

[Handwritten signature]

PROT. 275450/100R/9 23-10-2019

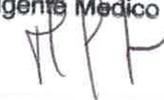
**Menù autunno/inverno Sez. Primavera
 Comune di Triggiano**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta e lenticchie	riso 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 bianco	pane bianco	pane di tipo integrale	pane bianco	pane bianco
	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
	carote cotte	insalata mista con olio	patate al forno	broccoletti di rapa	spinaci gratinati
	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane di tipo integrale	pane bianco
	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 bianco	pane bianco	pane bianco	pane di tipo integrale	pane bianco
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso 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 bianco	pane di tipo integrale	pane bianco	pane bianco	pane bianco
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione



**Menù autunno/inverno Sez.Primavera
 Comune di Triggiano**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta e lenticchie 75g	riso con passato di verdure 110g	pasta al pomodoro 70g	pasta integrale alla bolognese 100g	riso con crema di zucchine/zucca 90g
	primosale 30g	vitello 40g	platessa al limone 53g		merluzzo panato 58g
	carote cotte 63g	insalata mista con olio 23g	broccoletti di rapa 83g	finocchi gratinati 93g	bietola al vapore 83g
	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane di tipo integrale 40g	pane bianco 30g	pane bianco 30g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g
sett.2	pasta integrale e ceci 65g	pasta al pomodoro 70g	riso in brodo vegetale 30g	lasagna 108g	riso con passato di verdure 110g
	scamorza fresca 30g	frittata al forno con zucchine 99g	schacciata di vitello 43g		merluzzo panato 58g
	carote cotte 63g	insalata mista con olio 23g	patate al forno 123g	broccoletti di rapa 83g	spinaci gratinati 93g
	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane di tipo integrale 40g	pane bianco 30g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g
sett.3	pasta e fagioli cannellini 65g	farro con minestrone 110g	riso con crema di carciofi 85g	pasta con crema di carote 90g	pasta integrale alla bolognese 100g
	ricotta di vacca 30g	polpette di tacchino 34g	platessa al limone 53g	cotoletta di pollo 48g	
	carote cotte 63g	finocchi gratinati 93g	spinaci all'olio e limone 83g	insalata mista con olio 23g	broccoletti di rapa 83g
	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane di tipo integrale 40g	pane bianco 30g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g
sett.4	riso con passato di verdure 110g	pasta e fave 65g	pasta integrale alla bolognese 100g	pasta al pomodoro 70g	riso con crema di zucchine/zucca 90g
	primosale 30g	petto di pollo al limone 43g		merluzzo panato 58g	frittata al forno con zucchine 99g
	spinaci gratinati 93g	insalata di pomodori 63g	carote cotte 63g	broccoletti di rapa 83g	insalata mista con olio 23g
	pane bianco 30g	pane di tipo integrale 40g	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane bianco 30g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g



**Menù autunno/inverno Sez.Primavera
Comune di Triggiano**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	Calorie 477,93 Proteine 18,92 Lipidi 15,18 Glucidi 70,81	Calorie 398,92 Proteine 17,34 Lipidi 10,85 Glucidi 58,77	Calorie 441,10 Proteine 20,10 Lipidi 15,03 Glucidi 60,05	Calorie 413,38 Proteine 18,77 Lipidi 11,95 Glucidi 61,52	Calorie 445,00 Proteine 18,37 Lipidi 13,60 Glucidi 63,35
sett.2	Calorie 472,93 Proteine 19,69 Lipidi 16,92 Glucidi 64,56	Calorie 446,03 Proteine 15,42 Lipidi 17,00 Glucidi 61,80	Calorie 468,15 Proteine 16,47 Lipidi 17,89 Glucidi 62,74	Calorie 448,04 Proteine 18,23 Lipidi 16,63 Glucidi 60,08	Calorie 500,70 Proteine 22,76 Lipidi 15,72 Glucidi 68,37
sett.3	Calorie 438,43 Proteine 16,72 Lipidi 12,60 Glucidi 68,85	Calorie 462,82 Proteine 20,89 Lipidi 14,61 Glucidi 65,90	Calorie 413,49 Proteine 18,74 Lipidi 11,36 Glucidi 59,98	Calorie 453,34 Proteine 20,20 Lipidi 14,20 Glucidi 65,24	Calorie 388,68 Proteine 19,12 Lipidi 11,98 Glucidi 54,54
sett.4	Calorie 496,88 Proteine 18,70 Lipidi 18,48 Glucidi 65,05	Calorie 442,60 Proteine 23,28 Lipidi 13,43 Glucidi 60,95	Calorie 392,08 Proteine 17,46 Lipidi 11,86 Glucidi 57,50	Calorie 446,40 Proteine 20,73 Lipidi 13,86 Glucidi 63,59	Calorie 448,63 Proteine 14,34 Lipidi 16,90 Glucidi 60,92

Composizione Ricette

bietola al vapore	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Bieta	80,00	13,60	1,04	0,08	2,24
	83,00	40,57	1,04	3,08	2,24

broccoletti di rapa	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Broccoletti di rapa	80,00	17,60	2,32	0,24	1,60
	83,00	44,57	2,32	3,24	1,60

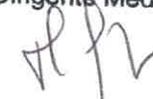
carote cotte	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Carote	60,00	21,00	0,66	0,12	4,56
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	63,00	47,97	0,66	3,12	4,56

cotoletta di pollo	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Pollo - petto	40,00	40,00	9,32	0,32	0,00
	48,00	84,52	9,82	3,42	3,89

farro con minestrone	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
Farro	40,00	134,00	6,04	1,00	26,84
Verdure	60,00	12,00	1,05	0,16	1,60
	110,00	210,30	8,77	7,56	28,44

finocchi gratinati	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Finocchi	80,00	7,20	0,96	0,00	0,80
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
	93,00	69,27	1,97	3,21	8,58

frittata al forno con zucchine	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	3,00	11,61	1,01	0,84	0,00
Uovo di gallina	30,00	38,40	3,72	2,61	0,06



Zucchine	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
Pangrattato	3,00	10,53	0,30	0,06	2,33
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	99,00	94,11	5,81	6,57	3,23

frutta fresca di stagione	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Frutta fresca	100,00	29,61	0,70	0,16	6,81
	100,00	29,61	0,70	0,16	6,81

insalata di pomodori	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pomodori	60,00	11,40	0,60	0,12	2,10
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	63,00	38,37	0,60	3,12	2,10

insalata mista con olio	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Insalata mista	20,00	3,14	0,20	0,06	0,46
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	23,00	30,11	0,20	3,06	0,46

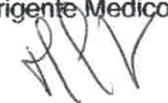
lasagna	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta all'uovo - secca	40,00	146,40	5,20	0,96	31,16
Pomodori - passata	30,00	5,40	0,39	0,06	0,90
Parmigiano grattugiato	3,00	11,61	1,01	0,84	0,00
Bovino adulto o vitellone- carne semigrassa	30,00	33,90	6,39	0,93	0,00
	108,00	284,26	12,21	12,71	32,27

merluzzo panato	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Merluzzo o nasello fresco	50,00	35,50	8,50	0,15	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	58,00	80,02	9,01	3,25	3,89

scamorza fresca	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
scamorza fresca	30,00	75,90	5,61	5,85	0,21
	30,00	75,90	5,61	5,85	0,21

pane bianco	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo 0	30,00	82,50	2,43	0,15	19,05
	30,00	82,50	2,43	0,15	19,05

pane di tipo integrale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo integrale	40,00	89,60	3,00	0,52	19,40



	40,00	89,60	3,00	0,52	19,40
pasta al pomodoro	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	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
	70,00	209,70	6,27	7,06	32,24
pasta con crema di carote	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Carote	40,00	14,00	0,44	0,08	3,04
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	90,00	219,50	6,47	7,04	34,68
pasta e fagioli cannellini	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Fagioli Cannellini	30,00	83,70	7,02	0,48	13,65
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta di semola	30,00	105,90	3,27	0,42	23,73
	65,00	234,55	10,29	5,90	37,38
pasta e fave	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta di semola	30,00	105,90	3,27	0,42	23,73
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Fave secche	30,00	67,20	6,39	0,90	8,91
	65,00	218,05	9,66	6,32	32,64
pasta e lenticchie	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Cipolla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Carote	10,00	3,50	0,11	0,02	0,76
Pasta di semola	30,00	105,90	3,27	0,42	23,73
Lenticchie	30,00	87,30	6,81	0,30	15,33
	75,00	241,65	10,19	5,74	39,82
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	40,00	129,60	5,36	1,00	26,48
Pomodori - pelati in scatola	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60

HPK

Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	33,90	6,39	0,93	0,00
	100,00	232,00	13,66	8,43	27,08

pasta integrale e ceci	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta integrale	30,00	97,20	4,02	0,75	19,86
Ceci	30,00	94,80	6,27	1,89	14,07
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	65,00	236,95	10,29	7,64	33,93

patate al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Patate	120,00	102,00	2,52	1,20	21,48
	123,00	128,97	2,52	4,20	21,48

petto di pollo al limone	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pollo - petto	40,00	40,00	9,32	0,32	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	43,00	66,97	9,32	3,32	0,00

platessa al limone	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Platessa o passera	50,00	40,65	7,80	1,05	0,00
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	53,00	67,62	7,80	4,05	0,00

polpette di tacchino	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	2,32	11,61	1,01	0,84	0,00
Pangrattato	3,86	17,55	0,51	0,10	3,89
Tacchino - fesa	23,18	32,10	7,20	0,36	0,00
Olio di oliva extravergine	2,32	26,97	0,00	3,00	0,00
Uovo di gallina	2,32	3,84	0,37	0,26	0,01
	34,00	92,07	9,08	4,57	3,90

primosale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Primosale	30,00	76,20	4,94	6,02	0,57
	30,00	76,20	4,94	6,02	0,57

Handwritten signature

ricotta di vacca	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Ricotta di vacca	30,00	43,80	2,64	3,27	1,05
	30,00	43,80	2,64	3,27	1,05

riso con crema di carciofi	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	2,00	17,98	0,00	2,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	11,61	1,01	0,84	0,00
Carciofi	40,00	8,80	1,08	0,08	1,00
Riso basmati	40,00	143,60	3,00	0,52	30,80
	85,00	181,99	5,09	3,44	31,80

riso con crema di zucchine/zucca	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	40,00	4,40	0,52	0,04	0,56
Riso basmati	40,00	143,60	3,00	0,52	30,80
	90,00	212,30	5,19	6,96	31,36

riso con passato di verdure	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
Riso basmati	40,00	143,60	3,00	0,52	30,80
Verdure	60,00	12,00	1,05	0,16	1,60
	110,00	219,90	5,73	7,08	32,40

riso in brodo vegetale	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
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso basmati	20,00	71,80	1,50	0,26	15,40
	30,00	136,10	3,18	6,66	15,40

schacciata di vitello	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa	40,00	64,00	7,64	3,72	0,00
	43,00	90,97	7,64	6,72	0,00

spinaci all'olio e limone	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Spinaci	80,00	24,80	2,72	0,56	2,32
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00

MGF

83,00 51,77 2,72 3,56 2,32

spinaci gratinati	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Spinaci	80,00	24,80	2,72	0,56	2,32
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	93,00	88,67	4,90	5,07	6,21

vitello - magro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Vitello - magro	40,00	36,80	8,28	0,40	0,04
	40,00	36,80	8,28	0,40	0,04



CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	CALORIE	400,00	500,00
2	PROTEINE	10,00	15,00
3	CARBOIDRATI	54,00	60,00
4	GRASSI	20,00	24,00

CONTROLLI QUALITATIVI

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



ASLBA

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

MGF



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.

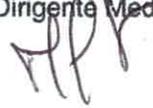
La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi.

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



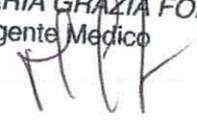
Prot. 275450/UR 9 23-10-2019

**Menù primavera/estate Sez.Primavera
Comune di Triggiano**

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	
	zucchine gratinate	fagiolini in umido	carote cotte	insalata mista con olio	insalata di pomodori
	pane bianco	pane bianco	pane bianco	pane di tipo integrale	pane bianco
	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 bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco
	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 bianco	pane bianco	pane bianco	pane bianco
	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 mista con olio	melanzane a tocchetti	insalata di pomodori	carote cotte	zucchine gratinate
	pane bianco	pane bianco	pane di tipo integrale	pane bianco	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

**Menù primavera/estate Sez.Primavera
 Comune di Triggiano**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	riso e piselli 95g	pasta con crema di zucchine 85g	pasta integrale con crema di melanzane 95g	pasta al pomodoro 70g	lasagna 108g
	ricotta di vacca 30g	polpette di macinato misto 34g	merluzzo panato 58g	frittata al forno con zucchini 99g	
	zucchine gratinate 93g	fagiolini in umido 83g	carote cotte 63g	insalata mista con olio 23g	insalata di pomodori 63g
	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane di tipo integrale 40g	pane bianco 30g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g
sett.2	pasta e lenticchie 75g	pasta con fagiolini 105g	riso con crema di zucchine 85g	pasta integrale alla bolognese 100g	pasta con crema di carote 90g
	scamorza fresca 30g	merluzzo panato 58g	pollo arrosto 43g		polpette di macinato misto 34g
	zucchine gratinate 93g	insalata mista con olio 23g	melanzane a tocchetti 83g	fagiolini in umido 83g	verdure miste 83g
	pane di tipo integrale 40g	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane bianco 30g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g
sett.3	insalata di riso 105g	pasta con crema di peperoni 85g	pasta al forno con polpette 100g	pasta al pomodoro 70g	farro e ceci 65g
	hamburger 30g	platessa al limone 53g		merluzzo panato 58g	primosale 30g
	insalata di pomodori 63g	zucchine gratinate 93g	insalata mista con olio 23g	verdure miste 83g	fagiolini in umido 83g
	pane di tipo integrale 40g	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane bianco 30g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g
sett.4	pasta alla crudaiola 115g	pasta integrale con crema di piselli 95g	pasta con fagiolini 105g	focaccia barese con patata 85g	pasta al pomodoro 70g
		platessa al limone 53g	cotoletta di pollo 48g	tortino di verdura 91g	vitello 40g
	insalata mista con olio 23g	melanzane a tocchetti 83g	insalata di pomodori 63g	carote cotte 63g	zucchine gratinate 93g
	pane bianco 30g	pane bianco 30g	pane di tipo integrale 40g	pane bianco 30g	pane di tipo integrale 40g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g



**Menù primavera/estate Sez.Primavera
 Comune di Triggiano**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	Calorie 422,63 Proteine 13,31 Lipidi 12,44 Glucidi 66,59	Calorie 429,70 Proteine 15,88 Lipidi 13,66 Glucidi 65,00	Calorie 435,85 Proteine 17,73 Lipidi 12,46 Glucidi 67,33	Calorie 507,05 Proteine 17,60 Lipidi 19,19 Glucidi 70,44	Calorie 434,74 Proteine 15,94 Lipidi 16,14 Glucidi 60,23
sett.2	Calorie 507,63 Proteine 21,55 Lipidi 15,56 Glucidi 75,14	Calorie 418,99 Proteine 17,76 Lipidi 12,26 Glucidi 63,41	Calorie 398,04 Proteine 17,86 Lipidi 10,35 Glucidi 59,30	Calorie 380,84 Proteine 18,21 Lipidi 11,65 Glucidi 54,32	Calorie 443,35 Proteine 16,53 Lipidi 14,75 Glucidi 65,23
sett.3	Calorie 406,93 Proteine 13,85 Lipidi 11,50 Glucidi 62,99	Calorie 445,55 Proteine 17,70 Lipidi 13,32 Glucidi 68,08	Calorie 388,52 Proteine 15,36 Lipidi 10,21 Glucidi 62,77	Calorie 498,42 Proteine 20,97 Lipidi 15,63 Glucidi 73,00	Calorie 469,93 Proteine 20,55 Lipidi 17,04 Glucidi 62,55
sett.4	Calorie 411,87 Proteine 13,70 Lipidi 14,86 Glucidi 59,57	Calorie 406,45 Proteine 19,07 Lipidi 13,60 Glucidi 55,48	Calorie 438,85 Proteine 19,55 Lipidi 12,86 Glucidi 65,40	Calorie 454,72 Proteine 14,34 Lipidi 16,29 Glucidi 66,84	Calorie 490,50 Proteine 21,92 Lipidi 13,25 Glucidi 75,68

Composizione Ricette

	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
carote cotte					
Carote	60,00	21,00	0,66	0,12	4,56
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	63,00	47,97	0,66	3,12	4,56
cotoletta di pollo					
Pollo - petto	40,00	40,00	9,32	0,32	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	48,00	84,52	9,82	3,42	3,89
fagiolini in umido					
Fagiolini	80,00	14,40	1,68	0,08	1,92
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	83,00	41,37	1,68	3,08	1,92
farro e ceci					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Ceci	30,00	94,80	6,27	1,89	14,07
Farro	30,00	100,50	4,53	0,75	20,13
	65,00	240,25	10,80	7,64	34,20
focaccia barese con patata					
Farina di frumento tipo 00	34,00	102,00	3,30	0,21	23,19
Patate	22,67	17,00	0,42	0,20	3,58
Pomodori	22,67	3,80	0,20	0,04	0,70
Olio di oliva	5,67	44,95	0,00	5,00	0,00
	85,00	167,75	3,92	5,45	27,47
frittata al forno con zucchine					
Parmigiano grattugiato	3,00	11,61	1,01	0,84	0,00
Zucchine	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Pangrattato	3,00	10,53	0,30	0,06	2,33
Uovo di gallina	30,00	38,40	3,72	2,61	0,06
	99,00	94,11	5,81	6,57	3,23
frutta fresca di stagione					
Frutta fresca	100,00	29,61	0,70	0,16	6,81



	100,00	29,61	0,70	0,16	6,81
hamburger	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Hamburger	30,00	48,00	5,85	2,04	1,56
	30,00	48,00	5,85	2,04	1,56
insalata di pomodori	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Pomodori	60,00	11,40	0,60	0,12	2,10
	63,00	38,37	0,60	3,12	2,10
insalata di riso	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Zucchine	20,00	2,20	0,26	0,02	0,28
Carote	20,00	7,00	0,22	0,04	1,52
Melanzane	20,00	3,60	0,22	0,08	0,52
Riso basmati	40,00	143,60	3,00	0,52	30,80
	105,00	201,35	3,70	5,66	33,12
insalata mista con olio	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Insalata mista	20,00	3,14	0,20	0,06	0,46
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	23,00	30,11	0,20	3,06	0,46
lasagna	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta all'uovo - secca	40,00	146,40	5,20	0,96	31,16
Parmigiano grattugiato	3,00	11,61	1,01	0,84	0,00
Bovino adulto o vitellina- carne semigrassa	30,00	33,90	6,39	0,93	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	5,40	0,39	0,06	0,90
	108,00	284,26	12,21	12,71	32,27
melanzane a tocchetti	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Melanzane	80,00	14,40	0,88	0,32	2,08
	83,00	41,37	0,88	3,32	2,08
merluzzo panato	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Merluzzo o nasello fresco	50,00	35,50	8,50	0,15	0,00
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	58,00	80,02	9,01	3,25	3,89

MGF

scamorza fresca	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Scamorza fresca	30,00	75,90	5,61	5,85	0,21
	30,00	75,90	5,61	5,85	0,21

pane bianco	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo 0	30,00	82,50	2,43	0,15	19,05
	30,00	82,50	2,43	0,15	19,05

pane di tipo integrale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo integrale	40,00	89,60	3,00	0,52	19,40
	40,00	89,60	3,00	0,52	19,40

pasta al forno con polpette	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
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
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	33,90	6,39	0,93	0,00
Farina di frumento tipo 0	5,00	17,05	0,58	0,05	3,81
	100,00	246,30	12,02	6,84	36,45

pasta al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pomodori - pelati in scatola	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
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
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
	70,00	209,70	6,27	7,06	32,24

pasta alla crudaiola	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Primosale	30,00	76,20	4,94	6,02	0,57
Pomodori - maturi	40,00	7,60	0,40	0,08	1,40
	115,00	269,65	10,37	11,49	33,25

pasta con crema di carote	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
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Carote	40,00	14,00	0,44	0,08	3,04
	90,00	219,50	6,47	7,04	34,68

MGF

pasta con crema di peperoni	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Peperoni	40,00	8,80	0,36	0,12	1,68
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	85,00	194,95	4,72	5,68	33,32

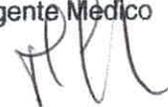
pasta con fagiolini	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori - San Marzano	20,00	3,40	0,22	0,04	0,60
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Fagiolini	40,00	7,20	0,84	0,04	0,96
	105,00	196,75	5,42	5,64	33,20

pasta e lenticchie	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Carote	10,00	3,50	0,11	0,02	0,76
Lenticchie	30,00	87,30	6,81	0,30	15,33
Cipolla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	30,00	105,90	3,27	0,42	23,73
	75,00	241,65	10,19	5,74	39,82

pasta integrale alla bolognese	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	33,90	6,39	0,93	0,00
Pomodori - pelati in scatola	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
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
Pasta integrale	40,00	129,60	5,36	1,00	26,48
	100,00	232,00	13,66	8,43	27,08

pasta integrale con crema di melanzane	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pomodori - pelati in scatola	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Melanzane	30,00	5,40	0,33	0,12	0,78
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
	95,00	195,75	4,93	5,78	33,02

pasta integrale con crema di piselli	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Cipolla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Piselli surgelati	60,00	43,20	3,24	0,18	7,68
Pasta integrale	30,00	97,20	4,02	0,75	19,86
	95,00	185,35	7,26	5,93	27,54



platessa al limone	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Platessa o passera	50,00	40,65	7,80	1,05	0,00
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	53,00	67,62	7,80	4,05	0,00

pollo arrosto	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Pollo - petto	40,00	40,00	9,32	0,32	0,00
	43,00	66,97	9,32	3,32	0,00

polpette di macinato misto	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	3,00	11,61	1,01	0,84	0,00
Uovo di gallina	3,00	3,84	0,37	0,26	0,01
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	10,00	11,30	2,13	0,31	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Pollo - petto	10,00	10,00	2,33	0,08	0,00
	34,00	81,27	6,34	4,60	3,90

primosale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Primosale	30,00	76,20	4,94	6,02	0,57
	30,00	76,20	4,94	6,02	0,57

ricotta di vacca	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Ricotta di vacca	30,00	43,80	2,64	3,27	1,05
	30,00	43,80	2,64	3,27	1,05

riso con crema di zucchine	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Zucchine	40,00	4,40	0,52	0,04	0,56
Riso basmati	40,00	143,60	3,00	0,52	30,80
Parmigiano grattugiato	3,00	11,61	1,01	0,84	0,00
Olio di oliva extravergine	2,00	17,98	0,00	2,00	0,00
	85,00	177,59	4,52	3,40	31,36

riso e piselli	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Cipolla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Piselli surgelati	60,00	43,20	3,24	0,18	7,68
Riso basmati	30,00	107,70	2,25	0,39	23,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	95,00	195,85	5,49	5,57	30,78

MPL

tortino di verdura	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	11,61	1,01	0,84	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Uovo di gallina	30,00	38,40	3,72	2,61	0,06
Verdure	50,00	10,00	0,88	0,14	1,34
	91,00	104,53	6,10	6,69	5,29

verdure miste	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Zucchine	30,00	3,30	0,39	0,03	0,42
Melanzane	30,00	5,40	0,33	0,12	0,78
Carote	20,00	7,00	0,22	0,04	1,52
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	83,00	42,67	0,94	3,19	2,72

vitello	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Vitello - magro	40,00	36,80	8,28	0,40	0,04
	40,00	36,80	8,28	0,40	0,04

zucchine gratinate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Zucchine	80,00	8,80	1,04	0,08	1,12
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	93,00	70,87	2,05	3,29	8,90

CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	CALORIE	400,00	500,00
2	PROTEINE	10,00	15,00
3	CARBOIDRATI	54,00	60,00
4	GRASSI	20,00	24,00

CONTROLLI QUALITATIVI

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

Il sottoscritto, Dott.ssa Maria Giusta Forti, in qualità di
Dipartimento Medicina, ha autorizzato il presente documento
a essere pubblicato sul sito internet dell'ASL BA.

Il sottoscritto, Dott.ssa Maria Giusta Forti, ha autorizzato il presente documento
a essere pubblicato sul sito internet dell'ASL BA.

Il sottoscritto, Dott.ssa Maria Giusta Forti, ha autorizzato il presente documento
a essere pubblicato sul sito internet dell'ASL BA.

Il sottoscritto, Dott.ssa Maria Giusta Forti, ha autorizzato il presente documento
a essere pubblicato sul sito internet dell'ASL BA.

Il sottoscritto, Dott.ssa Maria Giusta Forti, ha autorizzato il presente documento
a essere pubblicato sul sito internet dell'ASL BA.

Il sottoscritto, Dott.ssa Maria Giusta Forti, ha autorizzato il presente documento
a essere pubblicato sul sito internet dell'ASL BA.

Il sottoscritto, Dott.ssa Maria Giusta Forti, ha autorizzato il presente documento
a essere pubblicato sul sito internet dell'ASL BA.

Il sottoscritto, Dott.ssa Maria Giusta Forti, ha autorizzato il presente documento
a essere pubblicato sul sito internet dell'ASL BA.

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 arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
Molluschi e derivati	canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola etc.

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



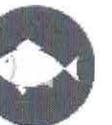
MOLLUSCHI

Canestrillo, 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, farino 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

