



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 PRIMAVERA/ESTATE

SCUOLA DELL'INFANZIA

COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI

SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta alla crudaiola	lasagna al forno	pasta al pomodoro	pasta integrale al pesto di basilico	riso e piselli
	omelette alle erbe		polpette di platessa al forno	insalata di pollo con verdure miste di stagione	robiola
	insalata mista	fagiolini lessi	insalata	melanzane al pomodoro	insalata di pomodori
	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 con crema di zucchine	insalata di riso	pasta con fagiolini al pomodoro	pasta integrale alla pizzaiola	pasta e ceci
	ricotta di vacca		merluzzo gratinato	scaloppina di maiale al latte	frittata al forno
	insalata	spinaci al limone	insalata mista	zucchine in padella	insalata di pomodori
	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	insalata di farro	pasta al forno con melanzane	risotto alle zucchine	pasta integrale alla crudaiola	pasta e piselli
	sformato di zucchine al forno		platessa alla pizzaiola	straccetti di tacchino in umido	primo sale
	insalata mista	finocchi gratinati	insalata di pomodori	fagiolini al pomodoro	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 all'ortolana	pasta gratinata al forno	insalata di pasta con verdure miste di stagione	pasta integrale al pomodoro	riso e lenticchie
	giuncata		filetto di sogliola panato al forno	polpettone di pollo con verdure	frittata al forno
	insalata di pomodori	melanzane grigliate	insalata	zucchine gratinate	insalata mista
	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 PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta alla crudaiola 140g	lasagna al forno 120g	pasta al pomodoro 80g	pasta integrale al pesto di basilico 70g	riso e piselli 105g
	omelette alle erbe 70g		polpette di platessa al forno 95g	insalata di pollo con verdure miste di stagione 105g	robiola 40g
	insalata mista 35g	fagiolini lessi 105g	insalata 35g	melanzane al pomodoro 125g	insalata di pomodori 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.2	pasta con crema di zucchine 140g	insalata di riso 170g	pasta con fagiolini al pomodoro 160g	pasta integrale alla pizzaiola 75g	pasta e ceci 85g
	ricotta di vacca 40g		merluzzo gratinato 85g	scaloppina di maiale al latte 75g	frittata al forno 70g
	insalata 35g	spinaci al limone 105g	insalata mista 35g	zucchine in padella 105g	insalata di pomodori 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	insalata di farro 140g	pasta al forno con melanzane 200g	risotto alle zucchine 140g	pasta integrale alla crudaiola 140g	pasta e piselli 105g
	sformato di zucchine al forno 130g		platessa alla pizzaiola 95g	straccetti di tacchino in umido 75g	primo sale 40g
	insalata mista 35g	finocchi gratinati 115g	insalata di pomodori 85g	fagiolini al pomodoro 125g	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 all'ortolana 160g	pasta gratinata al forno 125g	insalata di pasta con verdure miste di stagione 95g	pasta integrale al pomodoro 80g	riso e lenticchie 85g
	giuncata 40g		filetto di sogliola panato al forno 85g	polpettone di pollo con verdure 150g	frittata al forno 70g
	insalata di pomodori 85g	melanzane grigliate 105g	insalata 35g	zucchine gratinate 115g	insalata mista 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

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

SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta alla crudaiola *1 - *7	lasagna al forno *1 - *3 - *7	pasta al pomodoro *1 - *7	pasta integrale al pesto di basilico *1 - *7 - *8	riso e piselli
	omelette alle erbe *3 - *7		polpette di platessa al forno *1 - *3 - *4	insalata di pollo con verdure miste di stagione	robiola *7
	insalata mista	fagiolini lessi	insalata	melanzane al pomodoro	insalata di pomodori
	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 con crema di zucchine *1 - *7	insalata di riso *7	pasta con fagiolini al pomodoro *1 - *7	pasta integrale alla pizzaiola *1 - *7	pasta e ceci *1
	ricotta di vacca *7		merluzzo gratinato *1 - *4	scaloppina di maiale al latte *1 - *7	frittata al forno *3 - *7
	insalata	spinaci al limone	insalata mista	zucchine in padella	insalata di pomodori
	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	insalata di farro *1 - *7	pasta al forno con melanzane *1 - *7	risotto alle zucchine *7	pasta integrale alla crudaiola *1 - *7	pasta e piselli *1
	sformato di zucchine al forno *1 - *3 - *7		platessa alla pizzaiola *4	straccetti di tacchino in umido	primo sale *7
	insalata mista	finocchi gratinati *1	insalata di pomodori	fagiolini al pomodoro	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 all'ortolana *1 - *7	pasta gratinata al forno *1 - *7	insalata di pasta con verdure miste di stagione *1 - *7	pasta integrale al pomodoro *1 - *7	riso e lenticchie
	Giuncata *7		filetto di sogliola panato al forno *1 - *4	polpettone di pollo con verdure *1 - *3 - *7	frittata al forno *3 - *7
	insalata di pomodori	melanzane grigliate	insalata	zucchine gratinate *1	insalata mista
	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 - *8. Frutta a guscio

SCUOLA DELL'INFANZIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 617Kcal Lipidi 24g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 84g Oligosaccaridi 20g Proteine 21g Sale 1g	Calorie 573Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 82g Oligosaccaridi 19g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 615Kcal Lipidi 20g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 88g Oligosaccaridi 19g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 620Kcal Lipidi 23g Acidi grassi saturi 2g Glicidi disponibili 82g Oligosaccaridi 22g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 576Kcal Lipidi 22g Acidi grassi saturi 8g Glicidi disponibili 79g Oligosaccaridi 21g Proteine 19g Sale 1g
sett.2	Calorie 540Kcal Lipidi 18g Acidi grassi saturi 6g Glicidi disponibili 84g Oligosaccaridi 21g Proteine 17g Sale 1g	Calorie 563Kcal Lipidi 18g Acidi grassi saturi 3g Glicidi disponibili 85g Oligosaccaridi 18g Proteine 20g Sale 1g	Calorie 598Kcal Lipidi 17g Acidi grassi saturi 3g Glicidi disponibili 90g Oligosaccaridi 20g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 603Kcal Lipidi 21g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 85g Oligosaccaridi 20g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 684Kcal Lipidi 25g Acidi grassi saturi 6g Glicidi disponibili 93g Oligosaccaridi 21g Proteine 27g Sale 1g
sett.3	Calorie 639Kcal Lipidi 24g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 86g Oligosaccaridi 20g Proteine 24g1g Sale	Calorie 641Kcal Lipidi 23g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 91g Oligosaccaridi 22g Proteine 24g1g Sale	Calorie 576Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 84g Oligosaccaridi 20g Proteine 23g1g Sale	Calorie 594Kcal Lipidi 21g Acidi grassi saturi 4g 81g Glicidi disponibili 24g Oligosaccaridi 26g1g Proteine Sale	Calorie 498Kcal Lipidi 16g Acidi grassi saturi 3g Glicidi disponibili 77g Oligosaccaridi 21g Proteine 17g0g Sale
sett.4	Calorie 559Kcal Lipidi 18g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 87g Oligosaccaridi 24g Proteine 18g Sale 1g	Calorie 622Kcal Lipidi 21g Acidi grassi saturi 4g Glicidi disponibili 92g Oligosaccaridi 20g Proteine 23g Sale 1g	Calorie 446Kcal Lipidi 18g Acidi grassi saturi 3g Glicidi disponibili 55g Oligosaccaridi 19g Proteine 20g Sale 1g	Calorie 670Kcal Lipidi 22g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 94g Oligosaccaridi 22g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 656Kcal Lipidi 23g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 93g Oligosaccaridi 16g Proteine 26g 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
		2.180,00	3.000,45	108,87	24,71	415,52	101,03	116,23	4,92
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.235,00	2.987,85	99,52	21,50	436,97	99,09	114,22	4,09
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.430,00	2.948,05	102,27	21,14	419,93	106,00	113,97	4,14
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.235,00	2.953,70	100,71	21,73	420,99	101,18	117,91	4,42

Composizione Ricette

Fagiolini 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>
Fagiolini	100,00	18,00	0,10	0,19	2,40	2,40	2,10	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
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	125,00	66,55	5,13	0,91	3,00	3,00	2,36	0,09

Fagiolini lessi	<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>
Fagiolini	100,00	18,00	0,10	0,19	2,40	2,40	2,10	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	0,91	2,40	2,40	2,10	0,01

Filetto di sogliola panato 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>
Sogliola	70,00	58,10	0,98	0,13	0,56	0,56	11,83	0,21
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	138,15	6,18	0,89	8,34	1,06	12,84	0,31

Finocchi 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>
Finocchi	100,00	9,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,20	0,01
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	89,05	5,20	0,77	8,78	1,50	2,21	0,11

frittata 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>
--------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Ovo 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
	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

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 farro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Farro	50,00	167,50	1,25	0,00	33,55	1,35	7,55	0,02
Peperoni	20,00	4,40	0,06	0,01	0,84	0,84	0,18	0,00
Pomodori	20,00	3,80	0,04	0,01	0,70	0,70	0,20	0,00
Zucchine	20,00	2,20	0,02	0,01	0,28	0,26	0,26	0,01
Melanzane	20,00	3,60	0,08	0,01	0,52	0,52	0,22	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
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
	140,00	226,45	6,44	0,75	35,89	3,67	8,41	0,05

Insalata di pasta con verdure miste di stagione	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
--------------------------------------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Pasta di semola	5,00	17,65	0,07	0,01	3,95	0,21	0,55	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	87,50	6,00	0,78	6,12	2,26	2,54	0,04

Insalata di pollo con verdure miste di stagione	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
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
	105,00	104,95	5,53	0,88	1,34	1,26	12,52	0,07

Insalata di pomodori	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
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
Pomodori	80,00	15,20	0,16	0,02	2,80	2,80	0,80	0,01
	85,00	60,15	5,15	0,75	2,80	2,80	0,80	0,01

Insalata di riso	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
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	10,00	13,20	0,44	0,15	0,10	0,10	2,22	0,18
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	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
	170,00	317,35	11,92	2,32	42,31	2,63	12,81	0,31

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

Melanzane al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Melanzane	100,00	18,00	0,40	0,03	2,60	2,60	1,10	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
	125,00	66,55	5,43	0,75	3,20	3,20	1,36	0,15

Melanzane grigliate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Melanzane	100,00	18,00	0,40	0,03	2,60	2,60	1,10	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	62,95	5,39	0,75	2,60	2,60	1,10	0,07

Merluzzo gratinato	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
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	129,75	5,41	0,81	7,78	0,50	12,91	0,23

Omelette alle erbe	<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>
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
	70,00	141,10	11,62	3,55	0,12	0,12	9,12	0,28

Pane di tipo 0	<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>
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	<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>
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 con melanzane	<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>
Melanzane	80,00	14,40	0,32	0,02	2,08	2,08	0,88	0,05
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
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
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	381,95	17,01	3,34	42,65	5,20	17,18	0,29

Pasta 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>
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 alla crudaiaola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori	80,00	15,20	0,16	0,02	2,80	2,80	0,80	0,01
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Basilico	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
	140,00	245,55	6,57	0,86	42,37	4,92	6,84	0,02

Pasta all'ortolana	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
Melanzane	30,00	5,40	0,12	0,01	0,78	0,78	0,33	0,02
Zucchine	30,00	3,30	0,03	0,01	0,42	0,39	0,39	0,02
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Peperoni	20,00	4,40	0,06	0,01	0,84	0,84	0,18	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
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	257,50	7,35	1,79	42,19	4,71	8,28	0,20

Pasta con crema di zucchine	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine	80,00	8,80	0,08	0,03	1,12	1,04	1,04	0,04
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	249,60	7,18	1,79	40,67	3,14	8,16	0,12

Pasta con fagiolini al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Fagiolini	80,00	14,40	0,08	0,15	1,92	1,92	1,68	0,00
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
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	248,35	6,53	0,99	42,09	4,64	7,98	0,09

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 piselli	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
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
	105,00	217,35	5,91	0,81	35,54	4,08	7,66	0,01

Pasta gratinata al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	22,60	0,62	0,26	0,00	0,00	4,26	0,04
Crema di latte *ricetta per 100g: latte parzialmente scremato 80 ml, olio evo 10g, farina 00 10g)	15,00	24,15	1,70	0,00	1,77	0,00	0,55	0,00
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
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
	125,00	389,45	14,75	3,31	49,30	2,80	17,94	0,30

Pasta integrale al pesto di basilico	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
Pesto di basilico *(ricetta per vasetto: basilico 80g, olio evo 150g, parmigiano grattugiato 50g, pecorino 30g, pinoli finemente tritati 30g, aromi e spezie q.b. Frullare accuratamente.)	20,00	105,20	10,00	0,00	2,60	0,00	1,20	0,00
	70,00	267,20	11,25	0,29	35,70	1,85	7,90	0,16

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 alla crudaioia	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori	80,00	15,20	0,16	0,02	2,80	2,80	0,80	0,01
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	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
Basilico	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	231,05	7,12	1,04	35,92	4,67	8,09	0,17

Pasta integrale alla pizzaioia	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
Origano	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
	75,00	210,55	6,28	1,01	33,70	2,45	6,96	0,24

Platessa alla pizzaiola	<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>
Platessa o passera	70,00	56,70	1,47	0,77	0,00	0,00	10,92	0,21
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
Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	105,25	6,50	1,49	0,60	0,60	11,18	0,29

Polpette di platessa 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>
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
Platessa o passera	70,00	56,70	1,47	0,77	0,00	0,00	10,92	0,21
Uovo di gallina	10,00	12,80	0,87	0,32	0,02	0,02	1,24	0,03
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
	95,00	149,55	7,54	1,85	7,80	0,52	13,17	0,34

Polpettone di pollo con verdure	<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>
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
Pollo - carne magra	40,00	40,00	0,32	0,10	0,00	0,00	9,32	0,03
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
	150,00	168,20	8,02	2,16	9,94	2,54	14,64	0,28

Primo sale	<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>
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

ricotta di vacca	<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>
-------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Ricotta di vacca	40,00	58,40	4,36	2,73	1,40	1,40	3,52	0,08
	40,00	58,40	4,36	2,73	1,40	1,40	3,52	0,08

Riso e lenticchie	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
Lenticchie secche	40,00	116,40	0,40	0,06	20,44	0,72	9,08	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	295,35	5,74	0,90	52,32	0,95	11,96	0,02

Riso e piselli	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
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
	105,00	210,15	5,70	0,85	35,78	2,63	6,18	0,01

Risotto alle zucchini	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchini	80,00	8,80	0,08	0,03	1,12	1,04	1,04	0,04
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	140,00	240,60	6,91	1,84	40,97	1,32	6,31	0,13

Robiola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Robiola	40,00	135,20	11,08	6,40	0,92	0,92	8,00	1,11
	40,00	135,20	11,08	6,40	0,92	0,92	8,00	1,11

Scaloppina di maiale al latte	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
Latte vaccino intero	10,00	6,30	0,36	0,21	0,47	0,47	0,33	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
	75,00	155,75	8,82	2,50	8,20	0,64	11,38	0,11

Sformato di zucchine al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine	50,00	5,50	0,05	0,02	0,70	0,65	0,65	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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	130,00	181,70	11,88	3,62	8,60	1,27	10,77	0,41

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
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 tacchino in umido	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Tacchino - carne magra	50,00	67,00	2,45	1,00	0,20	0,20	11,00	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
	75,00	115,55	7,48	1,72	0,80	0,80	11,26	0,14

Zucchine gratinate	<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>
Zucchine	100,00	11,00	0,10	0,04	1,40	1,30	1,30	0,05
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
	115,00	91,05	5,30	0,81	9,18	1,80	2,31	0,16

Zucchine in padella	<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>
Zucchine	100,00	11,00	0,10	0,04	1,40	1,30	1,30	0,05
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	55,95	5,09	0,76	1,40	1,30	1,30	0,06

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: 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. 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:

- insalata di riso: è possibile la sostituzione con risotto con verdure miste (50g di riso, 80g di verdure miste di stagione, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano, brodo vegetale q.b., aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e prosciutto cotto senza polifosfati (20g di prosciutto cotto magro senza polifosfati), come secondo piatto.
- pasta gratinata al forno: è possibile la sostituzione con pasta con pesto di basilico (50g di pasta di semola, 20g di pesto di basilico *(ricetta per vasetto: basilico 80g, olio evo 150g, parmigiano grattugiato 50g, pecorino 30g, pinoli finemente tritati 30g, aromi e spezie q.b. frullare accuratamente.), quale primo piatto, e arrosto di vitello al forno (50g di bovino adulto o vitellone - carne magra, 5g di olio di oliva extravergine, brodo vegetale q.b., 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