



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

PROTOCOLLO N° 131506/2022 del 19/10/2022

MENÙ AUTUNNO/INVERNO

SCUOLA DELL'INFANZIA

COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI

SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

| Pranzo | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| sett.1 | pasta e ceci | risotto alla zucca | pasta integrale al pomodoro | pasta al forno | pasta e patate |
| | primo sale | petto di pollo panato al forno | frittata al forno | | merluzzo al limone |
| | bieta al vapore | insalata mista | carote lesse | finocchi gratinati | insalata |
| | pane di tipo integrale | pane di tipo 0 | pane di tipo 0 | pane di tipo integrale | pane di tipo 0 |
| | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione |
| sett.2 | pasta e fagioli | orzo con passato di verdure | pasta integrale con crema di carciofi | riso al forno alla pizzaiola | pasta al pomodoro |
| | omelette al pomodoro | prosciutto cotto | scaloppina di maiale all'arancia | | platessa panata al forno |
| | zucca al forno | insalata | broccoli gratinati | spinaci al limone | insalata di lattuga e carote |
| | pane di tipo integrale | pane di tipo 0 | pane di tipo 0 | pane di tipo integrale | pane di tipo 0 |
| | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione |
| sett.3 | riso e ceci | pasta con cime di rapa | pasta integrale e patate | pasta con sugo e polpettine | pastina in brodo vegetale |
| | giuncata | hamburger di tacchino al pomodoro | tortino di verdure miste | | sogliola al pomodoro |
| | bieta al pomodoro | insalata mista | zucca gratinata | carote lesse | insalata |
| | pane di tipo integrale | pane di tipo 0 | pane di tipo 0 | pane di tipo integrale | pane di tipo 0 |
| | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione |
| sett.4 | pasta e lenticchie | pasta con minestrone | pasta integrale al pomodoro | lasagna con zucca e ricotta | risotto allo zafferano |
| | uova strapazzate | arrosto di vitello al forno | straccetti di pollo al limone | | polpette di merluzzo al forno |
| | broccoli gratinati | insalata | insalata mista | spinaci saltati | insalata di lattuga e carote |
| | pane di tipo integrale | pane di tipo 0 | pane di tipo 0 | pane di tipo integrale | pane di tipo 0 |
| | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione | frutta fresca di stagione |

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

| Pranzo | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| sett.1 | pasta e ceci 85g | risotto alla zucca 140g | pasta integrale al pomodoro 80g | pasta al forno 120g | pasta e patate 80g |
| | primo sale 40g | petto di pollo panato al forno 65g | frittata al forno 70g | | merluzzo al limone 75g |
| | bieta al vapore 105g | insalata mista 35g | carote lesse 105g | finocchi gratinati 115g | insalata 35g |
| | pane di tipo integrale 50g | pane di tipo 0 40g | 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 e fagioli 85g | orzo con passato di verdure 140g | pasta integrale con crema di carciofi 140g | riso al forno alla pizzaiola 120g | pasta al pomodoro 80g |
| | omelette al pomodoro 90g | prosciutto cotto 20g | scaloppina di maiale all'arancia 65g | | platessa panata al forno 85g |
| | zucca al forno 105g | insalata 35g | broccoli gratinati 115g | spinaci al limone 105g | insalata di lattuga e carote 85g |
| | pane di tipo integrale 50g | pane di tipo 0 40g | 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 e ceci 85g | pasta con cime di rapa 135g | pasta integrale e patate 80g | pasta con sugo e polpettine 140g | pastina in brodo vegetale 190g |
| | giuncata 40g | hamburger di tacchino al pomodoro 75g | tortino di verdure miste 130g | | sogliola al pomodoro 95g |
| | bieta al pomodoro 125g | insalata mista 35g | zucca gratinata 115g | carote lesse 105g | insalata 35g |
| | pane di tipo integrale 50g | pane di tipo 0 40g | 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 e lenticchie 85g | pasta con minestrone 140g | pasta integrale al pomodoro 80g | lasagna con zucca e ricotta 180g | risotto allo zafferano 60g |
| | uova strapazzate 80g | arrosto di vitello al forno 55g | straccetti di pollo al limone 55g | | polpette di merluzzo al forno 95g |
| | broccoli gratinati 115g | insalata 35g | insalata mista 35g | spinaci saltati 105g | insalata di lattuga e carote 85g |
| | pane di tipo integrale 50g | pane di tipo 0 40g | 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 ACQUAVIVA DELLE FONTI
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

| Pranzo | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| sett.1 | pasta e ceci *1 | risotto alla zucca *7 | pasta integrale al pomodoro *1 - *7 | pasta al forno *1 - *7 | pasta e patate *1 - *7 |
| | primo sale *7 | petto di pollo panato al forno *1 | frittata al forno *3 | | merluzzo al limone *4 |
| | bieta al vapore | insalata mista | carote lesse | finocchi gratinati *1 | insalata |
| | pane di tipo integrale *1 | pane di tipo 0 *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 e fagioli *1 | orzo con passato di verdure *1 - *7 | pasta integrale con crema di carciofi *1 - *7 | riso al forno alla pizzaiola *7 | pasta al pomodoro *1 - *7 |
| | omelette al pomodoro *3 - *7 | prosciutto cotto *7 | scaloppina di maiale all'arancia *1 | | platessa panata al forno *1 - *4 |
| | zucca al forno | insalata | broccoli gratinati *1 | spinaci al limone | insalata di lattuga e carote |
| | pane di tipo integrale *1 | pane di tipo 0 *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 e ceci | pasta con cime di rapa *1 | pasta integrale e patate *1 - *7 | pasta con sugo e polpettine *1 - *3 - *7 | pastina in brodo vegetale *1 - *7 |
| | giuncata *7 | hamburger di tacchino al pomodoro | tortino di verdure miste *1 - *3 - *7 | | sogliola al pomodoro *4 |
| | bieta al pomodoro | insalata mista | zucca gratinata *1 | carote lesse | insalata |
| | pane di tipo integrale *1 | pane di tipo 0 *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 e lenticchie *1 | pasta con minestrone *1 - *7 | pasta integrale al pomodoro *1 - *7 | lasagna con zucca e ricotta *1 - *3 - *7 | risotto allo zafferano *7 |
| | uova strapazzate *3 - *7 | arrosto di vitello al forno | straccetti di pollo al limone | | polpette di merluzzo al forno *1 - *3 - *4 |
| | broccoli gratinati *1 | insalata | insalata mista | spinaci saltati | insalata di lattuga e carote |
| | pane di tipo integrale *1 | pane di tipo 0 *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 ACQUAVIVA DELLE FONTI

MENÙ AUTUNNO/INVERNO

| Pranzo | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sett.1 | Calorie 616Kcal Lipidi 18g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 96g Oligosaccaridi 22g Proteine 23g Sale 1g | Calorie 596Kcal Lipidi 18g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 91g Oligosaccaridi 18g Proteine 23g Sale 1g | Calorie 621Kcal Lipidi 25g Acidi grassi saturi 6g Glicidi disponibili 81g Oligosaccaridi 25g Proteine 23g Sale 1g | Calorie 604Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 90g Oligosaccaridi 20g Proteine 24g Sale 1g | Calorie 516Kcal Lipidi 18g Acidi grassi saturi 3g Glicidi disponibili 69g Oligosaccaridi 16g Proteine 23g Sale 1g |
| sett.2 | Calorie 696Kcal Lipidi 24g Acidi grassi saturi 6g Glicidi disponibili 97g Oligosaccaridi 22g Proteine 29g Sale 1g | Calorie 493Kcal Lipidi 14g Acidi grassi saturi 3g Glicidi disponibili 72g Oligosaccaridi 18g Proteine 17g Sale 1g | Calorie 670Kcal Lipidi 22g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 93g Oligosaccaridi 22g Proteine 30g Sale 1g | Calorie 626Kcal Lipidi 24g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 85g Oligosaccaridi 17g Proteine 24g Sale 1g | Calorie 619Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 92g Oligosaccaridi 23g Proteine 25g Sale 1g |
| sett.3 | Calorie 612Kcal Lipidi 18g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 96g Oligosaccaridi 22g Proteine 22g1g Sale | Calorie 574Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 3g Glicidi disponibili 82g Oligosaccaridi 19g Proteine 24g0g Sale | Calorie 650Kcal Lipidi 25g Acidi grassi saturi 6g Glicidi disponibili 87g Oligosaccaridi 21g Proteine 24g1g Sale | Calorie 598Kcal Lipidi 16g Acidi grassi saturi 4g 97g Glicidi disponibili 26g Oligosaccaridi 24g1g Proteine Sale | Calorie 516Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 70g Oligosaccaridi 18g Proteine 22g2g Sale |
| sett.4 | Calorie 738Kcal Lipidi 24g Acidi grassi saturi 6g Glicidi disponibili 105g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 1g | Calorie 595Kcal Lipidi 20g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 84g Oligosaccaridi 22g Proteine 25g Sale 1g | Calorie 545Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 74g Oligosaccaridi 17g Proteine 25g Sale 1g | Calorie 615Kcal Lipidi 22g Acidi grassi saturi 6g Glicidi disponibili 87g Oligosaccaridi 20g Proteine 24g Sale 1g | Calorie 613Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 92g Oligosaccaridi 20g Proteine 25g Sale 1g |

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

| Settimana | 1 | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-----------|---|----------|----------|--------|---------------------|---------------------|-----------------|----------|------|
| | | 2.120,00 | 2.952,20 | 98,15 | 21,46 | 427,53 | 101,22 | 116,73 | 4,14 |
| Settimana | 2 | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
| | | 2.240,00 | 3.104,50 | 103,60 | 23,09 | 439,88 | 101,41 | 124,06 | 5,06 |
| Settimana | 3 | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
| | | 2.355,00 | 2.949,80 | 96,37 | 21,05 | 432,84 | 106,23 | 115,49 | 5,75 |
| Settimana | 4 | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
| | | 2.255,00 | 3.104,65 | 103,08 | 22,91 | 441,93 | 100,66 | 130,64 | 4,31 |

Composizione Ricette

| Arrosto di vitello al forno | <i>Grammi</i> | <i>Calorie</i> | <i>Lipidi</i> | <i>Acidi grassi saturi</i> | <i>Glicidi disponibili</i> | <i>Oligosacc aridi</i> | <i>Proteine</i> | <i>Sale</i> |
|-----------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 50,00 | 56,50 | 1,55 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 10,65 | 0,11 |
| 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 |
| | 55,00 | 117,45 | 6,76 | 1,43 | 2,14 | 2,02 | 12,05 | 0,15 |

| Bieta al pomodoro | <i>Grammi</i> | <i>Calorie</i> | <i>Lipidi</i> | <i>Acidi grassi saturi</i> | <i>Glicidi disponibili</i> | <i>Oligosacc aridi</i> | <i>Proteine</i> | <i>Sale</i> |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Bieta | 100,00 | 17,00 | 0,10 | 0,02 | 2,80 | 2,80 | 1,30 | 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 |
| Aromi e spezie | q.b. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 125,00 | 65,55 | 5,13 | 0,74 | 3,40 | 3,40 | 1,56 | 0,11 |

| Bieta al vapore | <i>Grammi</i> | <i>Calorie</i> | <i>Lipidi</i> | <i>Acidi grassi saturi</i> | <i>Glicidi disponibili</i> | <i>Oligosacc aridi</i> | <i>Proteine</i> | <i>Sale</i> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| | 105,00 | 61,95 | 5,09 | 0,74 | 2,80 | 2,80 | 1,30 | 0,03 |

| Broccoli gratinati | <i>Grammi</i> | <i>Calorie</i> | <i>Lipidi</i> | <i>Acidi grassi saturi</i> | <i>Glicidi disponibili</i> | <i>Oligosacc aridi</i> | <i>Proteine</i> | <i>Sale</i> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| Broccoli | 100,00 | 27,00 | 0,40 | 0,04 | 3,10 | 3,10 | 3,00 | 0,03 |
| | 115,00 | 107,05 | 5,60 | 0,81 | 10,88 | 3,60 | 4,01 | 0,13 |

| Carote lesse | <i>Grammi</i> | <i>Calorie</i> | <i>Lipidi</i> | <i>Acidi grassi saturi</i> | <i>Glicidi disponibili</i> | <i>Oligosacc aridi</i> | <i>Proteine</i> | <i>Sale</i> |
|---------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
|---------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 |
| Aromi e spezie | q.b. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 105,00 | 79,95 | 5,19 | 0,75 | 7,60 | 7,60 | 1,10 | 0,24 |

| Finocchi gratinati | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Aromi e spezie | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| | 115,00 | 89,05 | 5,20 | 0,77 | 8,78 | 1,50 | 2,21 | 0,11 |

| Frittata al forno | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 70,00 | 141,10 | 11,62 | 3,55 | 0,12 | 0,12 | 9,12 | 0,28 |

| Frutta fresca di stagione | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Frutta fresca di stagione | 150,00 | 60,00 | 0,25 | 0,05 | 14,37 | 14,07 | 1,02 | 0,01 |
| | 150,00 | 60,00 | 0,25 | 0,05 | 14,37 | 14,07 | 1,02 | 0,01 |

| Giuncata | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-----------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Giuncata | 40,00 | 60,00 | 4,13 | 1,73 | 1,18 | 1,18 | 4,57 | 0,14 |
| | 40,00 | 60,00 | 4,13 | 1,73 | 1,18 | 1,18 | 4,57 | 0,14 |

| Hamburger di tacchino al pomodoro | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Pomodori - passata o pelati | 20,00 | 3,60 | 0,04 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 0,26 | 0,08 |
| Aromi e spezie | q.b. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 75,00 | 115,40 | 7,48 | 1,72 | 0,80 | 0,80 | 11,26 | 0,14 |

| Insalata | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| | 35,00 | 50,65 | 5,11 | 0,73 | 0,66 | 0,66 | 0,54 | 0,01 |

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

| Insalata di lattuga e carote | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Carote | 50,00 | 17,50 | 0,10 | 0,01 | 3,80 | 3,80 | 0,55 | 0,12 |
| Lattuga | 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 |
| | 85,00 | 68,15 | 5,21 | 0,75 | 4,46 | 4,46 | 1,09 | 0,13 |

| Insalata mista | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| | 35,00 | 49,75 | 5,08 | 0,76 | 0,69 | 0,00 | 0,30 | 0,01 |

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

| Lasagna con zucca e ricotta | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Zucca | 80,00 | 14,40 | 0,08 | 0,03 | 2,80 | 2,00 | 0,88 | 0,00 |
| Pasta all'uovo - secca | 50,00 | 183,00 | 1,20 | 0,34 | 38,95 | 1,00 | 6,50 | 0,02 |
| Ricotta di vacca | 20,00 | 29,20 | 2,18 | 1,36 | 0,70 | 0,70 | 1,76 | 0,04 |
| 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 |
| | 180,00 | 357,70 | 14,98 | 4,62 | 42,65 | 3,90 | 15,81 | 0,21 |

| Merluzzo al limone | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| | 75,00 | 94,65 | 5,20 | 0,77 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 0,13 |

| Omelette al pomodoro | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Uovo di gallina | 60,00 | 76,80 | 5,22 | 1,90 | 0,12 | 0,12 | 7,44 | 0,21 |
| Pomodori - passata o pelati | 20,00 | 3,60 | 0,04 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 0,26 | 0,08 |
| 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 |
| | 90,00 | 144,70 | 11,66 | 3,55 | 0,72 | 0,72 | 9,38 | 0,36 |

| Orzo con passato di verdure | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Verdure miste di stagione | 80,00 | 16,00 | 0,22 | 0,05 | 2,14 | 2,02 | 1,40 | 0,04 |
| Orzo | 50,00 | 165,50 | 1,00 | 0,00 | 29,00 | 0,50 | 4,50 | 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 |
| Brodo vegetale | q.b. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 |
| | 140,00 | 245,80 | 7,62 | 1,70 | 31,14 | 2,52 | 7,57 | 0,14 |

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

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

| Pasta al forno | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-----------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 20,00 | 22,60 | 0,62 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 4,26 | 0,04 |
| 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 |
| | 120,00 | 333,80 | 12,88 | 3,26 | 40,35 | 2,90 | 16,64 | 0,28 |

| Pasta al pomodoro | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| | 80,00 | 244,40 | 7,14 | 1,76 | 40,15 | 2,70 | 7,38 | 0,16 |

| Pasta con cime di rapa | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| | 135,00 | 239,05 | 5,93 | 0,89 | 41,15 | 3,70 | 7,77 | 0,02 |

| Pasta con minestrone | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 | 0,00 |
| | 140,00 | 256,80 | 7,32 | 1,81 | 41,69 | 4,12 | 8,52 | 0,12 | |

| Pasta con sugo e polpettine | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-----------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta di semola | 50,00 | 176,50 | 0,70 | 0,11 | 39,55 | 2,10 | 5,45 | 0,00 |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 40,00 | 45,20 | 1,24 | 0,52 | 0,00 | 0,00 | 8,52 | 0,09 |
| Pomodori - passata o pelati | 20,00 | 3,60 | 0,04 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 0,26 | 0,08 |
| 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 |
| 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 |
| | 140,00 | 337,50 | 9,46 | 2,65 | 47,95 | 3,22 | 18,16 | 0,38 |

| Pasta e ceci | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| Ceci secchi | 40,00 | 126,40 | 2,52 | 0,32 | 18,76 | 1,48 | 8,36 | 0,01 |
| | 85,00 | 312,55 | 8,07 | 1,14 | 50,40 | 3,16 | 12,72 | 0,01 |

| Pasta e fagioli | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta di semola | 40,00 | 141,20 | 0,56 | 0,09 | 31,64 | 1,68 | 4,36 | 0,00 |
| Fagioli secchi | 40,00 | 121,20 | 0,80 | 0,16 | 20,32 | 1,40 | 9,44 | 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 |
| | 85,00 | 307,35 | 6,35 | 0,97 | 51,96 | 3,08 | 13,80 | 0,01 |

| Pasta e lenticchie | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Lenticchie secche | 40,00 | 116,40 | 0,40 | 0,06 | 20,44 | 0,72 | 9,08 | 0,01 |
| | 85,00 | 302,55 | 5,95 | 0,87 | 52,08 | 2,40 | 13,44 | 0,01 |

| Pasta e patate | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Patate | 40,00 | 34,00 | 0,40 | 0,08 | 7,16 | 0,16 | 0,84 | 0,01 |
| Pasta di semola | 30,00 | 102,30 | 0,36 | 0,00 | 21,81 | 0,66 | 4,05 | 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 |
| | 80,00 | 200,60 | 7,16 | 1,73 | 28,97 | 0,82 | 6,57 | 0,09 |

| Pasta integrale al pomodoro | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| | 80,00 | 229,90 | 7,69 | 1,94 | 33,70 | 2,45 | 8,63 | 0,32 |

| Pasta integrale con crema di carciofi | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Cuori di carciofi | 80,00 | 17,60 | 0,16 | 0,03 | 2,00 | 1,52 | 2,16 | 0,27 |
| 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 |
| Aromi e spezie | q.b. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 140,00 | 243,90 | 7,81 | 1,97 | 35,10 | 3,37 | 10,53 | 0,50 |

| Pasta integrale e patate | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|---------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 | 0,00 |
| | 80,00 | 195,50 | 7,55 | 1,90 | 27,02 | 1,27 | 6,53 | 0,18 | |

| Pastina in brodo vegetale | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Brodo vegetale | 150,00 | 18,00 | 0,15 | 0,14 | 4,50 | 0,15 | 0,00 | 1,36 |
| 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 |
| Pasta di semola | 30,00 | 105,90 | 0,42 | 0,07 | 23,73 | 1,26 | 3,27 | 0,00 |
| | 190,00 | 188,20 | 6,97 | 1,85 | 28,23 | 1,41 | 4,94 | 1,44 |

| Petto di pollo panato al forno | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|---------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| | 65,00 | 130,05 | 5,60 | 0,89 | 7,78 | 0,50 | 12,66 | 0,14 |

| Platessa panata al forno | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|---------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Platessa o passera | 70,00 | 56,70 | 1,47 | 0,77 | 0,00 | 0,00 | 10,92 | 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 |
| | 85,00 | 136,75 | 6,67 | 1,54 | 7,78 | 0,50 | 11,93 | 0,31 |

| Polpette di merluzzo al forno | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Merluzzo o nasello | 70,00 | 49,70 | 0,21 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 0,13 |
| 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 |
| | 95,00 | 142,55 | 6,28 | 1,13 | 7,80 | 0,52 | 14,15 | 0,27 |

| Primo sale | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
|-------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|

| | | | | | | | | |
|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Primo sale | 40,00 | 60,00 | 4,13 | 1,73 | 1,18 | 1,18 | 4,57 | 0,14 |
| | 40,00 | 60,00 | 4,13 | 1,73 | 1,18 | 1,18 | 4,57 | 0,14 |

| Prosciutto cotto | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
|-------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|

| | | | | | | | | |
|------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Prosciutto cotto magro senza polifosfati | 20,00 | 26,40 | 0,88 | 0,31 | 0,20 | 0,20 | 4,44 | 0,36 |
| | 20,00 | 26,40 | 0,88 | 0,31 | 0,20 | 0,20 | 4,44 | 0,36 |

| Riso al forno alla pizzaiola | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
|-------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Riso | 50,00 | 167,50 | 0,44 | 0,16 | 39,85 | 0,28 | 3,60 | 0,01 |
| Scamorza | 40,00 | 133,60 | 10,24 | 2,48 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 0,15 |
| 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 |
| Origano | q.b. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 120,00 | 369,00 | 17,11 | 4,29 | 40,85 | 1,29 | 15,53 | 0,32 |

| Riso e ceci | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|--------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
|--------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Riso | 40,00 | 134,00 | 0,35 | 0,12 | 31,88 | 0,23 | 2,88 | 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 |
| Ceci secchi | 40,00 | 126,40 | 2,52 | 0,32 | 18,76 | 1,48 | 8,36 | 0,01 |
| | 85,00 | 305,35 | 7,86 | 1,17 | 50,64 | 1,71 | 11,24 | 0,01 |

| Risotto alla zucca | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|---------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
|---------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|

| | | | | | | | | |
|----------------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|
| 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 |
| Zucca | 80,00 | 14,40 | 0,08 | 0,03 | 2,80 | 2,00 | 0,88 | 0,00 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 |
| | 140,00 | 246,20 | 6,91 | 1,84 | 42,65 | 2,28 | 6,15 | 0,09 |

| Risotto allo zafferano | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| Brodo vegetale | q.b. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Zafferano | 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 |
| | 60,00 | 231,80 | 6,83 | 1,81 | 39,85 | 0,28 | 5,27 | 0,08 |

| Scaloppina di maiale all'arancia | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-----------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| | 65,00 | 149,45 | 8,46 | 2,29 | 7,73 | 0,17 | 11,05 | 0,10 |

| Sogliola al pomodoro | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Sogliola | 70,00 | 58,10 | 0,98 | 0,13 | 0,56 | 0,56 | 11,83 | 0,21 |
| 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 |
| | 95,00 | 106,65 | 6,01 | 0,85 | 1,16 | 1,16 | 12,09 | 0,29 |

| Spinaci al limone | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |

| | | | | | | | | | |
|----------------|------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Limoni | q.b. | 0,00 | 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 | 0,00 |
| | | 105,00 | 75,95 | 5,69 | 0,78 | 2,90 | 0,40 | 3,40 | 0,25 |

| Spinaci saltati | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| | 105,00 | 75,95 | 5,69 | 0,78 | 2,90 | 0,40 | 3,40 | 0,25 |

| Straccetti di pollo al limone | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pollo - petto | 50,00 | 50,00 | 0,40 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 11,65 | 0,04 |
| 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 |
| | 55,00 | 94,95 | 5,39 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 11,65 | 0,04 |

| Tortino di verdure miste | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|---------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Verdure miste di stagione | 50,00 | 10,00 | 0,14 | 0,03 | 1,34 | 1,26 | 0,88 | 0,03 |
| 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 | 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 |
| | 130,00 | 186,20 | 11,96 | 3,63 | 9,24 | 1,88 | 11,00 | 0,41 |

| Ova strapazzate | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| Latte vaccino intero | 10,00 | 6,30 | 0,36 | 0,21 | 0,47 | 0,47 | 0,33 | 0,01 |

80,00 147,40 11,98 3,76 0,59 0,59 9,45 0,29

| Zucca al forno | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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 |
| | 105,00 | 62,95 | 5,09 | 0,76 | 3,50 | 2,50 | 1,10 | 0,00 |

| Zucca gratinata | Grammi | Calorie | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Aromi e spezie | q.b. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| | 115,00 | 98,05 | 5,30 | 0,81 | 11,28 | 3,00 | 2,11 | 0,10 |

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 oppure secondo i calendari regionali e rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- È necessario rispettare le **norme anti-soffocamento come da allegato "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica"**, ad esempio: 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; le verdure a foglia vanno sminuzzate finemente.
- Nelle ricette con "verdure miste di stagione" è consigliato scegliere tra: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, scarola.
- 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. Sono ammessi i piselli, i fagiolini, gli spinaci e la bieta surgelati.

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:

- lasagna al forno: è possibile la sostituzione con pastina in brodo vegetale (50g di pasta di semola, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, 150 g di brodo vegetale, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e vitello ai ferri (50g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto;
- pasta con sugo e polpettine: è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (50g di pasta di semola, 20g di pomodori – passata o pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e polpette di vitello al sugo (40g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 20g di pomodori – passata o pelati, 10g di uovo, 5g olio di oliva extravergine, 10g di pangrattato, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto.

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
| SIAN AREA SUD |
DIETISTA
Dott.ssa Federica COLOMBO
firma autografa sostituita da indicazione
a mezzo stampa ai sensi dell'art.3, comma 2, DLgs 39/1993

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
| SIAN AREA SUD |
DIRIGENTE MEDICO
Dott.ssa Nicoletta FAVUZZI
firma autografa sostituita da indicazione
a mezzo stampa ai sensi dell'art.3, comma 2, DLgs 39/1993