



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 PRIMARIA**

### **COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI**

**SCUOLA PRIMARIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

| Pranzo        | LUNEDI                    | MARTEDI                           | MERCOLEDI                            | GIOVEDI                      | VENERDI                       |
|---------------|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <b>sett.1</b> | 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     |
| <b>sett.2</b> | pasta e fagioli           | orzo con passato di verdure       | pasta integrale con crema dicarciofi | 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     |
| <b>sett.3</b> | 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     |
| <b>sett.4</b> | 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 PRIMARIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI**
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

| Pranzo        | LUNEDI                         | MARTEDI                               | MERCOLEDI                                  | GIOVEDI                           | VENERDI                            |
|---------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| <b>sett.1</b> | pasta e ceci 85g               | risotto alla zucca 170g               | pasta integrale al pomodoro 100g           | pasta al forno 150g               | pasta e patate 100g                |
|               | primo sale 50g                 | petto di pollo panato al forno 80g    | frittata al forno 70g                      |                                   | merluzzo al limone 85g             |
|               | bieta al vapore 155g           | insalata mista 45g                    | carote lesse 155g                          | finocchi gratinati 170g           | insalata 45g                       |
|               | pane di tipo integrale 60g     | pane di tipo 0 50g                    | pane di tipo 0 50g                         | pane di tipo integrale 60g        | pane di tipo 0 50g                 |
|               | frutta fresca di stagione 150g | frutta fresca di stagione 150g        | frutta fresca di stagione 150g             | frutta fresca di stagione 150g    | frutta fresca di stagione 150g     |
| <b>sett.2</b> | pasta e fagioli 85g            | orzo con passato di verdure 170g      | pasta integrale con crema di carciofi 170g | riso al forno alla pizzaiola 150g | pasta al pomodoro 100g             |
|               | omelette al pomodoro 100g      | prosciutto cotto 30g                  | scaloppina di maiale all'arancia 80g       |                                   | platessa panata al forno 100g      |
|               | zucca al forno 155g            | insalata 45g                          | broccoli gratinati 170g                    | spinaci al limone 155g            | insalata di lattuga e carote 105g  |
|               | pane di tipo integrale 60g     | pane di tipo 0 50g                    | pane di tipo 0 50g                         | pane di tipo integrale 60g        | pane di tipo 0 50g                 |
|               | frutta fresca di stagione 150g | frutta fresca di stagione 150g        | frutta fresca di stagione 150g             | frutta fresca di stagione 150g    | frutta fresca di stagione 150g     |
| <b>sett.3</b> | riso e ceci 85g                | pasta con cime di rapa 165g           | pasta integrale e patate 100g              | pasta con sugo e polpettine 180g  | pastina in brodo vegetale 200g     |
|               | giuncata 50g                   | hamburger di tacchino al pomodoro 95g | tortino di verdure miste 165g              |                                   | sogliola al pomodoro 115g          |
|               | bieta al pomodoro 185g         | insalata mista 45g                    | zucca gratinata 170g                       | carote lesse 155g                 | insalata 45g                       |
|               | pane di tipo integrale 60g     | pane di tipo 0 50g                    | pane di tipo 0 50g                         | pane di tipo integrale 60g        | pane di tipo 0 50g                 |
|               | frutta fresca di stagione 150g | frutta fresca di stagione 150g        | frutta fresca di stagione 150g             | frutta fresca di stagione 150g    | frutta fresca di stagione 150g     |
| <b>sett.4</b> | pasta e lenticchie 85g         | pasta con minestrone 170g             | pasta integrale al pomodoro 100g           | lasagna con zucca e ricotta 220g  | risotto allo zafferano 70g         |
|               | uova strapazzate 85g           | arrosto di vitello al forno 65g       | straccetti di pollo al limone 65g          |                                   | polpette di merluzzo al forno 115g |
|               | broccoli gratinati 170g        | insalata 45g                          | insalata mista 45g                         | spinaci saltati 155g              | insalata di lattuga e carote 105g  |
|               | pane di tipo integrale 60g     | pane di tipo 0 50g                    | pane di tipo 0 50g                         | pane di tipo integrale 60g        | pane di tipo 0 50g                 |
|               | frutta fresca di stagione 150g | frutta fresca di stagione 150g        | frutta fresca di stagione 150g             | frutta fresca di stagione 150g    | frutta fresca di stagione 150g     |

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

**SCUOLA PRIMARIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

| Pranzo        | LUNEDI                       | MARTEDI                             | MERCOLEDI                                     | GIOVEDI                                  | VENERDI                                    |
|---------------|------------------------------|-------------------------------------|---|--|--|
| <b>sett.1</b> | 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                  |
| <b>sett.2</b> | 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                  |
| <b>sett.3</b> | 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                  |
| <b>sett.4</b> | 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 PRIMARIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

| <b>Pranzo</b> | <b>LUNEDI</b>  | <b>MARTEDI</b>   | <b>MERCOLEDI</b>   | <b>GIOVEDI</b>   | <b>VENERDI</b>   |
|---------------|--|--|--|--|--|
| <b>sett.1</b> | Calorie 663Kcal<br>Lipidi 19g<br>Acidi grassi saturi 4g<br>Glicidi disponibili 103g<br>Oligosaccaridi 24g<br>Proteine 26g<br>Sale 1g | Calorie 690Kcal<br>Lipidi 18g<br>Acidi grassi saturi 4g<br>Glicidi disponibili 110g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 28g<br>Sale 1g | Calorie 700Kcal<br>Lipidi 25g<br>Acidi grassi saturi 6g<br>Glicidi disponibili 98g<br>Oligosaccaridi 30g<br>Proteine 26g<br>Sale 1g  | Calorie 699Kcal<br>Lipidi 20g<br>Acidi grassi saturi 5g<br>Glicidi disponibili 108g<br>Oligosaccaridi 21g<br>Proteine 29g<br>Sale 1g | Calorie 595Kcal<br>Lipidi 18g<br>Acidi grassi saturi 3g<br>Glicidi disponibili 85g<br>Oligosaccaridi 17g<br>Proteine 28g<br>Sale 1g  |
| <b>sett.2</b> | Calorie 731Kcal<br>Lipidi 24g<br>Acidi grassi saturi 6g<br>Glicidi disponibili 105g<br>Oligosaccaridi 23g<br>Proteine 30g<br>Sale 1g | Calorie 573Kcal<br>Lipidi 15g<br>Acidi grassi saturi 3g<br>Glicidi disponibili 85g<br>Oligosaccaridi 19g<br>Proteine 21g<br>Sale 1g  | Calorie 797Kcal<br>Lipidi 24g<br>Acidi grassi saturi 6g<br>Glicidi disponibili 116g<br>Oligosaccaridi 25g<br>Proteine 37g<br>Sale 1g | Calorie 734Kcal<br>Lipidi 27g<br>Acidi grassi saturi 6g<br>Glicidi disponibili 100g<br>Oligosaccaridi 18g<br>Proteine 30g<br>Sale 2g | Calorie 715Kcal<br>Lipidi 20g<br>Acidi grassi saturi 4g<br>Glicidi disponibili 112g<br>Oligosaccaridi 25g<br>Proteine 29g<br>Sale 1g |
| <b>sett.3</b> | Calorie 661Kcal<br>Lipidi 19g<br>Acidi grassi saturi 4g 104g<br>Glicidi disponibili 24g<br>Oligosaccaridi 25g1g<br>Proteine<br>Sale  | Calorie 659Kcal<br>Lipidi 20g<br>Acidi grassi saturi 4g 98g<br>Glicidi disponibili 21g<br>Oligosaccaridi 28g0g<br>Proteine<br>Sale   | Calorie 768Kcal<br>Lipidi 26g<br>Acidi grassi saturi 7g 112g<br>Glicidi disponibili 24g<br>Oligosaccaridi 28g1g<br>Proteine<br>Sale  | Calorie 713Kcal<br>Lipidi 17g<br>Acidi grassi saturi 4g 118g<br>Glicidi disponibili 31g<br>Oligosaccaridi 30g2g<br>Proteine<br>Sale  | Calorie 590Kcal<br>Lipidi 19g<br>Acidi grassi saturi 4g 85g<br>Glicidi disponibili 19g<br>Oligosaccaridi 26g2g<br>Proteine<br>Sale   |
| <b>sett.4</b> | Calorie 796Kcal<br>Lipidi 25g<br>Acidi grassi saturi 6g<br>Glicidi disponibili 116g<br>Oligosaccaridi 24g<br>Proteine 35g<br>Sale 1g | Calorie 659Kcal<br>Lipidi 20g<br>Acidi grassi saturi 4g<br>Glicidi disponibili 97g<br>Oligosaccaridi 21g<br>Proteine 29g<br>Sale 1g  | Calorie 618Kcal<br>Lipidi 19g<br>Acidi grassi saturi 4g<br>Glicidi disponibili 88g<br>Oligosaccaridi 18g<br>Proteine 30g<br>Sale 1g  | Calorie 719Kcal<br>Lipidi 24g<br>Acidi grassi saturi 7g<br>Glicidi disponibili 102g<br>Oligosaccaridi 21g<br>Proteine 30g<br>Sale 1g | Calorie 710Kcal<br>Lipidi 20g<br>Acidi grassi saturi 4g<br>Glicidi disponibili 111g<br>Oligosaccaridi 22g<br>Proteine 29g<br>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 |
|-----------|---|----------|----------|--------|---------------------|---------------------|-----------------|----------|------|
|           |   | 2.480,00 | 3.346,60 | 101,19 | 22,42               | 504,42              | 111,24          | 136,25   | 5,09 |
| Settimana | 2 | Grammi   | Calorie  | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|           |   | 2.635,00 | 3.549,70 | 109,68 | 24,67               | 517,71              | 110,23          | 147,39   | 6,32 |
| Settimana | 3 | Grammi   | Calorie  | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|           |   | 2.775,00 | 3.391,52 | 100,87 | 22,45               | 516,69              | 119,21          | 137,17   | 6,74 |
| Settimana | 4 | Grammi   | Calorie  | Lipidi | Acidi grassi saturi | Glicidi disponibili | Oligosacc aridi | Proteine | Sale |
|           |   | 2.515,00 | 3.501,70 | 107,83 | 24,39               | 514,11              | 106,00          | 151,74   | 5,22 |

**Composizione Ricette**

| <b>Arrosto di vitello al forno</b>      | <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 | 60,00         | 67,80          | 1,86          | 0,79                       | 0,00                       | 0,00                   | 12,78           | 0,13        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Brodo vegetale                          | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                          | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|   | <b>65,00</b>  | <b>112,75</b>  | <b>6,85</b>   | <b>1,51</b>                | <b>0,00</b>                | <b>0,00</b>            | <b>12,78</b>    | <b>0,13</b> |

| <b>Bieta al pomodoro</b>    | <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                       | 150,00        | 25,50          | 0,15          | 0,03                       | 4,20                       | 4,20                   | 1,95            | 0,04        |
| Pomodori - passata o pelati | 30,00         | 5,40           | 0,06          | 0,00                       | 0,90                       | 0,90                   | 0,39            | 0,12        |
| Olio di oliva extravergine  | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie              | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                             | <b>185,00</b> | <b>75,85</b>   | <b>5,20</b>   | <b>0,75</b>                | <b>5,10</b>                | <b>5,10</b>            | <b>2,34</b>     | <b>0,16</b> |

| <b>Bieta al vapore</b>     | <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                      | 150,00        | 25,50          | 0,15          | 0,03                       | 4,20                       | 4,20                   | 1,95            | 0,04        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>155,00</b> | <b>70,45</b>   | <b>5,14</b>   | <b>0,75</b>                | <b>4,20</b>                | <b>4,20</b>            | <b>1,95</b>     | <b>0,04</b> |

| <b>Broccoli gratinati</b>  | <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> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Broccoli                   | 150,00        | 40,50          | 0,60          | 0,06                       | 4,65                       | 4,65                   | 4,50            | 0,05        |
| Pangrattato                | 15,00         | 52,65          | 0,31          | 0,07                       | 11,67                      | 0,75                   | 1,51            | 0,15        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie             | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>170,00</b> | <b>138,10</b>  | <b>5,91</b>   | <b>0,85</b>                | <b>16,32</b>               | <b>5,40</b>            | <b>6,01</b>     | <b>0,20</b> |

| <b>Carote lesse</b> | <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              | 150,00        | 52,50          | 0,30          | 0,05                       | 11,40                      | 11,40                  | 1,65            | 0,36        |

|                            |               |              |             |             |              |              |             |             |
|----------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95        | 4,99        | 0,72        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Aromi e spezie             | q.b.          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
|                            | <b>155,00</b> | <b>97,45</b> | <b>5,29</b> | <b>0,77</b> | <b>11,40</b> | <b>11,40</b> | <b>1,65</b> | <b>0,36</b> |

| <b>Finocchi gratinati</b>  | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Finocchi                   | 150,00        | 13,50          | 0,00          | 0,00                       | 1,50                       | 1,50                   | 1,80            | 0,01        |
| Pangrattato                | 15,00         | 52,65          | 0,31          | 0,07                       | 11,67                      | 0,75                   | 1,51            | 0,15        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie             | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>170,00</b> | <b>111,10</b>  | <b>5,31</b>   | <b>0,79</b>                | <b>13,17</b>               | <b>2,25</b>            | <b>3,31</b>     | <b>0,17</b> |

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

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

| <b>Giuncata</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Giuncata        | 50,00         | 75,00          | 5,16          | 2,16                       | 1,47                       | 1,47                   | 5,72            | 0,17        |
|                 | <b>50,00</b>  | <b>75,00</b>   | <b>5,16</b>   | <b>2,16</b>                | <b>1,47</b>                | <b>1,47</b>            | <b>5,72</b>     | <b>0,17</b> |

| <b>Hamburger di tacchino al pomodoro</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Tacchino - petto                         | 60,00         | 80,22          | 2,94          | 1,20                       | 0,24                       | 0,24                   | 13,20           | 0,08        |
| Pomodori - pelati                        | 30,00         | 6,30           | 0,15          | 0,02                       | 0,90                       | 0,90                   | 0,36            | 0,01        |
| Olio di oliva extravergine               | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |

|                |              |               |             |             |             |             |              |             |      |
|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------|
| Aromi e spezie | q.b.         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00 |
|                | <b>95,00</b> | <b>131,47</b> | <b>8,08</b> | <b>1,94</b> | <b>1,14</b> | <b>1,14</b> | <b>13,56</b> | <b>0,08</b> |      |

| <b>Insalata</b>            | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Insalata in foglia         | 40,00         | 7,60           | 0,16          | 0,01                       | 0,88                       | 0,88                   | 0,72            | 0,01        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>45,00</b>  | <b>52,55</b>   | <b>5,15</b>   | <b>0,74</b>                | <b>0,88</b>                | <b>0,88</b>            | <b>0,72</b>     | <b>0,01</b> |

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

| <b>Insalata di lattuga e carote</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Lattuga                             | 40,00         | 7,60           | 0,16          | 0,01                       | 0,88                       | 0,88                   | 0,72            | 0,01        |
| Olio di oliva extravergine          | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Carote                              | 60,00         | 21,00          | 0,12          | 0,02                       | 4,56                       | 4,56                   | 0,66            | 0,14        |
|                                     | <b>105,00</b> | <b>73,55</b>   | <b>5,27</b>   | <b>0,75</b>                | <b>5,44</b>                | <b>5,44</b>            | <b>1,38</b>     | <b>0,15</b> |

| <b>Insalata mista</b>      | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Insalata mista in foglia   | 40,00         | 6,40           | 0,12          | 0,04                       | 0,92                       | 0,00                   | 0,40            | 0,01        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>45,00</b>  | <b>51,35</b>   | <b>5,11</b>   | <b>0,77</b>                | <b>0,92</b>                | <b>0,00</b>            | <b>0,40</b>     | <b>0,01</b> |

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

| <b>Lasagna con zucca e ricotta</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Zucca                              | 100,00        | 18,00          | 0,10          | 0,04                       | 3,50                       | 2,50                   | 1,10            | 0,00        |
| Pasta all'uovo - secca             | 60,00         | 219,60         | 1,44          | 0,40                       | 46,74                      | 1,20                   | 7,80            | 0,03        |
| Ricotta di vacca                   | 25,00         | 36,50          | 2,72          | 1,71                       | 0,88                       | 0,88                   | 2,20            | 0,05        |
| Scamorza                           | 25,00         | 83,50          | 6,40          | 1,55                       | 0,25                       | 0,25                   | 6,25            | 0,09        |
| Olio di oliva extravergine         | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Parmigiano grattugiato             | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Aromi e spezie                     | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                                    | <b>220,00</b> | <b>421,90</b>  | <b>17,06</b>  | <b>5,35</b>                | <b>51,37</b>               | <b>4,83</b>            | <b>19,03</b>    | <b>0,25</b> |

| <b>merluzzo al limone</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|---------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
|---------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|

|                            |              |               |             |             |             |             |              |             |
|----------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Merluzzo o nasello         | 80,00        | 56,80         | 0,24        | 0,05        | 0,00        | 0,00        | 13,60        | 0,15        |
| 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        |
|                            | <b>85,00</b> | <b>101,75</b> | <b>5,23</b> | <b>0,77</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>13,60</b> | <b>0,15</b> |

| <b>Omelette al pomodoro</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Uovo di gallina             | 60,00         | 76,80          | 5,22          | 1,90                       | 0,12                       | 0,12                   | 7,44            | 0,21        |
| Pomodori - passata o pelati | 30,00         | 5,40           | 0,06          | 0,00                       | 0,90                       | 0,90                   | 0,39            | 0,12        |
| Parmigiano grattugiato      | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Olio di oliva extravergine  | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie              | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                             | <b>100,00</b> | <b>146,50</b>  | <b>11,68</b>  | <b>3,55</b>                | <b>1,02</b>                | <b>1,02</b>            | <b>9,50</b>     | <b>0,40</b> |

| <b>Orzo con passato di verdure</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Verdure miste di stagione          | 100,00        | 20,00          | 0,27          | 0,06                       | 2,67                       | 2,53                   | 1,75            | 0,05        |
| Orzo                               | 60,00         | 198,60         | 1,20          | 0,00                       | 34,80                      | 0,60                   | 5,40            | 0,03        |
| Parmigiano grattugiato             | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Olio di oliva extravergine         | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Brodo vegetale                     | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                     | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                                    | <b>170,00</b> | <b>282,90</b>  | <b>7,87</b>   | <b>1,71</b>                | <b>37,47</b>               | <b>3,13</b>            | <b>8,83</b>     | <b>0,16</b> |

| <b>Pane di tipo 0</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pane di tipo 0        | 50,00         | 137,50         | 0,25          | 0,05                       | 31,75                      | 1,00                   | 4,05            | 0,37        |
|                       | <b>50,00</b>  | <b>137,50</b>  | <b>0,25</b>   | <b>0,05</b>                | <b>31,75</b>               | <b>1,00</b>            | <b>4,05</b>     | <b>0,37</b> |

| <b>Pane di tipo integrale</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pane integrale                | 60,00         | 145,20         | 0,78          | 0,31                       | 32,28                      | 1,50                   | 4,50            | 0,80        |
|                               | <b>60,00</b>  | <b>145,20</b>  | <b>0,78</b>   | <b>0,31</b>                | <b>32,28</b>               | <b>1,50</b>            | <b>4,50</b>     | <b>0,80</b> |

| <b>Pasta al forno</b>                   | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|---|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta di semola                         | 60,00         | 211,80         | 0,84          | 0,13                       | 47,46                      | 2,52                   | 6,54            | 0,01        |
| Pomodori - passata o pelati             | 30,00         | 5,40           | 0,06          | 0,00                       | 0,90                       | 0,90                   | 0,39            | 0,12        |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 30,00         | 33,90          | 0,93          | 0,39                       | 0,00                       | 0,00                   | 6,39            | 0,07        |
| Scamorza                                | 20,00         | 66,80          | 5,12          | 1,24                       | 0,20                       | 0,20                   | 5,00            | 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        |
|   | <b>150,00</b> | <b>382,20</b>  | <b>13,35</b>  | <b>3,42</b>                | <b>48,56</b>               | <b>3,62</b>            | <b>19,99</b>    | <b>0,34</b> |

| <b>Pasta al pomodoro</b>    | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta di semola             | 60,00         | 211,80         | 0,84          | 0,13                       | 47,46                      | 2,52                   | 6,54            | 0,01        |
| Pomodori - passata o pelati | 30,00         | 5,40           | 0,06          | 0,00                       | 0,90                       | 0,90                   | 0,39            | 0,12        |
| Parmigiano grattugiato      | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Olio di oliva extravergine  | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie              | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                             | <b>100,00</b> | <b>281,50</b>  | <b>7,30</b>   | <b>1,78</b>                | <b>48,36</b>               | <b>3,42</b>            | <b>8,60</b>     | <b>0,20</b> |

| <b>Pasta con cime di rapa</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Cime o broccoletti di rapa    | 100,00        | 22,00          | 0,30          | 0,07                       | 2,00                       | 2,00                   | 2,90            | 0,02        |
| Pasta di semola               | 60,00         | 211,80         | 0,84          | 0,13                       | 47,46                      | 2,52                   | 6,54            | 0,01        |
| Olio di oliva extravergine    | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                               | <b>165,00</b> | <b>278,75</b>  | <b>6,13</b>   | <b>0,93</b>                | <b>49,46</b>               | <b>4,52</b>            | <b>9,44</b>     | <b>0,02</b> |

| <b>Pasta con minestrone</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Verdure miste di stagione   | 100,00        | 20,00          | 0,27          | 0,06                       | 2,67                       | 2,53                   | 1,75            | 0,05        |
| Pasta di semola             | 60,00         | 211,80         | 0,84          | 0,13                       | 47,46                      | 2,52                   | 6,54            | 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        |
|                             | <b>170,00</b> | <b>296,10</b>  | <b>7,51</b>   | <b>1,84</b>                | <b>50,13</b>               | <b>5,05</b>            | <b>9,96</b>     | <b>0,13</b> |

| <b>Pasta con sugo e polpettine</b>      | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|---|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta di semola                         | 60,00         | 211,80         | 0,84          | 0,13                       | 47,46                      | 2,52                   | 6,54            | 0,01        |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 50,00         | 56,50          | 1,55          | 0,65                       | 0,00                       | 0,00                   | 10,65           | 0,11        |
| Pomodori - passata o pelati             | 30,00         | 5,40           | 0,06          | 0,00                       | 0,90                       | 0,90                   | 0,39            | 0,12        |
| Pangrattato                             | 15,00         | 52,65          | 0,31          | 0,07                       | 11,67                      | 0,75                   | 1,51            | 0,15        |
| Uovo di gallina                         | 15,00         | 19,20          | 1,30          | 0,48                       | 0,03                       | 0,03                   | 1,86            | 0,05        |
| Parmigiano grattugiato                  | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                          | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|   | <b>180,00</b> | <b>409,85</b>  | <b>10,47</b>  | <b>2,98</b>                | <b>60,06</b>               | <b>4,20</b>            | <b>22,63</b>    | <b>0,51</b> |

  

| <b>Pasta e ceci</b>        | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta di semola            | 40,00         | 141,20         | 0,56          | 0,09                       | 31,64                      | 1,68                   | 4,36            | 0,00        |
| 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        |
|                            | <b>85,00</b>  | <b>312,55</b>  | <b>8,07</b>   | <b>1,14</b>                | <b>50,40</b>               | <b>3,16</b>            | <b>12,72</b>    | <b>0,01</b> |

  

| <b>Pasta e fagioli</b>     | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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        |
|                            | <b>85,00</b>  | <b>307,35</b>  | <b>6,35</b>   | <b>0,97</b>                | <b>51,96</b>               | <b>3,08</b>            | <b>13,80</b>    | <b>0,01</b> |

  

| <b>Pasta e lenticchie</b>  | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 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        |
|                            | <b>85,00</b>  | <b>302,55</b>  | <b>5,95</b>   | <b>0,87</b>                | <b>52,08</b>               | <b>2,40</b>            | <b>13,44</b>    | <b>0,01</b> |

| <b>Pasta e patate</b>      | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Patate                     | 50,00         | 42,50          | 0,50          | 0,09                       | 8,95                       | 0,20                   | 1,05            | 0,01        |
| Pasta di semola            | 40,00         | 136,40         | 0,48          | 0,00                       | 29,08                      | 0,88                   | 5,40            | 0,00        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Parmigiano grattugiato     | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Aromi e spezie             | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>100,00</b> | <b>243,20</b>  | <b>7,38</b>   | <b>1,75</b>                | <b>38,03</b>               | <b>1,08</b>            | <b>8,13</b>     | <b>0,09</b> |

| <b>Pasta integrale al pomodoro</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pasta integrale                    | 60,00         | 194,40         | 1,50          | 0,35                       | 39,72                      | 2,22                   | 8,04            | 0,19        |
| Pomodori - passata o pelati        | 30,00         | 5,40           | 0,06          | 0,00                       | 0,90                       | 0,90                   | 0,39            | 0,12        |
| Olio di oliva extravergine         | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Parmigiano grattugiato             | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Aromi e spezie                     | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                                    | <b>100,00</b> | <b>264,10</b>  | <b>7,96</b>   | <b>2,00</b>                | <b>40,62</b>               | <b>3,12</b>            | <b>10,10</b>    | <b>0,39</b> |

| <b>Pasta integrale con crema di carciofi</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Cuori di carciofi                            | 100,00        | 22,00          | 0,20          | 0,04                       | 2,50                       | 1,90                   | 2,70            | 0,33        |
| Pasta integrale                              | 60,00         | 194,40         | 1,50          | 0,35                       | 39,72                      | 2,22                   | 8,04            | 0,19        |
| Parmigiano grattugiato                       | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Olio di oliva extravergine                   | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                               | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|  | <b>170,00</b> | <b>280,70</b>  | <b>8,10</b>   | <b>2,04</b>                | <b>42,22</b>               | <b>4,12</b>            | <b>12,41</b>    | <b>0,60</b> |

| <b>Pasta integrale e patate</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|---------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Patate                          | 50,00         | 42,50          | 0,50          | 0,09                       | 8,95                       | 0,20                   | 1,05            | 0,01        |
| Pasta integrale                 | 40,00         | 129,60         | 1,00          | 0,23                       | 26,48                      | 1,48                   | 5,36            | 0,13        |
| Parmigiano grattugiato          | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                  | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                                 | <b>100,00</b> | <b>236,40</b>  | <b>7,90</b>   | <b>1,98</b>                | <b>35,43</b>               | <b>1,68</b>            | <b>8,09</b>     | <b>0,21</b> |

| <b>Pastina in brodo vegetale</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosaccaridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------|-------------|
| 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                  | 40,00         | 141,20         | 0,56          | 0,09                       | 31,64                      | 1,68                  | 4,36            | 0,00        |
|                                  | <b>200,00</b> | <b>223,50</b>  | <b>7,11</b>   | <b>1,87</b>                | <b>36,14</b>               | <b>1,83</b>           | <b>6,04</b>     | <b>1,44</b> |

| <b>Petto di pollo panato al forno</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosaccaridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|---------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------|-------------|
| Pollo - petto                         | 60,00         | 60,00          | 0,48          | 0,15                       | 0,00                       | 0,00                  | 13,98           | 0,05        |
| Pangrattato                           | 15,00         | 52,65          | 0,31          | 0,07                       | 11,67                      | 0,75                  | 1,51            | 0,15        |
| Olio di oliva extravergine            | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                  | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                        | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                  | 0,00            | 0,00        |
|                                       | <b>80,00</b>  | <b>157,60</b>  | <b>5,79</b>   | <b>0,94</b>                | <b>11,67</b>               | <b>0,75</b>           | <b>15,49</b>    | <b>0,20</b> |

| <b>Platessa panata al forno</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosaccaridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|---------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------|-------------|
| Platessa o passera              | 80,00         | 64,80          | 1,68          | 0,88                       | 0,00                       | 0,00                  | 12,48           | 0,24        |
| Pangrattato                     | 15,00         | 52,65          | 0,31          | 0,07                       | 11,67                      | 0,75                  | 1,51            | 0,15        |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                  | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                  | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                  | 0,00            | 0,00        |
|                                 | <b>100,00</b> | <b>162,40</b>  | <b>6,99</b>   | <b>1,67</b>                | <b>11,67</b>               | <b>0,75</b>           | <b>13,99</b>    | <b>0,39</b> |

| <b>Polpette di merluzzo al forno</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosaccaridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------|-------------|
| Merluzzo o nasello                   | 80,00         | 56,80          | 0,24          | 0,05                       | 0,00                       | 0,00                  | 13,60           | 0,15        |
| Uovo di gallina                      | 15,00         | 19,20          | 1,30          | 0,48                       | 0,03                       | 0,03                  | 1,86            | 0,05        |
| Pangrattato                          | 15,00         | 52,65          | 0,31          | 0,07                       | 11,67                      | 0,75                  | 1,51            | 0,15        |
| Olio di oliva extravergine           | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                  | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                       | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                  | 0,00            | 0,00        |
|                                      | <b>115,00</b> | <b>173,60</b>  | <b>6,85</b>   | <b>1,31</b>                | <b>11,70</b>               | <b>0,78</b>           | <b>16,98</b>    | <b>0,36</b> |

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

|            |              |              |             |             |             |             |             |             |
|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Primo sale | 50,00        | 75,00        | 5,16        | 2,16        | 1,47        | 1,47        | 5,72        | 0,17        |
|            | <b>50,00</b> | <b>75,00</b> | <b>5,16</b> | <b>2,16</b> | <b>1,47</b> | <b>1,47</b> | <b>5,72</b> | <b>0,17</b> |

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

|  |              |              |             |             |             |             |             |             |
|--|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Prosciutto cotto magro senza polifosfati | 30,00        | 39,60        | 1,32        | 0,46        | 0,30        | 0,30        | 6,66        | 0,54        |
|  | <b>30,00</b> | <b>39,60</b> | <b>1,32</b> | <b>0,46</b> | <b>0,30</b> | <b>0,30</b> | <b>6,66</b> | <b>0,54</b> |

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

|                             |               |               |              |             |              |             |              |             |
|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Riso                        | 60,00         | 201,00        | 0,52         | 0,19        | 47,82        | 0,34        | 4,32         | 0,01        |
| Scamorza                    | 50,00         | 167,00        | 12,80        | 3,11        | 0,50         | 0,50        | 12,50        | 0,19        |
| Pomodori - passata o pelati | 30,00         | 5,40          | 0,06         | 0,00        | 0,90         | 0,90        | 0,39         | 0,12        |
| 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        |
|                             | <b>150,00</b> | <b>437,70</b> | <b>19,78</b> | <b>4,94</b> | <b>49,22</b> | <b>1,74</b> | <b>18,89</b> | <b>0,40</b> |

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

|                            |              |               |             |             |              |             |              |             |
|----------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 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        |
|                            | <b>85,00</b> | <b>305,35</b> | <b>7,86</b> | <b>1,17</b> | <b>50,64</b> | <b>1,71</b> | <b>11,24</b> | <b>0,01</b> |

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

|                            |        |        |      |      |       |      |      |      |
|----------------------------|--------|--------|------|------|-------|------|------|------|
| Zucca                      | 100,00 | 18,00  | 0,10 | 0,04 | 3,50  | 2,50 | 1,10 | 0,00 |
| Riso                       | 60,00  | 201,00 | 0,52 | 0,19 | 47,82 | 0,34 | 4,32 | 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        | 0,00 |
|                | <b>170,00</b> | <b>283,30</b> | <b>7,02</b> | <b>1,88</b> | <b>51,32</b> | <b>2,84</b> | <b>7,10</b> | <b>0,09</b> |      |

| <b>Risotto allo zafferano</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Riso                          | 60,00         | 201,00         | 0,52          | 0,19                       | 47,82                      | 0,34                   | 4,32            | 0,01        |
| Parmigiano grattugiato        | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Olio di oliva extravergine    | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                | 0,00          | 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        |
| Brodo vegetale                | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                               | <b>70,00</b>  | <b>265,30</b>  | <b>6,92</b>   | <b>1,84</b>                | <b>47,82</b>               | <b>0,34</b>            | <b>6,00</b>     | <b>0,09</b> |

| <b>Scaloppina di maiale all'arancia</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|---|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Maiale - carne magra                    | 60,00         | 84,60          | 4,08          | 1,87                       | 0,00                       | 0,00                   | 11,94           | 0,11        |
| Farina di frumento tipo 00              | 15,00         | 51,00          | 0,10          | 0,02                       | 11,60                      | 0,25                   | 1,65            | 0,00        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                          | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Arance                                  | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|   | <b>80,00</b>  | <b>180,55</b>  | <b>9,18</b>   | <b>2,61</b>                | <b>11,60</b>               | <b>0,25</b>            | <b>13,59</b>    | <b>0,12</b> |

| <b>Sogliola al pomodoro</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|-----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pomodori - passata o pelati | 30,00         | 5,40           | 0,06          | 0,00                       | 0,90                       | 0,90                   | 0,39            | 0,12        |
| 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        |
| Sogliola                    | 80,00         | 66,40          | 1,12          | 0,14                       | 0,64                       | 0,64                   | 13,52           | 0,24        |
|                             | <b>115,00</b> | <b>116,75</b>  | <b>6,17</b>   | <b>0,87</b>                | <b>1,54</b>                | <b>1,54</b>            | <b>13,91</b>    | <b>0,36</b> |

| <b>Spinaci al limone</b>   | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Spinaci                    | 150,00        | 46,50          | 1,05          | 0,09                       | 4,35                       | 0,60                   | 5,10            | 0,38        |
| 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        |

155,00 91,45 6,04 0,81 4,35 0,60 5,10 0,38

| <b>Spinaci saltati</b>     | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Spinaci                    | 150,00        | 46,50          | 1,05          | 0,09                       | 4,35                       | 0,60                   | 5,10            | 0,38        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie             | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>155,00</b> | <b>91,45</b>   | <b>6,04</b>   | <b>0,81</b>                | <b>4,35</b>                | <b>0,60</b>            | <b>5,10</b>     | <b>0,38</b> |

| <b>Straccetti di pollo al limone</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pollo - petto                        | 60,00         | 60,00          | 0,48          | 0,15                       | 0,00                       | 0,00                   | 13,98           | 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        |
| Limoni                               | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                                      | <b>65,00</b>  | <b>104,95</b>  | <b>5,47</b>   | <b>0,87</b>                | <b>0,00</b>                | <b>0,00</b>            | <b>13,98</b>    | <b>0,05</b> |

| <b>Tortino di verdure miste</b> | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|---------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Verdure miste di stagione       | 80,00         | 16,00          | 0,22          | 0,05                       | 2,14                       | 2,02                   | 1,40            | 0,04        |
| Uovo di gallina                 | 60,00         | 76,80          | 5,22          | 1,90                       | 0,12                       | 0,12                   | 7,44            | 0,21        |
| Pangrattato                     | 15,00         | 52,65          | 0,31          | 0,07                       | 11,67                      | 0,75                   | 1,51            | 0,15        |
| Parmigiano grattugiato          | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie                  | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                                 | <b>165,00</b> | <b>209,75</b>  | <b>12,15</b>  | <b>3,67</b>                | <b>13,93</b>               | <b>2,89</b>            | <b>12,03</b>    | <b>0,47</b> |

| <b>Uova strapazzate</b>    | <b>Grammi</b> | <b>Calorie</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Oligosacc aridi</b> | <b>Proteine</b> | <b>Sale</b> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Uovo di gallina            | 60,00         | 76,80          | 5,22          | 1,90                       | 0,12                       | 0,12                   | 7,44            | 0,21        |
| Latte vaccino intero       | 15,00         | 9,45           | 0,54          | 0,32                       | 0,70                       | 0,70                   | 0,50            | 0,02        |
| Parmigiano grattugiato     | 5,00          | 19,35          | 1,40          | 0,93                       | 0,00                       | 0,00                   | 1,67            | 0,08        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie             | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>85,00</b>  | <b>150,55</b>  | <b>12,16</b>  | <b>3,87</b>                | <b>0,82</b>                | <b>0,82</b>            | <b>9,61</b>     | <b>0,30</b> |

| <b>Zucca al forno</b>      | <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> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Zucca                      | 150,00        | 27,00          | 0,15          | 0,06                       | 5,25                       | 3,75                   | 1,65            | 0,00        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie             | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>155,00</b> | <b>71,95</b>   | <b>5,14</b>   | <b>0,78</b>                | <b>5,25</b>                | <b>3,75</b>            | <b>1,65</b>     | <b>0,00</b> |

| <b>Zucca gratinata</b>     | <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> |
|----------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Zucca                      | 150,00        | 27,00          | 0,15          | 0,06                       | 5,25                       | 3,75                   | 1,65            | 0,00        |
| Pangrattato                | 15,00         | 52,65          | 0,31          | 0,07                       | 11,67                      | 0,75                   | 1,51            | 0,15        |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 44,95          | 4,99          | 0,72                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
| Aromi e spezie             | q.b.          | 0,00           | 0,00          | 0,00                       | 0,00                       | 0,00                   | 0,00            | 0,00        |
|                            | <b>170,00</b> | <b>124,60</b>  | <b>5,46</b>   | <b>0,85</b>                | <b>16,92</b>               | <b>4,50</b>            | <b>3,16</b>     | <b>0,15</b> |

### CONTROLLI QUANTITATIVI

|    | <b>Apporti Raccomandati</b>  | <b>Minimo</b> | <b>Massimo</b> |
|----|--|---------------|----------------|
| 1  | Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera                                  | 520,00        | 810,00         |
| 2  | Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto                             | 13,00         | 30,00          |
| 3  | Rapporto tra proteine animali e vegetali   | 0,66          | 0,99           |
| 4  | Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto                                  | 18,00         | 27,00          |
| 5  | Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi                    | 6,00          | 9,00           |
| 6  | Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto                          | 75,00         | 120,00         |
| 7  | Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici | 13,00         | 30,00          |
| 8  | Ferro (mg)   | 6,00          | 9,00           |
| 9  | Calcio (mg)  | 350,00        | 525,00         |
| 10 | Fibra (g)  | 6,00          | 9,00           |

### CONTROLLI QUALITATIVI

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



## Menù ristorazione scolastica – SCUOLA PRIMARIA

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002; secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010; dall'aggiornamento "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica", approvato con decreto del Ministero della Salute il 28.10.2021 e pubblicato in G.U. n. 269 del 11.11.2021; e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

- I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre, contenenti entrambi almeno 4 settimane.
- Le grammature sono da intendersi a crudo e al netto degli scarti.
- I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere consumati all'inizio del pasto, per abbassare l'indice glicemico del pranzo e favorirne l'accettabilità da parte dei piccoli utenti, oppure essere sostituiti con altre tipologie di verdure, tenendo conto della stagionalità dei CAM allegata 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 (60g 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 (60g 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 (60g di pasta di semola, 30g 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 (50g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 30g di pomodori – passata o pelati, 15g di uovo, 5g olio di oliva extravergine, 15g 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