

COMUNE DI CASTELLANA GROTTE – SCUOLA PRIMARIA

MENU' PRIMAVERA ESTATE

Pranzo	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
sett.1	pasta con zucchine	riso al pomodoro	lasagna ai carciofi	farro e lenticchie	pasta integrale al pesto di basilico
	scaloppina di maiale al latte	polpettone di vitello con verdure		frittata di asparagi al forno	filetto di merluzzo panato al forno
	fagiolini lessi	insalata di scarola e finocchi	melanzane a tocchetti	insalata di lattuga e pomodori	agretti all'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
sett.2	pasta al pomodoro	pasta integrale alla crudaiola	riso e piselli	sformato di patate	orzo con passato di verdure estive
	burger di legumi	tacchino alla pizzaiola	tortino di verdure miste		polpettine di sogliola al forno
	insalata mista	zucchine gratinate	insalata di pomodori	cuori di carciofi al forno	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	risotto con crema di asparagi	pasta e ceci	lasagna al forno	insalata di farro	pasta integrale al pesto di rucola
	primo sale	frittata al forno		scaloppina di pollo al limone	cernia gratinata
	bieta all' olio	insalata	fagiolini in padella	insalata di lattuga e pomodori	melanzane gratinate
	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	pasta integrale con fagiolini al pomodoro	pasta e fagioli	insalata di riso con verdure estive	pasta al forno con melanzane	cous cous all'ortolana
	petto di tacchino panato al forno	sformato di zucchine al forno	prosciutto cotto senza polifosfati		platessa alla mugnaia
	insalata di scarola e finocchi	cuori di carciofi lessi	insalata mista	zucchine al pomodoro	insalata di pomodori
	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

COMUNE DI CASTELLANA GROTTE – SCUOLA PRIMARIA
MENÙ PRIMAVERA ESTATE

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta con zucchine 170g	riso al pomodoro 100g	lasagna ai carciofi 250g	farro e lenticchie 85g	pasta integrale al pesto di basilico 90g
	scaloppina di maiale al latte 95g	polpettone di vitello con verdure 190g		frittata di asparagi al forno 170g	filetto di merluzzo panato al forno 100g
	fagiolini lessi 155g	insalata di scarola e finocchi 105g	melanzane a tocchetti 185g	insalata di lattuga e pomodori 105g	agretti all'olio 155g
	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
sett.2	pasta al pomodoro 100g	pasta integrale alla crudaiola 170g	riso e piselli 105g	sformato di patate 220g	orzo con passato di verdure estive 170g
	burger di legumi 70g	tacchino alla pizzaiola 95g	tortino di verdure miste 185g		polpettine di sogliola al forno 115g
	insalata mista 45g	zucchine gratinate 170g	insalata di pomodori 105g	cuori di carciofi al forno 175g	insalata 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
sett.3	risotto con crema di asparagi 170g	pasta e ceci 85g	lasagna al forno 150g	insalata di farro 165g	pasta integrale al pesto di rucola 90g
	primo sale 50g	frittata al forno 70g		scaloppina di pollo al limone 80g	cernia gratinata 100g
	bieta all'olio 155g	insalata 45g	fagiolini in padella 155g	insalata di lattuga e pomodori 105g	melanzane gratinate 170g
	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
sett.4	pasta integrale con fagiolini al pomodoro 200g	pasta e fagioli 85g	insalata di riso con verdure estive 170g	pasta al forno con melanzane 250g	cous cous all'ortolana 170g
	petto di tacchino panato al forno 80g	sformato di zucchine al forno 180g	prosciutto cotto senza polifosfati 30g		platessa alla mugnaia 100g



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

insalata di scarola e finocchi 105g	cuori di carciofi lessi 155g	insalata mista 45g	zucchine al pomodoro 185g	insalata di pomodori 105g
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

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

COMUNE DI CASTELLANA GROTTE – SCUOLA PRIMARIA

MENU' PRIMAVERA ESTATE

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta con zucchine *1 - *7	riso al pomodoro *7	lasagna ai carciofi *1 - *3 - *7	farro e lenticchie *1	pasta integrale al pesto di basilico *1 - *7 - *8
	scaloppina di maiale al latte *1 - *7	polpettone di vitello con verdure *1 - *3 - *7		frittata di asparagi al forno *3 - *7	filetto di merluzzo panato al forno *1 - *4
	fagiolini lessi	insalata di scarola e finocchi	melanzane a tocchetti	insalata di lattuga e pomodori	agretti all'olio
	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 al pomodoro *1 - *7	pasta integrale alla crudaiola *1 - *7	riso e piselli	sformato di patate *1 - *3 - *7	orzo con passato di verdure estive *1 - *7
	burger di legumi *1 - *3 - *7	tacchino alla pizzaiola	tortino di verdure miste *1 - *3 - *7		polpettine di sogliola al forno *1 - *3 - *4
	insalata mista	zucchine gratinate *1	insalata di pomodori	cuori di carciofi al forno *1 - *7	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	risotto con crema di asparagi *7	pasta e ceci *1	lasagna al forno *1 - *3 - *7	insalata di farro *1	pasta integrale al pesto di rucola *1 - *7 - *8
	primo sale *7	frittata al forno *3 - *7		scaloppina di pollo al limone *1	cernia gratinata *1 - *4
	bieta all' olio	insalata	fagiolini in padella	insalata di lattuga e pomodori	melanzane gratinate *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.4	pasta integrale con fagiolini al pomodoro *1 - *7	pasta e fagioli *1	insalata di riso con verdure estive *7	pasta al forno con melanzane *1 - *7	cous cous all'ortolana *1 - *7
	petto di tacchino panato al forno *1	sformato di zucchine al forno *1 - *3	prosciutto cotto senza polifosfati		platessa alla mugnaia *1 - *4
	insalata di scarola e finocchi	cuori di carciofi lessi	insalata mista	zucchine al pomodoro	insalata di pomodori
	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 - *8. Frutta a guscio

COMUNE DI CASTELLANA GROTTE – SCUOLA PRIMARIA
MENÙ PRIMAVERA ESTATE

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	Calorie 744,00 Proteine 31,80 Lipidi 22,41 Glucidi 110,94	Calorie 744,90 Proteine 30,71 Lipidi 22,93 Glucidi 111,02	Calorie 796,35 Proteine 32,79 Lipidi 30,40 Glucidi 104,35	Calorie 733,40 Proteine 34,80 Lipidi 24,53 Glucidi 99,91	Calorie 774,55 Proteine 32,72 Lipidi 27,85 Glucidi 104,71
sett.2	Calorie 759,20 Proteine 26,69 Lipidi 22,56 Glucidi 119,89	Calorie 717,60 Proteine 32,12 Lipidi 21,90 Glucidi 104,95	Calorie 823,75 Proteine 34,55 Lipidi 24,45 Glucidi 124,18	Calorie 713,60 Proteine 30,33 Lipidi 24,53 Glucidi 99,23	Calorie 705,70 Proteine 30,43 Lipidi 20,58 Glucidi 96,84
sett.3	Calorie 637,25 Proteine 22,33 Lipidi 17,94 Glucidi 102,91	Calorie 711,40 Proteine 28,07 Lipidi 25,89 Glucidi 98,05	Calorie 670,50 Proteine 29,66 Lipidi 20,73 Glucidi 97,61	Calorie 687,35 Proteine 32,72 Lipidi 18,64 Glucidi 103,99	Calorie 835,90 Proteine 33,91 Lipidi 28,79 Glucidi 117,46
sett.4	Calorie 703,50 Proteine 32,27 Lipidi 21,20 Glucidi 102,35	Calorie 775,90 Proteine 33,62 Lipidi 23,32 Glucidi 115,55	Calorie 563,30 Proteine 18,80 Lipidi 13,44 Glucidi 97,85	Calorie 728,40 Proteine 28,89 Lipidi 26,05 Glucidi 101,28	Calorie 491,55 Proteine 29,73 Lipidi 18,82 Glucidi 109,92

Composizione Ricette

Agretti all'olio	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Agretti	150,00	25,50	2,70	0,30	3,30
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	70,45	2,70	5,30	3,30

Bieta all'olio	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Bieta	150,00	25,50	1,95	0,15	4,20
	155,00	70,45	1,95	5,15	4,20

Burger di legumi	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
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,86	1,30	0,03
Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
Misto legumi secchi	30,00	92,70	7,56	1,62	12,79
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	228,85	12,61	9,64	24,49

Cernia gratinata	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
Cernia	80,00	64,00	14,32	0,56	0,48
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	100,00	161,60	15,83	5,87	12,15

Cous cous all'ortolana	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pomodori	25,00	4,75	0,25	0,05	0,88
Peperoni	25,00	5,50	0,22	0,08	1,05
Zucchine	25,00	2,75	0,32	0,03	0,35
Melanzane	25,00	4,50	0,28	0,10	0,65
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,59	0,72	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Cous cous	60,00	0,00	7,66	0,38	46,46
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	71,35	9,33	6,34	49,41



Cuori di carciofi al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
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
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Cuori di carciofi	150,00	33,00	4,05	0,30	3,75
	175,00	149,95	7,24	7,02	15,42

Cuori di carciofi lessi	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Cuori di carciofi	150,00	33,00	4,05	0,30	3,75
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	155,00	77,95	4,05	5,30	3,75

Fagiolini in padella	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Fagiolini	150,00	27,00	3,15	0,15	3,60
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	71,95	3,15	5,15	3,60

Fagiolini lessi	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Fagiolini	150,00	27,00	3,15	0,15	3,60
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	155,00	71,95	3,15	5,15	3,60

Farro e lenticchie	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Farro	40,00	134,00	6,04	1,00	26,84
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Lenticchie secche	40,00	116,40	9,08	0,40	20,44
	85,00	295,35	15,12	6,40	47,28

Filetto di merluzzo panato al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello	80,00	56,80	13,60	0,24	0,00
Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	154,40	15,12	5,55	11,67



Frittata al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	141,10	9,11	11,62	0,12

Frittata di asparagi al forno	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
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Asparagi	100,00	29,00	3,60	0,20	3,30
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	170,10	12,71	11,82	3,42

Frutta fresca di stagione	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Frutta fresca di stagione	150,00	60,00	1,02	0,26	14,37
	150,00	60,00	1,02	0,26	14,37

Insalata	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Insalata in foglia*	40,00	7,60	0,72	0,16	0,88
	45,00	52,55	0,72	5,16	0,88

*Da scegliere tra: Indivia, Lattuga, Lollo, Radicchio o Scarola

Insalata di farro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Farro	60,00	201,00	9,06	1,50	40,26
Zucchine	25,00	2,75	0,32	0,03	0,35
Melanzane	25,00	4,50	0,28	0,10	0,65
Pomodori	25,00	4,75	0,25	0,05	0,88
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Peperoni	25,00	5,50	0,22	0,08	1,05
	165,00	263,45	10,14	6,75	43,18

Insalata di lattuga e pomodori	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Lattuga	40,00	7,60	0,72	0,16	0,88
Pomodori	60,00	10,20	0,72	0,12	1,68
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	105,00	62,75	1,44	5,28	2,56

Insalata di pomodori	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori	100,00	17,00	1,20	0,20	2,80
	105,00	61,95	1,20	5,20	2,80

Insalata di riso con verdure estive	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	1,75	0,27	2,67
Riso	60,00	201,00	4,32	0,52	47,82
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,59	0,72	0,03
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	274,85	6,66	6,50	50,51

Insalata di scarola e finocchi	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Finocchi	60,00	5,40	0,72	0,00	0,60
Scarola	40,00	6,00	0,64	0,08	0,68
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	105,00	56,35	1,36	5,08	1,28

Insalata mista	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Insalata mista in foglia*	40,00	6,40	0,40	0,12	0,92
	45,00	51,35	0,40	5,12	0,92

*Da scegliere tra: Indivia, Lattuga, Lollo, Radicchio, Scarola

Lasagna ai carciofi	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Crema di latte *Ricetta per 100g: 80 ml latte parzialmente scremato, 10 g olio e.v.o., 10 g farina 00	30,00	48,30	1,10	3,40	3,54
Cuori di carciofi	100,00	22,00	2,70	0,20	2,50
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Scamorza	50,00	167,00	12,50	12,80	0,50
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta all'uovo - secca	60,00	219,60	7,80	1,44	46,74
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	250,00	521,20	25,77	24,24	53,28

Lasagna al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Bovino adulto o vitellone - carne magra	25,00	28,25	5,32	0,77	0,00
Pomodori - passata	30,00	5,40	0,39	0,06	0,90
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00



Pasta all'uovo - secca	60,00	219,60	7,80	1,44	46,74
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
Scamorza	25,00	83,50	6,25	6,40	0,25
	150,00	401,05	21,44	15,08	47,89

Melanzane a tocchetti	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Melanzane	150,00	27,00	1,65	0,60	3,90
Pomodori	30,00	5,70	0,30	0,06	1,05
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	77,65	1,95	5,66	4,95

Melanzane gratinate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
Melanzane	150,00	27,00	1,65	0,60	3,90
	170,00	124,60	3,17	5,91	15,57

Orzo con passato di verdure estive	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	1,75	0,27	2,67
Orzo	60,00	198,60	5,40	1,20	34,80
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,59	0,72	0,03
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	170,00	272,45	7,74	7,18	37,50

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 integrale	60,00	145,20	4,50	0,78	32,28
	60,00	145,20	4,50	0,78	32,28

Pasta al forno con melanzane	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
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
Melanzane	100,00	18,00	1,10	0,40	2,60



Pomodori - passata	30,00	5,40	0,39	0,06	0,90
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,59	0,72	0,03
Scamorza	50,00	167,00	12,50	12,80	0,50
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	250,00	456,05	21,12	19,81	51,48

Pasta al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
Pomodori - passata	30,00	5,40	0,39	0,06	0,90
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	100,00	281,50	8,60	7,30	48,36

Pasta con zucchine	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Zucchine	100,00	11,00	1,30	0,10	1,40
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	170,00	287,10	9,51	7,34	48,86

Pasta e ceci	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Ceci secchi	40,00	126,40	8,36	2,52	18,76
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	85,00	312,55	12,72	8,08	50,40

Pasta e fagioli	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Fagioli secchi	40,00	121,20	9,44	0,80	20,32
	85,00	307,35	13,80	6,36	51,96

Pasta integrale al pesto di basilico	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pesto di basilico *(Ricetta per vasetto: basilico 80g, olio e.v.o. 150g, parmigiano grattugiato 50g, pecorino 30g, pinoli finemente Tritati 30g. Frullare accuratamente.)	30,00	157,80	1,80	15,00	3,90
Pasta integrale	60,00	194,40	8,04	1,50	39,72
	90,00	352,20	9,84	16,50	43,62



Pasta integrale al pesto di rucola	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pesto di rucola *(Ricetta per vasetto: rucola 80g, olio e.v.o. 150g, parmigiano grattugiato 50g, pecorino 30g, pinoli finemente Tritati 30g. Frullare accuratamente.)	30,00	157,80	1,80	15,00	3,90
Pasta integrale	60,00	194,40	8,04	1,50	39,72
	90,00	352,20	9,84	16,50	43,62

Pasta integrale alla crudaiola	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta integrale	60,00	194,40	8,04	1,50	39,72
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,59	0,72	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori	100,00	19,00	1,00	0,20	3,50
	170,00	267,25	9,63	7,41	43,24

Pasta integrale con fagiolini al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,59	0,72	0,03
Fagiolini	100,00	18,00	2,10	0,10	2,40
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	5,40	0,39	0,06	0,90
Pasta integrale	60,00	194,40	8,04	1,50	39,72
	200,00	271,65	11,12	7,37	43,04

Petto di tacchino panato al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Tacchino - petto	60,00	80,40	13,20	2,94	0,24
Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	178,00	14,72	8,25	11,91

Platessa alla mugnaia	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Platessa o passera	80,00	64,80	12,48	1,68	0,00
Farina di frumento tipo 00	15,00	51,00	1,65	0,10	11,60
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	160,75	14,13	6,78	11,60

Polpettine di sogliola al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,86	1,30	0,03
Sogliola	80,00	66,40	13,52	1,12	0,64



Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	183,20	16,89	7,74	12,34

Polpettone di vitello con verdure	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,86	1,30	0,03
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	10,65	1,55	0,00
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	1,75	0,27	2,67
	190,00	212,65	17,45	9,84	14,37

Primo sale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Formaggi freschi a basso tenore calorico	50,00	75,00	5,71	5,16	1,47
	50,00	75,00	5,71	5,16	1,47

Prosciutto cotto senza polifosfati	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	30,00	39,60	6,66	1,32	0,30
	30,00	39,60	6,66	1,32	0,30

Riso al pomodoro	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
Riso	60,00	201,00	4,32	0,52	47,82
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	100,00	270,70	6,38	6,98	48,72

Riso e piselli	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Piselli freschi	60,00	171,60	13,02	1,20	28,92
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Riso	40,00	134,00	2,88	0,35	31,88
	105,00	350,55	15,90	6,54	60,80

Risotto con crema di asparagi	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Asparagi	100,00	29,00	3,60	0,20	3,30
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	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
Riso	60,00	201,00	4,32	0,52	47,82
	170,00	294,30	9,59	7,12	51,12

Scaloppina di maiale al latte	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Farina di frumento tipo 00	15,00	51,00	1,65	0,10	11,60
Latte di vacca parz. scremato	15,00	6,90	0,48	0,24	0,76
Maiale - carne magra	60,00	84,60	11,94	4,08	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	187,45	14,07	9,42	12,36

Scaloppina di pollo al limone	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pollo - Carne magra	60,00	60,00	13,98	0,48	0,00
Farina di frumento tipo 00	15,00	51,00	1,65	0,10	11,60
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
	80,00	155,95	15,63	5,58	11,60

Sformato di patate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Patate	140,00	119,00	2,94	1,40	25,06
Scamorza	25,00	83,50	6,25	6,40	0,25
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	15,00	19,80	3,33	0,66	0,15
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,86	1,30	0,03
Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	220,00	358,45	17,57	16,48	37,16

Sformato di zucchine al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Zucchine	100,00	11,00	1,30	0,10	1,40
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	180,00	185,40	10,25	10,63	13,19

Tacchino alla pizzaiola	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori	30,00	5,70	0,30	0,06	1,05



Tacchino - petto	60,00	80,40	13,20	2,94	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	95,00	131,05	13,50	8,00	1,29

Tortino di verdure miste	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	1,75	0,27	2,67
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
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
	185,00	213,75	12,38	12,20	14,46

Zucchine al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Zucchine	150,00	16,50	1,95	0,15	2,10
Pomodori	30,00	5,70	0,30	0,06	1,05
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	67,15	2,25	5,21	3,15

Zucchine gratinate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Zucchine	150,00	16,50	1,95	0,15	2,10
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	15,00	52,65	1,52	0,31	11,67
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	170,00	114,10	3,46	5,46	13,77

**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

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



Menù ristorazione scolastica – SCUOLA PRIMARIA

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: bieta, cicoria, fagiolini, melanzane, pomodori, scarola, zucchine.
- Tra le insalate con verdure in foglia è possibile prevedere sostituzioni tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, 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.
- Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando piuttosto 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 piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- sformato di patate: è possibile la sostituzione con crema di patate (140g di patate, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e hamburger di vitello agli aromi (60g bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto;
- pasta al forno con melanzane: è possibile la sostituzione con pasta con crema di melanzane (60g di pasta di semola, 100g melanzane, 30g di pomodori passata, 5g olio di oliva extravergine, 5g caciocotta di capra, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e scamorza (50g di scamorza), come secondo piatto.

Dott. Francesco Vino – Direttore SIAN Area Sud

Dott.ssa Paola Lollino - Dietista