



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

PROTOCOLLO N° 109164/2023 del 29/08/2023

# **MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

## **SCUOLA DELL'INFANZIA**

### **COMUNE DI CASTELLANA GROTTE**



**SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASTELLANA GROTTE**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta con crema di cime di rapa	riso e lenticchie	pasta integrale al pomodoro	lasagna al forno	farro con minestrone
	petto di pollo panato al forno	frittata di spinaci al forno	ricotta di vacca		merluzzo gratinato
	bieta al limone	insalata	cavolfiore al vapore	insalata di indivia e carote	zucca gratinata
	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
sett.2	pasta integrale e patate	orzo al pomodoro	pasta e ceci	risotto con crema di carote	pasta con passato di verdure
	primo sale	polpette di vitello al sugo	omelette alle erbe	straccetti di tacchino al forno	polpette di platessa al forno
	insalata di scarola e finocchi	cicoria in padella	insalata mista	broccoli gratinati	insalata
	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
sett.3	riso in brodo vegetale	pasta e piselli	pasta integrale gratinata al forno	farro con crema di zucca	pasta al pomodoro
	prosciutto cotto	schiacciata di verdure miste		bocconcini di pollo in umido	merluzzo al limone
	finocchi gratinati	insalata mista	carote al vapore	insalata	bieta in padella
	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
sett.4	riso al pomodoro	pasta con crema di cavolfiore	zuppa d'orzo con fagioli	pasta al pomodoro	pasta integrale con passato di verdure
	scaloppina di maiale all'arancia	primo sale	polpettine di verdure al forno	hamburger di vitello al pomodoro	filetto di sogliola panato al forno
	insalata mista	spinaci saltati	insalata di lollo e carote	zucca a tocchetti	insalata
	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

\* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno



**SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASTELLANA GROTTE**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta con crema di cime di rapa 135g	riso e lenticchie 85g	pasta integrale al pomodoro 80g	lasagna al forno 120g	farro con minestrone 135g
	petto di pollo panato al forno 65g	frittata di spinaci al forno 160g	ricotta di vacca 40g		merluzzo gratinato 85g
	bieta al limone 105g	insalata 35g	cavolfiore al vapore 105g	insalata di indivia e carote 85g	zucca gratinata 115g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	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 patate 80g	orzo al pomodoro 80g	pasta e ceci 85g	risotto con crema di carote 140g	pasta con passato di verdure 140g
	primo sale 40g	polpette di vitello al sugo 90g	omelette alle erbe 70g	straccetti di tacchino al forno 55g	polpette di platessa al forno 95g
	insalata di scarola e finocchi 85g	cicoria in padella 105g	insalata mista 35g	broccoli gratinati 115g	insalata 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	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	riso in brodo vegetale 190g	pasta e piselli 105g	pasta integrale gratinata al forno 130g	farro con crema di zucca 140g	pasta al pomodoro 80g
	prosciutto cotto 20g	schiacciata di verdure miste 155g		bocconcini di pollo in umido 75g	merluzzo al limone 75g
	finocchi gratinati 115g	insalata mista 35g	carote al vapore 105g	insalata 35g	bieta in padella 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	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	riso al pomodoro 80g	pasta con crema di cavolfiore 140g	zuppa d'orzo con fagioli 85g	pasta al pomodoro 80g	pasta integrale con passato di verdure 140g
	scaloppina di maiale all'arancia 65g	primo sale 40g	polpettine di verdure al forno 162g	hamburger di vitello al pomodoro 75g	filetto di sogliola panato al forno 85g
	insalata mista 35g	spinaci saltati 105g	insalata di lollo e carote 85g	zucca a tocchetti 105g	insalata 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	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

\* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

**SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASTELLANA GROTTE**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta con crema di cime di rapa*1	riso e lenticchie	pasta integrale al pomodoro*1 - *7	lasagna al forno*1 - *3 - *7	farro con minestrone*1
	petto di pollo panato al forno*1	frittata di spinaci al forno*1 - *3	ricotta di vacca*7		merluzzo gratinato*1 - *4
	bieta al limone	insalata	cavolfiore al vapore	insalata di indivia e carote	zucca gratinata*1
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	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 patate*1 - *7	orzo al pomodoro*1 - *7	pasta e ceci*1	risotto con crema di carote*7	pasta con passato di verdure*1 - *7
	primo sale*7	polpette di vitello al sugo*1 - *3 - *7	omelette alle erbe*3 - *7	straccetti di tacchino al forno	polpette di platessa al forno*1 - *3 - *4
	insalata di scarola e finocchi	cicoria in padella	insalata mista	broccoli gratinati*1	insalata
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	riso in brodo vegetale*7	pasta e piselli*1	pasta integrale gratinata al forno*1 - *7	farro con crema di zucca*1 - *7	pasta al pomodoro*1 - *7
	prosciutto cotto	schiacciata di verdure miste*1 - *3 - *7		bocconcini di pollo in umido*1	merluzzo al limone*4
	finocchi gratinati*1	insalata mista	carote al vapore	insalata	bieta in padella
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso al pomodoro*1 - *7	pasta con crema di cavolfiore*1 - *7	zuppa d'orzo con fagioli*1	pasta al pomodoro*1 - *7	pasta integrale con passato di verdure*1 - *7
	scaloppina di maiale all'arancia*1	primo sale*7	polpettine di verdure al forno*1 - *3 - *7	hamburger di vitello al pomodoro	filetto di sogliola panato al forno*1 - *4
	insalata mista	spinaci saltati	insalata di lollo e carote	zucca a tocchetti	insalata
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

**ALLERGENI PRESENTI: \*1. Glutine - \*3. Uova e prodotti a base di uova - \*4. Pesce e prodotti a base di pesce - \*7. Latte e prodotti a base di latte**

**SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASTELLANA GROTTE**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

<b>Pranzo</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
<b>sett.1</b>	Calorie 601Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 22g Proteine 26g Sale 0g	Calorie 736Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 96g Oligosaccaridi 17g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 528Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 78g Oligosaccaridi 21g Proteine 20g Sale 1g	Calorie 589Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 86g Oligosaccaridi 22g Proteine 23g Sale 1g	Calorie 637Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 93g Oligosaccaridi 22g Proteine 30g Sale 1g
<b>sett.2</b>	Calorie 479Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 69g Oligosaccaridi 18g Proteine 16g Sale 1g	Calorie 630Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 80g Oligosaccaridi 18g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 673Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 91g Oligosaccaridi 18g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 660Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 98g Oligosaccaridi 25g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 627Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 90g Oligosaccaridi 20g Proteine 26g Sale 1g

<b>sett.3</b>	Calorie	468Kcal	Calorie	634Kcal	Calorie	677Kcal	Calorie	577Kcal	Calorie	571Kcal
	Lipidi	13g	Lipidi	24g	Lipidi	26g	Lipidi	19g	Lipidi	18g
	Acidi grassi sat	3g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	3g
	Glicidi disponibil	77g	Glicidi disponibil	87g	Glicidi disponibil	91g	Glicidi disponibil	79g	Glicidi disponibil	83g
	Oligosaccaridi	17g	Oligosaccaridi	22g	Oligosaccaridi	25g	Oligosaccaridi	20g	Oligosaccaridi	20g
	Proteine	15g	Proteine	24g	Proteine	25g	Proteine	27g	Proteine	25g
	Sale	2g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
<b>sett.4</b>	Calorie	605Kcal	Calorie	578Kcal	Calorie	748Kcal	Calorie	593Kcal	Calorie	601Kcal
	Lipidi	21g	Lipidi	18g	Lipidi	26g	Lipidi	20g	Lipidi	20g
	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	4g
	Glicidi disponibil	89g	Glicidi disponibil	87g	Glicidi disponibil	98g	Glicidi disponibil	86g	Glicidi disponibil	84g
	Oligosaccaridi	16g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	24g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	20g
	Proteine	21g	Proteine	22g	Proteine	30g	Proteine	24g	Proteine	27g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

**SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CASTELLANA GROTTE**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

<b>Totale</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
<b>sett.1</b>	Calorie 601Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 22g Proteine 26g Sale 0g	Calorie 736Kcal Lipidi 28g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 96g Oligosaccaridi 17g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 528Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 78g Oligosaccaridi 21g Proteine 20g Sale 1g	Calorie 589Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 86g Oligosaccaridi 22g Proteine 23g Sale 1g	Calorie 637Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 93g Oligosaccaridi 22g Proteine 30g Sale 1g
<b>sett.2</b>	Calorie 479Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 69g Oligosaccaridi 18g Proteine 16g Sale 1g	Calorie 630Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 80g Oligosaccaridi 18g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 673Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 91g Oligosaccaridi 18g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 660Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 98g Oligosaccaridi 25g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 627Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 90g Oligosaccaridi 20g Proteine 26g Sale 1g

<b>sett.3</b>	Calorie	468Kcal	Calorie	634Kcal	Calorie	677Kcal	Calorie	577Kcal	Calorie	571Kcal
	Lipidi	13g	Lipidi	24g	Lipidi	26g	Lipidi	19g	Lipidi	18g
	Acidi grassi sat	3g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	3g
	Glicidi disponibil	77g	Glicidi disponibil	87g	Glicidi disponibil	91g	Glicidi disponibil	79g	Glicidi disponibil	83g
	Oligosaccaridi	17g	Oligosaccaridi	22g	Oligosaccaridi	25g	Oligosaccaridi	20g	Oligosaccaridi	20g
	Proteine	15g	Proteine	24g	Proteine	25g	Proteine	27g	Proteine	25g
	Sale	2g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
<b>sett.4</b>	Calorie	605Kcal	Calorie	578Kcal	Calorie	748Kcal	Calorie	593Kcal	Calorie	601Kcal
	Lipidi	21g	Lipidi	18g	Lipidi	26g	Lipidi	20g	Lipidi	20g
	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	4g
	Glicidi disponibil	89g	Glicidi disponibil	87g	Glicidi disponibil	98g	Glicidi disponibil	86g	Glicidi disponibil	84g
	Oligosaccaridi	16g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	24g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	20g
	Proteine	21g	Proteine	22g	Proteine	30g	Proteine	24g	Proteine	27g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g

\* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero



**Somma settimanale delle componenti bromatologiche**

Settimana	1	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.320,00	3.090,40	100,74	22,73	444,28	103,69	130,11	4,35
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.220,00	3.069,85	106,10	24,40	428,13	100,37	120,57	4,54
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.335,00	2.927,69	100,07	20,69	416,99	104,37	116,26	5,81
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.287,00	3.124,63	104,52	23,10	443,02	102,19	125,05	4,56

**Composizione Ricette**

<b>Bieta al limone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Bieta	100,00	17,00	0,10	0,02	2,80	2,80	1,30	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>61,95</b>	<b>5,09</b>	<b>0,74</b>	<b>2,80</b>	<b>2,80</b>	<b>1,30</b>	<b>0,03</b>

<b>Bieta in padella</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Bieta	100,00	17,00	0,10	0,02	2,80	2,80	1,30	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>61,95</b>	<b>5,09</b>	<b>0,74</b>	<b>2,80</b>	<b>2,80</b>	<b>1,30</b>	<b>0,03</b>

<b>Bocconcini di pollo in umido</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pollo - petto	50,00	50,00	0,40	0,13	0,00	0,00	11,65	0,04
Pomodori - pelati	20,00	4,20	0,10	0,01	0,60	0,60	0,24	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>75,00</b>	<b>99,15</b>	<b>5,49</b>	<b>0,86</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>11,89</b>	<b>0,05</b>

<b>Broccoli gratinati</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Broccoli	100,00	27,00	0,40	0,04	3,10	3,10	3,00	0,03
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>115,00</b>	<b>107,05</b>	<b>5,60</b>	<b>0,81</b>	<b>10,88</b>	<b>3,60</b>	<b>4,01</b>	<b>0,13</b>

<b>carote al vapore</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
-------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Carote	100,00	35,00	0,20	0,03	7,60	7,60	1,10	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>79,95</b>	<b>5,19</b>	<b>0,75</b>	<b>7,60</b>	<b>7,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,24</b>

<b>Cavolfiore al vapore</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Cavolfiore	100,00	25,00	0,20	0,04	2,70	2,40	3,20	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>69,95</b>	<b>5,19</b>	<b>0,76</b>	<b>2,70</b>	<b>2,40</b>	<b>3,20</b>	<b>0,02</b>

<b>Cicoria in padella</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Cicoria	100,00	10,00	0,20	0,06	0,70	0,70	1,40	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>54,95</b>	<b>5,19</b>	<b>0,78</b>	<b>0,70</b>	<b>0,70</b>	<b>1,40</b>	<b>0,13</b>

<b>Farro con crema di zucca</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Zucca	80,00	14,40	0,08	0,03	2,80	2,00	0,88	0,00
Farro	50,00	167,50	1,25	0,00	33,55	1,35	7,55	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>140,00</b>	<b>246,20</b>	<b>7,73</b>	<b>1,68</b>	<b>36,35</b>	<b>3,35</b>	<b>10,11</b>	<b>0,10</b>

<b>Farro con minestrone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Verdure miste di stagione	80,00	15,43	0,21	0,05	2,06	1,95	1,35	0,04
Farro	50,00	161,52	1,21	0,00	32,35	1,30	7,28	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	43,34	4,82	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	18,66	1,35	0,89	0,00	0,00	1,62	0,07
	<b>140,00</b>	<b>238,95</b>	<b>7,59</b>	<b>1,64</b>	<b>34,41</b>	<b>3,25</b>	<b>10,25</b>	<b>0,13</b>

<b>Filetto di sogliola panato al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosaccaridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Sogliola	70,00	58,10	0,98	0,13	0,56	0,56	11,83	0,21
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>138,15</b>	<b>6,18</b>	<b>0,89</b>	<b>8,34</b>	<b>1,06</b>	<b>12,84</b>	<b>0,31</b>

<b>Finocchi gratinati</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosaccaridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Finocchi	100,00	9,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,20	0,01
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>115,00</b>	<b>89,05</b>	<b>5,20</b>	<b>0,77</b>	<b>8,78</b>	<b>1,50</b>	<b>2,21</b>	<b>0,11</b>

<b>Frittata di spinaci al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosaccaridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Spinaci	50,00	20,67	0,47	0,04	1,93	0,27	2,27	0,17
Uovo di gallina	60,00	102,40	6,96	2,54	0,16	0,16	9,92	0,27
Olio di oliva extravergine	5,00	59,93	6,66	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	25,80	1,87	1,24	0,00	0,00	2,23	0,10
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>120,00</b>	<b>208,80</b>	<b>15,96</b>	<b>4,78</b>	<b>2,09</b>	<b>0,43</b>	<b>14,42</b>	<b>0,54</b>

<b>Frutta fresca di stagione</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosaccaridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Frutta fresca di stagione	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01
	<b>150,00</b>	<b>60,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>14,37</b>	<b>14,07</b>	<b>1,02</b>	<b>0,01</b>

<b>Hamburger di vitello al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosaccaridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	1,55	0,65	0,00	0,00	10,65	0,11

75,00      105,05      6,58      1,38      0,60      0,60      10,91      0,19

<b>Insalata</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Insalata in foglia*	30,00	5,70	0,12	0,01	0,66	0,66	0,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>35,00</b>	<b>50,65</b>	<b>5,11</b>	<b>0,73</b>	<b>0,66</b>	<b>0,66</b>	<b>0,54</b>	<b>0,01</b>

\*Da scegliere tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio o scarola

<b>Insalata di indivia e carote</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Carote	50,00	17,50	0,10	0,01	3,80	3,80	0,55	0,12
Indivia	30,00	4,80	0,09	0,01	0,81	0,81	0,27	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>67,25</b>	<b>5,18</b>	<b>0,74</b>	<b>4,61</b>	<b>4,61</b>	<b>0,82</b>	<b>0,13</b>

<b>Insalata di lollo e carote</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Carote	50,00	17,50	0,10	0,01	3,80	3,80	0,55	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Lollo	30,00	6,60	0,12	0,00	0,66	0,66	0,54	0,01
	<b>85,00</b>	<b>69,05</b>	<b>5,21</b>	<b>0,74</b>	<b>4,46</b>	<b>4,46</b>	<b>1,09</b>	<b>0,13</b>

<b>Insalata di scarola e finocchi</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Finocchi	50,00	4,50	0,00	0,00	0,50	0,50	0,60	0,00
Scarola	30,00	4,50	0,06	0,01	0,51	0,51	0,48	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>53,95</b>	<b>5,05</b>	<b>0,74</b>	<b>1,01</b>	<b>1,01</b>	<b>1,08</b>	<b>0,01</b>

<b>Insalata mista</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Insalata mista in foglia*	30,00	4,80	0,09	0,03	0,69	0,00	0,30	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>35,00</b>	<b>49,75</b>	<b>5,08</b>	<b>0,76</b>	<b>0,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,01</b>

\*Da scegliere almeno due tipologie tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, scarola

<b>Lasagna al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta all'uovo - secca	50,00	183,00	1,20	0,34	38,95	1,00	6,50	0,02
Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	22,60	0,62	0,26	0,00	0,00	4,26	0,04
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>120,00</b>	<b>340,30</b>	<b>13,38</b>	<b>3,49</b>	<b>39,75</b>	<b>1,80</b>	<b>17,70</b>	<b>0,30</b>

<b>Merluzzo al limone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	0,21	0,04	0,00	0,00	11,90	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>75,00</b>	<b>94,65</b>	<b>5,20</b>	<b>0,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,90</b>	<b>0,13</b>

<b>Merluzzo gratinato</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	0,21	0,04	0,00	0,00	11,90	0,13
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>129,75</b>	<b>5,41</b>	<b>0,81</b>	<b>7,78</b>	<b>0,50</b>	<b>12,91</b>	<b>0,23</b>

<b>Omelette alle erbe</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>70,00</b>	<b>141,10</b>	<b>11,62</b>	<b>3,55</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>9,12</b>	<b>0,28</b>

<b>Orzo al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Orzo	50,00	165,50	1,00	0,00	29,00	0,50	4,50	0,03
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>233,40</b>	<b>7,44</b>	<b>1,65</b>	<b>29,60</b>	<b>1,10</b>	<b>6,43</b>	<b>0,18</b>

<b>Pane di tipo 0</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pane di tipo 0	40,00	110,00	0,20	0,04	25,40	0,80	3,24	0,29
	<b>40,00</b>	<b>110,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>	<b>25,40</b>	<b>0,80</b>	<b>3,24</b>	<b>0,29</b>

<b>Pane di tipo integrale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pane integrale	50,00	121,00	0,65	0,26	26,90	1,25	3,75	0,67
	<b>50,00</b>	<b>121,00</b>	<b>0,65</b>	<b>0,26</b>	<b>26,90</b>	<b>1,25</b>	<b>3,75</b>	<b>0,67</b>

<b>Pasta al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>244,40</b>	<b>7,14</b>	<b>1,76</b>	<b>40,15</b>	<b>2,70</b>	<b>7,38</b>	<b>0,16</b>

<b>Pasta con crema di cime di rapa</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Cime o broccoletti di rapa	80,00	17,60	0,24	0,06	1,60	1,60	2,32	0,01
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>135,00</b>	<b>239,05</b>	<b>5,93</b>	<b>0,89</b>	<b>41,15</b>	<b>3,70</b>	<b>7,77</b>	<b>0,02</b>

<b>Pasta con crema di cavolfiore</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Cavolfiore	80,00	20,00	0,16	0,03	2,16	1,92	2,56	0,02
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>140,00</b>	<b>260,80</b>	<b>7,26</b>	<b>1,79</b>	<b>41,71</b>	<b>4,02</b>	<b>9,68</b>	<b>0,10</b>

<b>Pasta con passato di verdure</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>140,00</b>	<b>256,80</b>	<b>7,32</b>	<b>1,81</b>	<b>41,69</b>	<b>4,12</b>	<b>8,52</b>	<b>0,12</b>

<b>Pasta e ceci</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Ceci secchi	40,00	126,40	2,52	0,32	18,76	1,48	8,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>312,55</b>	<b>8,07</b>	<b>1,14</b>	<b>50,40</b>	<b>3,16</b>	<b>12,72</b>	<b>0,01</b>

<b>Pasta e piselli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>217,35</b>	<b>5,91</b>	<b>0,81</b>	<b>35,54</b>	<b>4,08</b>	<b>7,66</b>	<b>0,01</b>



<b>Pasta integrale al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>229,90</b>	<b>7,69</b>	<b>1,94</b>	<b>33,70</b>	<b>2,45</b>	<b>8,63</b>	<b>0,32</b>

<b>Pasta integrale con passato di verdure</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
	<b>140,00</b>	<b>242,30</b>	<b>7,87</b>	<b>1,99</b>	<b>35,24</b>	<b>3,87</b>	<b>9,77</b>	<b>0,28</b>

<b>Pasta integrale e patate</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Patate	40,00	34,00	0,40	0,08	7,16	0,16	0,84	0,01
Pasta integrale	30,00	97,20	0,75	0,17	19,86	1,11	4,02	0,10
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>195,50</b>	<b>7,55</b>	<b>1,90</b>	<b>27,02</b>	<b>1,27</b>	<b>6,53</b>	<b>0,18</b>

<b>Pasta integrale gratinata al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Scamorza	40,00	133,60	10,24	2,48	0,40	0,40	10,00	0,15
Crema di latte *Ricetta per 100g: 80 ml latte parzialmente scremato, 10 g olio e.v.o., 10 g farina 00	20,00	32,20	2,27	0,00	2,36	0,00	0,73	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

130,00 427,20 20,37 4,47 43,64 2,75 20,12 0,49

<b>Petto di pollo panato al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pollo - petto	50,00	50,00	0,40	0,13	0,00	0,00	11,65	0,04
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>65,00</b>	<b>130,05</b>	<b>5,60</b>	<b>0,89</b>	<b>7,78</b>	<b>0,50</b>	<b>12,66</b>	<b>0,14</b>

<b>Polpette di platessa al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Platessa o passera	70,00	56,70	1,47	0,77	0,00	0,00	10,92	0,21
Uovo di gallina	10,00	12,80	0,87	0,32	0,02	0,02	1,24	0,03
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>95,00</b>	<b>149,55</b>	<b>7,54</b>	<b>1,85</b>	<b>7,80</b>	<b>0,52</b>	<b>13,17</b>	<b>0,34</b>

<b>Polpette di vitello al sugo</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Uovo di gallina	10,00	12,80	0,87	0,32	0,02	0,02	1,24	0,03
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	1,24	0,52	0,00	0,00	8,52	0,09
	<b>90,00</b>	<b>161,00</b>	<b>8,76</b>	<b>2,54</b>	<b>8,40</b>	<b>1,12</b>	<b>12,71</b>	<b>0,38</b>

<b>Polpettine di verdure al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00

Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>162,00</b>	<b>210,18</b>	<b>14,04</b>	<b>3,93</b>	<b>10,04</b>	<b>2,64</b>	<b>11,52</b>	<b>0,42</b>

<b>Primo sale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Primo sale	40,00	60,00	4,13	1,73	1,18	1,18	4,57	0,14
	<b>40,00</b>	<b>60,00</b>	<b>4,13</b>	<b>1,73</b>	<b>1,18</b>	<b>1,18</b>	<b>4,57</b>	<b>0,14</b>

<b>Prosciutto cotto</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	20,00	26,40	0,88	0,31	0,20	0,20	4,44	0,36
	<b>20,00</b>	<b>26,40</b>	<b>0,88</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,44</b>	<b>0,36</b>

<b>Ricotta di vacca</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Ricotta di vacca	40,00	58,40	4,36	2,73	1,40	1,40	3,52	0,08
	<b>40,00</b>	<b>58,40</b>	<b>4,36</b>	<b>2,73</b>	<b>1,40</b>	<b>1,40</b>	<b>3,52</b>	<b>0,08</b>

<b>Riso al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
	<b>80,00</b>	<b>235,40</b>	<b>6,87</b>	<b>1,81</b>	<b>40,45</b>	<b>0,89</b>	<b>5,53</b>	<b>0,16</b>

<b>Riso e lenticchie</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Riso	40,00	134,00	0,35	0,12	31,88	0,23	2,88	0,01
Lenticchie secche	40,00	116,40	0,40	0,06	20,44	0,72	9,08	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>295,35</b>	<b>5,74</b>	<b>0,90</b>	<b>52,32</b>	<b>0,95</b>	<b>11,96</b>	<b>0,02</b>

<b>Riso in brodo vegetale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Brodo vegetale	150,00	18,00	0,15	0,14	4,50	0,15	0,00	1,36
Riso	30,00	100,50	0,26	0,09	23,91	0,17	2,16	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>190,00</b>	<b>182,80</b>	<b>6,81</b>	<b>1,88</b>	<b>28,41</b>	<b>0,32</b>	<b>3,84</b>	<b>1,44</b>

<b>Risotto con crema di carote</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Carote	80,00	28,00	0,16	0,02	6,08	6,08	0,88	0,19
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>140,00</b>	<b>259,80</b>	<b>6,99</b>	<b>1,83</b>	<b>45,93</b>	<b>6,36</b>	<b>6,15</b>	<b>0,27</b>

<b>Scaloppina di maiale all'arancia</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Maiale - carne magra	50,00	70,50	3,40	1,55	0,00	0,00	9,95	0,09
Farina di frumento tipo 00	10,00	34,00	0,07	0,02	7,73	0,17	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arance	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>65,00</b>	<b>149,45</b>	<b>8,46</b>	<b>2,29</b>	<b>7,73</b>	<b>0,17</b>	<b>11,05</b>	<b>0,10</b>

<b>Schiacciata di verdure miste</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Verdure miste di stagione	80,00	15,50	0,21	0,05	2,07	1,96	1,36	0,04
Uovo di gallina	60,00	74,40	5,06	1,84	0,12	0,12	7,21	0,20
Pangrattato	10,00	34,00	0,20	0,04	7,54	0,48	0,98	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	43,55	4,84	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	18,75	1,36	0,90	0,00	0,00	1,62	0,07

Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>160,00</b>	<b>186,19</b>	<b>11,67</b>	<b>3,53</b>	<b>9,72</b>	<b>2,56</b>	<b>11,16</b>	<b>0,41</b>

<b>Spinaci saltati</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Spinaci	100,00	31,00	0,70	0,06	2,90	0,40	3,40	0,25
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>75,95</b>	<b>5,69</b>	<b>0,78</b>	<b>2,90</b>	<b>0,40</b>	<b>3,40</b>	<b>0,25</b>

<b>Straccetti di tacchino al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Tacchino - petto	50,00	66,85	2,45	1,00	0,20	0,20	11,00	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>55,00</b>	<b>111,80</b>	<b>7,44</b>	<b>1,72</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>11,00</b>	<b>0,06</b>

<b>Zucca a tocchetti</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Zucca	100,00	18,00	0,10	0,04	3,50	2,50	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>62,95</b>	<b>5,09</b>	<b>0,76</b>	<b>3,50</b>	<b>2,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>

<b>Zucca gratinata</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Zucca	100,00	18,00	0,10	0,04	3,50	2,50	1,10	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>115,00</b>	<b>98,05</b>	<b>5,30</b>	<b>0,81</b>	<b>11,28</b>	<b>3,00</b>	<b>2,11</b>	<b>0,10</b>

<b>Zuppa d'orzo con fagioli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Fagioli secchi	40,00	121,20	0,80	0,16	20,32	1,40	9,44	0,00



## AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

## DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

## SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SIAN AREA SUD

Orzo	40,00	132,40	0,80	0,00	23,20	0,40	3,60	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>298,55</b>	<b>6,59</b>	<b>0,88</b>	<b>43,52</b>	<b>1,80</b>	<b>13,04</b>	<b>0,02</b>

**CONTROLLI QUANTITATIVI**

<b>Apporti Raccomandati</b>		<b>Minimo</b>	<b>Massimo</b>
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440,00	640,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11,00	24,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15,00	21,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	5,00	7,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60,00	95,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	11,00	24,00
8	Ferro (mg)	5,00	7,50
9	Calcio (mg)	280,00	420,00
10	Fibra (g)	5,00	7,50

**CONTROLLI QUALITATIVI**

<b>Alimento/Gruppi di Alimenti</b>	<b>Frequenze di Consumo</b>
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	1 volta ogni 2 settimane
11 Uova	1 volta a settimana
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni



## Menù ristorazione scolastica – SCUOLA DELL'INFANZIA

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" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002; 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; dall'aggiornamento "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica", approvato con decreto del Ministero della Salute il 28.10.2021 e pubblicato in G.U. n. 269 del 11.11.2021; 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).

- I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre, contenenti entrambi almeno 4 settimane.
- Le grammature sono da intendersi a crudo e al netto degli scarti.
- I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere consumati all'inizio del pasto, per abbassare l'indice glicemico del pranzo e favorirne l'accettabilità da parte dei piccoli utenti, oppure essere sostituiti con altre tipologie di verdure, tenendo conto della stagionalità dei CAM allegata e rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- È necessario rispettare le **norme anti-soffocamento** nel caso di alimenti crudi: le carote, alimenti di forma cilindrica, devono essere finemente grattugiate oppure tagliate prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli, mai a rondelle, prestando attenzione nel rimuovere eventuali bucce e/o semi; i finocchi, alimenti di consistenza fibrosa, devono essere grattugiati finemente, prestando attenzione nel rimuovere eventuali filamenti e parti fibrose.
- Nelle ricette con "verdure miste di stagione" è consigliato scegliere tra: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, scarola.
- La frutta deve essere già pronta per il consumo e 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. Qualora i metodi di cottura delle ricette producano un numero di scarti elevato, è possibile modificarli (scegliendo tra: lessi, alla griglia, gratinati, al vapore, all'olio, arrosto, alla piastra, al forno) per migliorarne la presentazione visiva ed il gusto, così da ridurre al minimo l'incidenza di tale fenomeno.
- Il pane deve essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, di tipo 0 o di tipo integrale, da alternare nell'arco della settimana.
- La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e micronutrienti.
- 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 eviscerato, in filetti e privato delle lisce, preferibilmente fresco oppure surgelato. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia, coda di rospo, ecc.
- La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne rossa le categorie previste sono: vitello, vitellone, manzo e bovino adulto; per la carne bianca: carne avicola (pollo e tacchino), coniglio e carne suina.
- Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti non intensivi, liberi a terra.
- L'utilizzo di olio e.v.o. a crudo e/o biologico sarebbe auspicabile.
- Nei primi due anni di vita **evitare il consumo di sale e zucchero** nelle ricette.
- Si consiglia di utilizzare aromi e spezie finemente macinati, preferibilmente di stagione oppure secchi.

Nota: alcuni prodotti non seguono la stagionalità e possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.





AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

In presenza di lievi 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.

In alternativa al primo e al secondo piatto, due volte al mese, si consiglia la sostituzione con un piatto unico con composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- **Orzo al pomodoro e polpette di vitello al sugo:** è possibile la sostituzione con pasta con sugo e polpette (50g di pasta di semola, 20g di pelati - passata, 5g olio di oliva extravergine, 40g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 10g di uovo, 10g di pangrattato, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), come piatto unico;
- **Pasta al pomodoro e hamburger di vitello al pomodoro:** è possibile la sostituzione con pasta alla bolognese (50g di pasta di semola, 50g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 20g di pelati – passata, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), come piatto unico.

Dott.ssa Nicoletta Favuzzi – Dirigente Medico SIAN Area Sud

Dott.ssa Paola Lollino - Dietista