

COMUNE DI CASTELLANA GROTTE – SCUOLA DELL'INFANZIA

MENU' PRIMAVERA ESTATE

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
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 DELL'INFANZIA**
MENÙ PRIMAVERA ESTATE

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pasta con zucchine 140g	riso al pomodoro 80g	lasagna ai carciofi 200g	farro e lenticchie 85g	pasta integrale al pesto di basilico 70g
	scaloppina di maiale al latte 75g	polpettone di vitello con verdure 150g		frittata di asparagi al forno 150g	filetto di merluzzo panato al forno 85g
	fagiolini lessi 105g	insalata di scarola e finocchi 85g	melanzane a tocchetti 125g	insalata di lattuga e pomodori 85g	agretti all'olio 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.2	pasta al pomodoro 80g	pasta integrale alla crudaiola 140g	riso e piselli 105g	sformato di patate 190g	orzo con passato di verdure estive 140g
	burger di legumi 60g	tacchino alla pizzaiola 75g	tortino di verdure miste 160g		polpettine di sogliola al forno 95g
	insalata mista 35g	zucchine gratinate 115g	insalata di pomodori 85g	cuori di carciofi al forno 120g	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	risotto con crema di asparagi 140g	pasta e ceci 85g	lasagna al forno 120g	insalata di farro 135g	pasta integrale al pesto di rucola 70g
	primo sale 40g	frittata al forno 70g		scaloppina di pollo al limone 65g	cernia gratinata 85g
	bieta all'olio 105g	insalata 35g	fagiolini in padella 105g	insalata di lattuga e pomodori 85g	melanzane gratinate 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.4	pasta integrale con fagiolini al pomodoro 160g	pasta e fagioli 85g	insalata di riso con verdure estive 140g	pasta al forno con melanzane 200g	cous cous all'ortolana 140g
	petto di tacchino panato al forno 65g	sformato di zucchine al forno 155g	prosciutto cotto senza polifosfati 20g		platessa alla mugnaia 85g



insalata di scarola e finocchi 85g	cuori di carciofi lessi 105g	insalata mista 35g	zucchine al pomodoro 125g	insalata di pomodori 85g
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

COMUNE DI CASTELLANA GROTTE – SCUOLA DELL'INFANZIA

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 GROTTES – SCUOLA DELL’INFANZIA****MENÙ PRIMAVERA ESTATE**

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	Calorie 636,60 Proteine 25,89 Lipidi 21,36 Glucidi 91,08	Calorie 643,75 Proteine 25,23 Lipidi 21,77 Glucidi 92,67	Calorie 667,45 Proteine 26,63 Lipidi 26,16 Glucidi 86,78	Calorie 699,80 Proteine 33,03 Lipidi 24,30 Glucidi 93,37	Calorie 628,90 Proteine 26,87 Lipidi 22,32 Glucidi 85,45
sett.2	Calorie 669,05 Proteine 23,43 Lipidi 21,78 Glucidi 101,20	Calorie 618,85 Proteine 26,37 Lipidi 20,82 Glucidi 87,27	Calorie 771,30 Proteine 32,65 Lipidi 24,20 Glucidi 112,85	Calorie 605,10 Proteine 24,03 Lipidi 22,06 Glucidi 82,92	Calorie 606,95 Proteine 25,37 Lipidi 19,55 Glucidi 79,95
sett.3	Calorie 546,95 Proteine 18,29 Lipidi 16,68 Glucidi 86,23	Calorie 685,30 Proteine 27,14 Lipidi 25,72 Glucidi 92,45	Calorie 573,25 Proteine 24,05 Lipidi 18,93 Glucidi 81,92	Calorie 595,55 Proteine 27,07 Lipidi 18,03 Glucidi 86,95	Calorie 671,30 Proteine 27,81 Lipidi 23,01 Glucidi 94,05
sett.4	Calorie 604,85 Proteine 26,58 Lipidi 20,25 Glucidi 84,40	Calorie 720,95 Proteine 30,76 Lipidi 22,96 Glucidi 104,75	Calorie 483,50 Proteine 14,60 Lipidi 12,78 Glucidi 82,67	Calorie 622,70 Proteine 23,45 Lipidi 23,05 Glucidi 86,02	Calorie 432,05 Proteine 25,08 Lipidi 18,38 Glucidi 90,82



Composizione Ricette

Agretti all'olio	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Agretti	100,00	17,00	1,80	0,20	2,20
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
	105,00	61,95	1,80	5,20	2,20

Bieta all'olio	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Bieta	100,00	17,00	1,30	0,10	2,80
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
	105,00	61,95	1,30	5,10	2,80

Burger di legumi	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Uovo di gallina	10,00	12,80	1,24	0,87	0,02
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
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
Misto legumi secchi	30,00	92,70	7,56	1,62	12,79
	60,00	204,90	11,49	9,10	20,59

Cernia gratinata	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
Cernia	70,00	56,00	12,53	0,49	0,42
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
	85,00	136,05	13,54	5,70	8,20

Cous cous all'ortolana	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Cous cous	50,00	0,00	6,38	0,32	38,72
Melanzane	20,00	3,60	0,22	0,08	0,52
Zucchine	20,00	2,20	0,26	0,02	0,28
Peperoni	20,00	4,40	0,18	0,06	0,84
Pomodori	20,00	3,80	0,20	0,04	0,70
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Cacioricotta 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
	140,00	67,85	7,84	6,23	41,08



Cuori di carciofi al forno	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
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
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Cuori di carciofi	100,00	22,00	2,70	0,20	2,50
	120,00	121,40	5,39	6,81	10,28

Cuori di carciofi lessi	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Cuori di carciofi	100,00	22,00	2,70	0,20	2,50
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	66,95	2,70	5,20	2,50

Fagiolini in padella	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	105,00	62,95	2,10	5,10	2,40

Fagiolini lessi	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Fagiolini	100,00	18,00	2,10	0,10	2,40
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
	105,00	62,95	2,10	5,10	2,40

Farro e lenticchie	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
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	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	11,90	0,21	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00



	85,00	129,75	12,91	5,42	7,78
Frittata al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	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
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
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Asparagi	80,00	23,20	2,88	0,16	2,64
	150,00	164,30	11,99	11,78	2,76
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*	30,00	5,70	0,54	0,12	0,66
	35,00	50,65	0,54	5,12	0,66
*Da scegliere tra: Indivia, Lattuga, Lollo, Radicchio o Scarola					
Insalata di farro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Peperoni	20,00	4,40	0,18	0,06	0,84
Melanzane	20,00	3,60	0,22	0,08	0,52
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	20,00	3,80	0,20	0,04	0,70
Zucchine	20,00	2,20	0,26	0,02	0,28
Farro	50,00	167,50	7,55	1,25	33,55
	135,00	226,45	8,41	6,45	35,89
Insalata di lattuga e pomodori	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Lattuga	30,00	5,70	0,54	0,12	0,66
Pomodori	50,00	8,50	0,60	0,10	1,40
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
	85,00	59,15	1,14	5,22	2,06

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	80,00	13,60	0,96	0,16	2,24
	85,00	58,55	0,96	5,16	2,24

Insalata di riso con verdure estive	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Riso	50,00	167,50	3,60	0,44	39,85
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
	140,00	237,35	5,59	6,36	42,01

Insalata di scarola e finocchi	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Scarola	30,00	4,50	0,48	0,06	0,51
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Finocchi	50,00	4,50	0,60	0,00	0,50
	85,00	53,95	1,08	5,06	1,01

Insalata mista	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Insalata mista in foglia*	30,00	4,80	0,30	0,09	0,69
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	35,00	49,75	0,30	5,09	0,69

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

Lasagna ai carciofi	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Cuori di carciofi	80,00	17,60	2,16	0,16	2,00
Pasta all'uovo - secca	50,00	183,00	6,50	1,20	38,95
Scamorza	40,00	133,60	10,00	10,24	0,40
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
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	0,73	2,27	2,36
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	430,70	21,07	20,27	43,71

Lasagna al forno	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 all'uovo - secca	50,00	183,00	6,50	1,20	38,95



Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Scamorza	20,00	66,80	5,00	5,12	0,20
Pomodori - passata	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	22,60	4,26	0,62	0,00
	120,00	340,30	17,69	13,38	39,75

Melanzane a tocchetti	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
Pomodori	20,00	3,80	0,20	0,04	0,70
Melanzane	100,00	18,00	1,10	0,40	2,60
	125,00	66,75	1,30	5,44	3,30

Melanzane gratinate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Melanzane	100,00	18,00	1,10	0,40	2,60
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
	115,00	98,05	2,11	5,61	10,38

Orzo con passato di verdure estive	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,59	0,72	0,03
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Orzo	50,00	165,50	4,50	1,00	29,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	235,35	6,49	6,93	31,16

Pane di tipo 0	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo 0	40,00	110,00	3,24	0,20	25,40
	40,00	110,00	3,24	0,20	25,40

Pane di tipo integrale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane integrale	50,00	121,00	3,75	0,65	26,90
	50,00	121,00	3,75	0,65	26,90

Pasta al forno con melanzane	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,59	0,72	0,03
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Scamorza	40,00	133,60	10,00	10,24	0,40



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Pomodori - passata	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
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
Melanzane	80,00	14,40	0,88	0,32	2,08
	200,00	381,95	17,18	17,01	42,65

Pasta al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Pomodori - passata	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
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
	80,00	244,40	7,38	7,14	40,15

Pasta con zucchine	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Zucchine	80,00	8,80	1,04	0,08	1,12
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
	140,00	249,60	8,16	7,18	40,67

Pasta e ceci	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
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
	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
Fagioli secchi	40,00	121,20	9,44	0,80	20,32
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
	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.)	20,00	105,20	1,20	10,00	2,60
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
	70,00	267,20	7,90	11,25	35,70



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.)	20,00	105,20	1,20	10,00	2,60
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
	70,00	267,20	7,90	11,25	35,70

Pasta integrale alla crudaiola	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori	80,00	15,20	0,80	0,16	2,80
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
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
	140,00	231,05	8,09	7,12	35,92

Pasta integrale con fagiolini al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pomodori - passata	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
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
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Fagiolini	80,00	14,40	1,68	0,08	1,92
	160,00	233,85	9,23	7,08	35,64

Petto di tacchino panato al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Tacchino - petto	50,00	67,00	11,00	2,45	0,20
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
	65,00	147,05	12,01	7,66	7,98

Platessa alla mugnaia	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
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Platessa o passera	70,00	56,70	10,92	1,47	0,00
Farina di frumento tipo 00	10,00	34,00	1,10	0,07	7,73
	85,00	135,65	12,02	6,54	7,73

Polpettine di sogliola al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Sogliola	70,00	58,10	11,83	0,98	0,56
Uovo di gallina	10,00	12,80	1,24	0,87	0,02



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
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
	95,00	150,95	14,08	7,06	8,36

Polpettone di vitello con verdure	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Uovo di gallina	10,00	12,80	1,24	0,87	0,02
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	8,52	1,24	0,00
	150,00	173,40	13,84	8,94	9,94

Primo sale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Formaggi freschi a basso tenore calorico	40,00	60,00	4,57	4,13	1,17
	40,00	60,00	4,57	4,13	1,17

Prosciutto cotto senza polifosfati	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	20,00	26,40	4,44	0,88	0,20
	20,00	26,40	4,44	0,88	0,20

Riso al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pomodori - passata	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
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
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Riso	50,00	167,50	3,60	0,44	39,85
	80,00	235,40	5,53	6,88	40,45

Riso e piselli	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
Piselli freschi	60,00	171,60	13,02	1,20	28,92
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
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
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



Riso	50,00	167,50	3,60	0,44	39,85
Asparagi	80,00	23,20	2,88	0,16	2,64
	140,00	255,00	8,15	7,00	42,49

Scaloppina di maiale al latte	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Farina di frumento tipo 00	10,00	34,00	1,10	0,07	7,73
Latte di vacca parz. scremato	10,00	4,60	0,32	0,16	0,51
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
Maiale - carne magra	50,00	70,50	9,95	3,40	0,00
	75,00	154,05	11,37	8,63	8,24

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	50,00	50,00	11,65	0,40	0,00
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
Farina di frumento tipo 00	10,00	34,00	1,10	0,07	7,73
	65,00	128,95	12,75	5,47	7,73

Sformato di patate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Uovo di gallina	10,00	12,80	1,24	0,87	0,02
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Scamorza	20,00	66,80	5,00	5,12	0,20
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	10,00	13,20	2,22	0,44	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Patate	130,00	110,50	2,73	1,30	23,27
	190,00	302,70	13,87	14,34	31,37

Sformato di zucchine al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Zucchine	80,00	8,80	1,04	0,08	1,12
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	165,65	9,49	10,50	9,02

Tacchino alla pizzaiola	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pomodori	20,00	3,80	0,20	0,04	0,70
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00



Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Tacchino - petto	50,00	67,00	11,00	2,45	0,20
	75,00	115,75	11,20	7,49	0,90

Tortino di verdure miste	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	1,40	0,22	2,14
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
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
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
	160,00	192,20	11,52	12,05	10,04

Zucchine al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Zucchine	100,00	11,00	1,30	0,10	1,40
Pomodori	20,00	3,80	0,20	0,04	0,70
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
	125,00	59,75	1,50	5,14	2,10

Zucchine gratinate	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
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Zucchine	100,00	11,00	1,30	0,10	1,40
	115,00	91,05	2,31	5,31	9,18

**CONTROLLI QUANTITATIVI**

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
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

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 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: 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 (130g 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 (50g 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 (50g di pasta di semola, 80g melanzane, 20g di pomodori passata, 5g olio di oliva extravergine, 5g cacioricotta di capra, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e scamorza (40g di scamorza), come secondo piatto.

Dott. Francesco Vino – Direttore SIAN Area Sud

Dott.ssa Paola Lollino - Dietista