,81 Lipidi 17,98 Glucidi 99,18	Calorie 677,69 Proteine 24,93 Lipidi 25,32 Glucidi 93,45	Calorie 615,16 Proteine 25,52 Lipidi 18,24 Glucidi 93,11
sett.2	Calorie 727,36 Proteine 33,95 Lipidi 25,03 Glucidi 97,89	Calorie 625,09 Proteine 27,74 Lipidi 16,91 Glucidi 96,58	Calorie 645,11 Proteine 27,69 Lipidi 18,81 Glucidi 92,91	Calorie 575,36 Proteine 28,98 Lipidi 15,24 Glucidi 86,19	Calorie 700,36 Proteine 29,92 Lipidi 21,17 Glucidi 104,09
sett.3	Calorie 582,71 Proteine 21,51 Lipidi 15,90 Glucidi 94,18	Calorie 640,85 Proteine 27,12 Lipidi 18,44 Glucidi 97,94	Calorie 572,64 Proteine 23,97 Lipidi 13,35 Glucidi 95,16	Calorie 656,46 Proteine 29,56 Lipidi 18,58 Glucidi 98,90	Calorie 686,21 Proteine 30,89 Lipidi 24,19 Glucidi 92,12
sett.4	Calorie 644,81 Proteine 21,68 Lipidi 21,72 Glucidi 96,68	Calorie 581,60 Proteine 27,84 Lipidi 18,94 Glucidi 80,03	Calorie 625,19 Proteine 28,57 Lipidi 17,68 Glucidi 93,93	Calorie 704,66 Proteine 24,07 Lipidi 23,48 Glucidi 105,84	Calorie 595,41 Proteine 29,01 Lipidi 14,27 Glucidi 93,73



Dirigente Medico

M Gh

Composizione Ricette

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
carote cotte	150,00	52,50	1,65	0,30	11,40
Carote	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	155,00	97,45	1,65	5,30	11,40

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
cotoletta di pollo	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Pangrattato	60,00	60,00	13,98	0,48	0,00
Pollo - petto	70,00	122,50	14,48	5,58	3,89

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
fagiolini in umido	150,00	27,00	3,15	0,15	3,60
Fagiolini	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	155,00	71,95	3,15	5,15	3,60

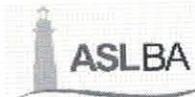
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
farro e ceci	40,00	134,00	6,04	1,00	26,84
Farro o Spelta	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	40,00	126,40	8,36	2,52	18,76
Ceci	85,00	305,35	14,40	8,52	45,60

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
focaccia barese con patata	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva	50,00	170,00	5,50	0,35	38,65
Farina di frumento tipo 00	40,00	34,00	0,84	0,40	7,16
Patate	30,00	5,70	0,30	0,06	1,05
Pomodori	125,00	254,65	6,64	5,81	46,86

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
frittata al forno con zucchine	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Pangrattato	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
Zucchine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Uovo di gallina	135,00	165,25	10,40	11,78	4,85

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
frutta fresca di stagione	150,00	44,41	1,06	0,25	10,22
Frutta fresca					

hamburger	150,00	44,41	1,06	0,25	10,22
Hamburger	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
	50,00	80,00	9,75	3,40	2,60
	50,00	80,00	9,75	3,40	2,60
insalata di pomodori	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori	100,00	19,00	1,00	0,20	3,50
	105,00	63,95	1,00	5,20	3,50
insalata di riso	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Zucchine	20,00	2,20	0,26	0,02	0,28
Riso integrale	60,00	202,20	4,50	1,14	46,44
Carote	20,00	7,00	0,22	0,04	1,52
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Melanzane	20,00	3,60	0,22	0,08	0,52
	125,00	259,95	5,20	6,28	48,76
insalata mista con olio	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Insalata mista	40,00	6,28	0,40	0,12	0,92
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	45,00	51,23	0,40	5,12	0,92
lasagna	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pomodori - passata	30,00	5,40	0,39	0,06	0,90
Pasta all'uovo - secca	60,00	219,60	7,80	1,44	46,74
Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa	50,00	80,00	9,55	4,65	0,00
	150,00	369,30	19,42	12,55	47,64
melanzane a tocchetti	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Melanzane	150,00	27,00	1,65	0,60	3,90
	155,00	71,95	1,65	5,60	3,90
merluzzo panato	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Merluzzo o nasello fresco	80,00	56,80	13,60	0,24	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
	90,00	119,30	14,11	5,34	3,89



	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pane di tipo 0					
Pane di tipo 0	50,00	137,50	4,05	0,25	31,75
	50,00	137,50	4,05	0,25	31,75

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pane di tipo integrale					
Pane di tipo integrale	60,00	134,40	4,50	0,78	29,10
	60,00	134,40	4,50	0,78	29,10

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pasta al forno con polpette					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Latte di vacca pastor parz. Scremato	20,00	9,20	0,70	0,30	1,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	10,65	1,55	0,00
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
Farina di frumento tipo 0	5,00	17,05	0,58	0,05	3,81
	140,00	339,50	18,46	7,74	52,27

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pasta al pomodoro					
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pomodori - pelati in scatola	30,00	6,30	0,36	0,15	0,90
	100,00	282,40	8,57	7,39	48,36

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pasta alla crudaiola					
Pomodori	80,00	15,20	0,80	0,16	2,80
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Primosale	50,00	127,00	8,23	10,03	0,95
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
	195,00	398,95	15,57	16,02	51,21

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pasta con crema di carote					
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Carote	80,00	28,00	0,88	0,16	6,08
	150,00	304,10	9,09	7,40	53,54

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pasta con crema di peperoni					
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Peperoni	60,00	13,20	0,54	0,18	2,52



	125,00	269,95	7,08	6,02	49,98
pasta con crema di zucchine	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Zucchine	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
	130,00	282,70	8,99	7,30	48,30
pasta con fagiolini	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Fagiolini	60,00	10,80	1,26	0,06	1,44
Pomodori - San Marzano	30,00	5,10	0,33	0,06	0,90
	155,00	272,65	8,13	5,96	49,80
pasta e lenticchie	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Lenticchie	40,00	116,40	9,08	0,40	20,44
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	85,00	302,55	13,44	5,96	52,08
pasta integrale alla bolognese	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori - pelati in scatola	30,00	6,30	0,36	0,15	0,90
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	10,65	1,55	0,00
Pasta integrale	60,00	194,40	8,04	1,50	39,72
	150,00	321,50	20,72	9,60	40,62
pasta integrale con crema di melanzane	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Melanzane	50,00	9,00	0,55	0,20	1,30
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta integrale	60,00	194,40	8,04	1,50	39,72
Pomodori - pelati in scatola	30,00	6,30	0,36	0,15	0,90
	145,00	254,65	8,95	6,85	41,92
pasta integrale con crema di piselli	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Cipolla	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta integrale	40,00	129,60	5,36	1,00	26,48
Piselli surgelati	60,00	43,20	3,24	0,18	7,68
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	105,00	217,75	8,60	6,18	34,16



	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
platessa al limone	80,00	65,04	12,48	1,68	0,00
Platessa o passera	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	85,00	109,99	12,48	6,68	0,00

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pollo arrosto	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	60,00	60,00	13,98	0,48	0,00
Pollo - petto	65,00	104,95	13,98	5,48	0,00

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
polpette di macinato misto	5,00	6,40	0,62	0,43	0,01
Uovo di gallina - intero	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Pangrattato	25,00	25,00	5,82	0,20	0,00
Pollo - petto	25,00	28,25	5,32	0,77	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	70,00	141,50	13,95	7,92	3,90

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
primosale	50,00	127,00	8,23	10,03	0,95
Primosale	50,00	127,00	8,23	10,03	0,95

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
ricotta di vacca	50,00	73,00	4,40	5,45	1,75
Ricotta di vacca	50,00	73,00	4,40	5,45	1,75

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
riso con crema di zucchine	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	60,00	215,40	4,50	0,78	46,20
Riso basmati	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
Zucchine	130,00	286,30	6,95	7,24	47,04

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
riso e piselli	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	60,00	43,20	3,24	0,18	7,68
Piselli surgelati	40,00	143,60	3,00	0,52	30,80
Riso basmati	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Cipolla	105,00	231,75	6,24	5,70	38,48



scamorza fresca	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Scamorza fresca	50,00	167,00	12,50	12,80	0,50
	50,00	167,00	12,50	12,80	0,50

tortino di verdura	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine					
Verdure	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	60,00	12,00	1,05	0,16	1,60
Parmigiano grattugiato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Uovo di gallina	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
	135,00	170,65	10,67	11,89	5,61

verdure miste	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Zucchine					
Melanzane	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
Carote	60,00	10,80	0,66	0,24	1,56
Olio di oliva extravergine	30,00	10,50	0,33	0,06	2,28
	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	155,00	72,85	1,77	5,36	4,68

vitello	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Vitello - magro					
	60,00	55,20	12,42	0,60	0,06
	60,00	55,20	12,42	0,60	0,06

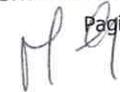
zucchine gratinate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Zucchine					
Olio di oliva extravergine	150,00	16,50	1,95	0,15	2,10
Pangrattato	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
	160,00	79,00	2,45	5,25	5,99

CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	520,00	810,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	13,00	30,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	18,00	27,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	6,00	9,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	75,00	120,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	13,00	30,00
8	Ferro (mg)	6,00	9,00
9	Calcio (mg)	350,00	525,00
10	Fibra (g)	6,00	9,00

CONTROLLI QUALITATIVI

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 di frutta e una di vegetali tutti i giorni
5	Legumi	1-2 volte a settimana
6	Pane	Una porzione tutti i giorni
7	Patate	0 -1 volta a settimana solo come primo piatto
8	Pesce	1-2 volte a settimana
9	Piatto Unico	1 volta a settimana
10	Salumi	2 volte al mese
11	Uova	1 uovo a settimana
12	Vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni





Ristorazione scolastica

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGL 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".

Le grammature dovranno essere intese a crudo e bisognerà sempre tenere conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

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

Il pesce, in tutte le preparazioni, dovrà essere deliscato in filetti.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi.

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

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

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Claudia Loconte - Dietista

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

ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI

ARACHIDI E DERIVATI

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



FRUTTA A GUSCIO

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

Canestrello, cannolicchio, capasanta, 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 e prodotti che le contengono come: maionese, emulsionanti, pasta all'uovo

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 SO₂	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 arrosti, 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.