



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

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

# **MENÙ PRIMAVERA/ESTATE**

## **SCUOLA PRIMARIA**

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

**SCUOLA PRIMARIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI**  
**MENÙ PRIMAVERA/ESTATE**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	pasta alla crudaiola	lasagna al forno	pasta al pomodoro	pasta integrale al pesto di basilico	riso e piselli
	omelette alle erbe		polpette di platessa al forno	insalata di pollo con verdure miste di stagione	robiola
	insalata mista	fagiolini lessi	insalata	melanzane al pomodoro	insalata di pomodori
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.2</b>	pasta con crema di zucchine	insalata di riso	pasta con fagiolini al pomodoro	pasta integrale alla pizzaiola	pasta e ceci
	ricotta di vacca		merluzzo gratinato	scaloppina di maiale al latte	frittata al forno
	insalata	spinaci al limone	insalata mista	zucchine in padella	insalata di pomodori
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.3</b>	insalata di farro	pasta al forno con melanzane	risotto alle zucchine	pasta integrale alla crudaiola	pasta e piselli
	sformato di zucchine al forno		platessa alla pizzaiola	straccetti di tacchino in umido	primo sale
	insalata mista	finocchi gratinati	insalata di pomodori	fagiolini al pomodoro	insalata
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.4</b>	pasta all'ortolana	pasta gratinata al forno	insalata di pasta con verdure miste di stagione	pasta integrale al pomodoro	riso e lenticchie
	giuncata		filetto di sogliola panato al forno	polpettone di pollo con verdure	frittata al forno
	insalata di pomodori	melanzane grigliate	insalata	zucchine gratinate	insalata mista
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

\* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

**SCUOLA PRIMARIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI**  
**MENÙ PRIMAVERA/ESTATE**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	pasta alla crudaiola 170g	lasagna al forno 150g	pasta al pomodoro 100g	pasta integrale al pesto di basilico 90g	riso e piselli 105g
	omelette alle erbe 70g		polpette di platessa al forno 115g	insalata di pollo con verdure miste di stagione 145g	robiola 50g
	insalata mista 45g	fagiolini lessi 155g	insalata 45g	melanzane al pomodoro 185g	insalata di pomodori 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.2</b>	pasta con crema di zucchine 170g	insalata di riso 210g	pasta con fagiolini al pomodoro 200g	pasta integrale alla pizzaiola 95g	pasta e ceci 85g
	ricotta di vacca 50g		merluzzo gratinato 100g	scaloppina di maiale al latte 95g	frittata al forno 70g
	insalata 45g	spinaci al limone 155g	insalata mista 45g	zucchine in padella 155g	insalata di pomodori 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>	insalata di farro 170g	pasta al forno con melanzane 250g	risotto alle zucchine 170g	pasta integrale alla crudaiola 170g	pasta e piselli 105g
	sformato di zucchine al forno 165g		platessa alla pizzaiola 115g	straccetti di tacchino in umido 95g	primo sale 50g
	insalata mista 45g	finocchi gratinati 170g	insalata di pomodori 105g	fagiolini al pomodoro 185g	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 all'ortolana 200g	pasta gratinata al forno 155g	insalata di pasta con verdure miste di stagione 170g	pasta integrale al pomodoro 100g	riso e lenticchie 85g
	giuncata 50g		filetto di sogliola panato al forno 100g	polpettone di pollo con verdure 190g	frittata al forno 70g
	insalata di pomodori 105g	melanzane grigliate 155g	insalata 45g	zucchine gratinate 170g	insalata mista 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

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

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

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	pasta alla crudaiola *1 - *7	lasagna al forno *1 - *3 - *7	pasta al pomodoro *1 - *7	pasta integrale al pesto di basilico *1 - *7 - *8	riso e piselli
	omelette alle erbe *3 - *7		polpette di platessa al forno *1 - *3 - *4	insalata di pollo con verdure miste di stagione	robiola *7
	insalata mista	fagiolini lessi	insalata	melanzane al pomodoro	insalata di pomodori
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.2</b>	pasta con crema di zucchine *1 - *7	insalata di riso *7	pasta con fagiolini al pomodoro *1 - *7	pasta integrale alla pizzaiola *1 - *7	pasta e ceci *1
	ricotta di vacca *7		merluzzo gratinato *1 - *4	scaloppina di maiale al latte *1 - *7	frittata al forno *3 - *7
	insalata	spinaci al limone	insalata mista	zucchine in padella	insalata di pomodori
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.3</b>	insalata di farro *1 - *7	pasta al forno con melanzane *1 - *7	risotto alle zucchine *7	pasta integrale alla crudaiola *1 - *7	pasta e piselli *1
	sformato di zucchine al forno *1 - *3 - *7		platessa alla pizzaiola *4	straccetti di tacchino in umido	primo sale *7
	insalata mista	finocchi gratinati *1	insalata di pomodori	fagiolini al pomodoro	insalata
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.4</b>	pasta all'ortolana *1 - *7	pasta gratinata al forno *1 - *7	insalata di pasta con verdure miste di stagione *1 - *7	pasta integrale al pomodoro *1 - *7	riso e lenticchie
	Giuncata *7		filetto di sogliola panato al forno *1 - *4	polpettone di pollo con verdure *1 - *3 - *7	frittata al forno *3 - *7
	insalata di pomodori	melanzane grigliate	insalata	zucchine gratinate *1	insalata mista
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

**ALLERGENI PRESENTI: \*1. Glutine - \*3. Uova e prodotti a base di uova - \*4. Pesce e prodotti a base di pesce - \*7. Latte e prodotti a base di latte - \*8. Frutta a guscio**

**SCUOLA PRIMARIA - COMUNE DI ACQUAVIVA DELLE FONTI**
**MENÙ PRIMAVERA/ESTATE**

<b>Pranzo</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
<b>sett.1</b>	Calorie 682Kcal Lipidi 25g Acidi grassi saturi 6g Glicidi disponibili 99g Oligosaccaridi 22g Proteine 23g Sale 1g	Calorie 659Kcal Lipidi 20g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 98g Oligosaccaridi 21g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 713Kcal Lipidi 21g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 107g Oligosaccaridi 20g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 756Kcal Lipidi 29g Acidi grassi saturi 2g Glicidi disponibili 97g Oligosaccaridi 25g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 641Kcal Lipidi 25g Acidi grassi saturi 10g Glicidi disponibili 87g Oligosaccaridi 22g Proteine 22g Sale 2g
<b>sett.2</b>	Calorie 618Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 6g Glicidi disponibili 98g Oligosaccaridi 22g Proteine 20g Sale 1g	Calorie 657Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 3g Glicidi disponibili 101g Oligosaccaridi 19g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 692Kcal Lipidi 18g Acidi grassi saturi 3g Glicidi disponibili 109g Oligosaccaridi 22g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 699Kcal Lipidi 22g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 102g Oligosaccaridi 22g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 715Kcal Lipidi 25g Acidi grassi saturi 6g Glicidi disponibili 100g Oligosaccaridi 22g Proteine 28g Sale 1g
<b>sett.3</b>	Calorie 731Kcal Lipidi 26g Acidi grassi saturi 6g 104g Glicidi disponibili 22g Oligosaccaridi 28g1g Proteine Sale	Calorie 765Kcal Lipidi 26g Acidi grassi saturi 5g 111g Glicidi disponibili 24g Oligosaccaridi 30g1g Proteine Sale	Calorie 653Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 4g 100g Glicidi disponibili 21g Oligosaccaridi 26g1g Proteine Sale	Calorie 681Kcal Lipidi 22g Acidi grassi saturi 4g 96g Glicidi disponibili 27g32g Oligosaccaridi 1g Proteine Sale	Calorie 542Kcal Lipidi 17g Acidi grassi saturi 4g 84g Glicidi disponibili 22g Oligosaccaridi 19g1g Proteine Sale
<b>sett.4</b>	Calorie 642Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 103g Oligosaccaridi 27g Proteine 22g Sale 1g	Calorie 742Kcal Lipidi 23g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 112g Oligosaccaridi 22g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 700Kcal Lipidi 19g Acidi grassi saturi 3g Glicidi disponibili 109g Oligosaccaridi 22g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 790Kcal Lipidi 23g Acidi grassi saturi 6g Glicidi disponibili 115g Oligosaccaridi 25g Proteine 38g Sale 2g	Calorie 685Kcal Lipidi 23g Acidi grassi saturi 5g Glicidi disponibili 99g Oligosaccaridi 16g Proteine 27g 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
		2.550,00	3.451,20	119,50	27,21	487,05	109,81	137,93	6,02
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.600,00	3.381,10	103,45	23,00	510,88	106,16	134,51	5,17
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.860,00	3.371,95	109,08	22,94	493,74	115,44	135,51	5,10
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.660,00	3.558,75	107,07	23,27	538,69	112,26	144,52	5,44

**Composizione Ricette**

<b>Fagiolini 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>
Fagiolini	150,00	27,00	0,15	0,28	3,60	3,60	3,15	0,01
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>77,35</b>	<b>5,20</b>	<b>1,01</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>3,54</b>	<b>0,13</b>

<b>Fagiolini lessi</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>
Fagiolini	150,00	27,00	0,15	0,28	3,60	3,60	3,15	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>155,00</b>	<b>71,95</b>	<b>5,14</b>	<b>1,01</b>	<b>3,60</b>	<b>3,60</b>	<b>3,15</b>	<b>0,01</b>

<b>Filetto di sogliola panato 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>
Sogliola	80,00	66,40	1,12	0,14	0,64	0,64	13,52	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>164,00</b>	<b>6,43</b>	<b>0,93</b>	<b>12,31</b>	<b>1,39</b>	<b>15,04</b>	<b>0,39</b>

<b>Finocchi 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>
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>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
--------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<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>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 farro</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>
Farro	60,00	201,00	1,50	0,00	40,26	1,62	9,06	0,03
Melanzane	25,00	4,50	0,10	0,01	0,65	0,65	0,28	0,02
Zucchine	25,00	2,75	0,03	0,01	0,35	0,32	0,32	0,01
Peperoni	25,00	5,50	0,08	0,01	1,05	1,05	0,22	0,00
Pomodori	25,00	4,75	0,05	0,01	0,88	0,88	0,25	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
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
	<b>170,00</b>	<b>272,35</b>	<b>7,46</b>	<b>0,76</b>	<b>43,21</b>	<b>4,54</b>	<b>10,73</b>	<b>0,06</b>



<b>Insalata di pasta con verdure miste di stagione</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>
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
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>170,00</b>	<b>285,65</b>	<b>6,82</b>	<b>0,92</b>	<b>50,15</b>	<b>5,07</b>	<b>8,88</b>	<b>0,06</b>

<b>Insalata di pollo con verdure miste di stagione</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>
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
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
	<b>145,00</b>	<b>120,95</b>	<b>5,69</b>	<b>0,92</b>	<b>2,14</b>	<b>2,02</b>	<b>15,38</b>	<b>0,09</b>

<b>Insalata di pomodori</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>
Pomodori	100,00	19,00	0,20	0,03	3,50	3,50	1,00	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>105,00</b>	<b>63,95</b>	<b>5,19</b>	<b>0,75</b>	<b>3,50</b>	<b>3,50</b>	<b>1,00</b>	<b>0,02</b>

<b>Insalata di riso</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>
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	20,00	26,40	0,88	0,31	0,20	0,20	4,44	0,36
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>210,00</b>	<b>368,05</b>	<b>12,50</b>	<b>2,52</b>	<b>50,91</b>	<b>3,30</b>	<b>16,11</b>	<b>0,50</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 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 all'uovo - secca	60,00	219,60	1,44	0,40	46,74	1,20	7,80	0,03
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
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>150,00</b>	<b>390,00</b>	<b>13,95</b>	<b>3,69</b>	<b>47,84</b>	<b>2,30</b>	<b>21,25</b>	<b>0,36</b>

<b>Melanzane 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>
Melanzane	150,00	27,00	0,60	0,05	3,90	3,90	1,65	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
	<b>185,00</b>	<b>77,35</b>	<b>5,65</b>	<b>0,77</b>	<b>4,80</b>	<b>4,80</b>	<b>2,04</b>	<b>0,22</b>

<b>Melanzane grigliate</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>
Melanzane	150,00	27,00	0,60	0,05	3,90	3,90	1,65	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>71,95</b>	<b>5,59</b>	<b>0,77</b>	<b>3,90</b>	<b>3,90</b>	<b>1,65</b>	<b>0,10</b>

<b>Merluzzo gratinato</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
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>154,40</b>	<b>5,55</b>	<b>0,84</b>	<b>11,67</b>	<b>0,75</b>	<b>15,12</b>	<b>0,30</b>

<b>Omelette alle erbe</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>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 con melanzane</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>
Melanzane	100,00	18,00	0,40	0,03	2,60	2,60	1,10	0,06
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	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
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>250,00</b>	<b>456,05</b>	<b>19,81</b>	<b>3,99</b>	<b>51,48</b>	<b>6,54</b>	<b>21,13</b>	<b>0,38</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 alla crudaiaola</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	100,00	19,00	0,20	0,03	3,50	3,50	1,00	0,01
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Basilico	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>170,00</b>	<b>284,65</b>	<b>6,75</b>	<b>0,89</b>	<b>50,98</b>	<b>6,04</b>	<b>8,13</b>	<b>0,02</b>

<b>Pasta all'ortolana</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
Zucchine	40,00	4,40	0,04	0,02	0,56	0,52	0,52	0,02
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Melanzane	30,00	5,40	0,12	0,01	0,78	0,78	0,33	0,02
Peperoni	30,00	6,60	0,09	0,01	1,26	1,26	0,27	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>200,00</b>	<b>297,90</b>	<b>7,55</b>	<b>1,82</b>	<b>50,96</b>	<b>5,98</b>	<b>9,72</b>	<b>0,24</b>

<b>Pasta con crema di zucchine</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>
Zucchine	100,00	11,00	0,10	0,04	1,40	1,30	1,30	0,05
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
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>170,00</b>	<b>287,10</b>	<b>7,34</b>	<b>1,82</b>	<b>48,86</b>	<b>3,82</b>	<b>9,51</b>	<b>0,14</b>

<b>Pasta con fagiolini 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>
Fagiolini	100,00	18,00	0,10	0,19	2,40	2,40	2,10	0,00
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
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>200,00</b>	<b>289,05</b>	<b>6,71</b>	<b>1,05</b>	<b>50,78</b>	<b>5,84</b>	<b>9,62</b>	<b>0,13</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 piselli</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
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
	<b>105,00</b>	<b>217,35</b>	<b>5,91</b>	<b>0,81</b>	<b>35,54</b>	<b>4,08</b>	<b>7,66</b>	<b>0,01</b>

<b>Pasta gratinata al forno c/carne</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>
Scamorza	25,00	83,50	6,40	1,55	0,25	0,25	6,25	0,09
Bovino adulto o vitellone - carne magra	25,00	28,25	0,77	0,33	0,00	0,00	5,32	0,06
Crema di latte *ricetta per 100g: 80 ml latte parzialmente scremato, 1	20,00	32,20	2,27	0,00	2,36	0,00	0,73	0,00
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

Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
	<b>155,00</b>	<b>472,70</b>	<b>17,00</b>	<b>3,73</b>	<b>61,74</b>	<b>3,52</b>	<b>22,04</b>	<b>0,38</b>

<b>Pasta integrale al pesto di basilico</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
Pesto di basilico *(ricetta per vasetto: basilico 80g, olio e.v.o. 150g, p	30,00	157,80	15,00	0,00	3,90	0,00	1,80	0,00
	<b>90,00</b>	<b>352,20</b>	<b>16,50</b>	<b>0,35</b>	<b>43,62</b>	<b>2,22</b>	<b>9,84</b>	<b>0,19</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 alla crudaiaola</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	100,00	19,00	0,20	0,03	3,50	3,50	1,00	0,01
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Caciocotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Basilico	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>170,00</b>	<b>267,25</b>	<b>7,41</b>	<b>1,10</b>	<b>43,24</b>	<b>5,75</b>	<b>9,63</b>	<b>0,21</b>

<b>Pasta integrale alla pizzaiaola</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
Origano	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>95,00</b>	<b>244,75</b>	<b>6,55</b>	<b>1,07</b>	<b>40,62</b>	<b>3,12</b>	<b>8,43</b>	<b>0,32</b>

<b>Platessa 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>
Platessa o passera	80,00	64,80	1,68	0,88	0,00	0,00	12,48	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
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>115,00</b>	<b>115,15</b>	<b>6,73</b>	<b>1,60</b>	<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>12,87</b>	<b>0,36</b>

<b>Polpette di platessa 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>
Platessa o passera	80,00	64,80	1,68	0,88	0,00	0,00	12,48	0,24
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>181,60</b>	<b>8,29</b>	<b>2,14</b>	<b>11,70</b>	<b>0,78</b>	<b>15,85</b>	<b>0,44</b>

<b>Polpettone di pollo con 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
Pollo - carne magra	50,00	50,00	0,40	0,13	0,00	0,00	11,65	0,04
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
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>190,00</b>	<b>206,15</b>	<b>8,69</b>	<b>2,38</b>	<b>14,37</b>	<b>3,31</b>	<b>18,45</b>	<b>0,37</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>Ricotta di vacca</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>
-------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Ricotta di vacca	50,00	73,00	5,45	3,41	1,75	1,75	4,40	0,10
	<b>50,00</b>	<b>73,00</b>	<b>5,45</b>	<b>3,41</b>	<b>1,75</b>	<b>1,75</b>	<b>4,40</b>	<b>0,10</b>

<b>Riso 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>
--------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

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
Lenticchie secche	40,00	116,40	0,40	0,06	20,44	0,72	9,08	0,01
	<b>85,00</b>	<b>295,35</b>	<b>5,74</b>	<b>0,90</b>	<b>52,32</b>	<b>0,95</b>	<b>11,96</b>	<b>0,02</b>

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

<b>Risotto alle zucchini</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>
------------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Zucchini	100,00	11,00	0,10	0,04	1,40	1,30	1,30	0,05
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Brodo vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>170,00</b>	<b>276,30</b>	<b>7,02</b>	<b>1,88</b>	<b>49,22</b>	<b>1,64</b>	<b>7,30</b>	<b>0,14</b>

<b>Robiola</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>
----------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Robiola	50,00	169,00	13,85	8,00	1,15	1,15	10,00	1,39
	<b>50,00</b>	<b>169,00</b>	<b>13,85</b>	<b>8,00</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>	<b>10,00</b>	<b>1,39</b>



<b>Scaloppina di maiale al latte</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
Latte vaccino intero	15,00	9,00	0,54	0,32	0,71	0,71	0,50	0,02
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
	<b>95,00</b>	<b>190,00</b>	<b>9,72</b>	<b>2,93</b>	<b>12,31</b>	<b>0,97</b>	<b>14,09</b>	<b>0,13</b>

<b>Sformato di zucchine 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>
Zucchine	80,00	8,80	0,08	0,03	1,12	1,04	1,04	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
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>165,00</b>	<b>202,55</b>	<b>12,01</b>	<b>3,65</b>	<b>12,91</b>	<b>1,91</b>	<b>11,67</b>	<b>0,47</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
	<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 tacchino in umido</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 - carne magra	60,00	80,40	2,94	1,20	0,24	0,24	13,20	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
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
	<b>95,00</b>	<b>130,75</b>	<b>7,99</b>	<b>1,92</b>	<b>1,14</b>	<b>1,14</b>	<b>13,59</b>	<b>0,20</b>

<b>Zucchine gratinate</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>
Zucchine	150,00	16,50	0,15	0,06	2,10	1,95	1,95	0,08
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>114,10</b>	<b>5,46</b>	<b>0,85</b>	<b>13,77</b>	<b>2,70</b>	<b>3,47</b>	<b>0,23</b>

<b>Zucchine in padella</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>
Zucchine	150,00	16,50	0,15	0,06	2,10	1,95	1,95	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>155,00</b>	<b>61,45</b>	<b>5,14</b>	<b>0,78</b>	<b>2,10</b>	<b>1,95</b>	<b>1,95</b>	<b>0,08</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: bieta, cicoria, fagiolini, melanzane, pomodori, scarola, zucchine.
- Tra le insalate con verdure in foglia è possibile prevedere sostituzioni tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, scarola.
- La frutta deve essere già pronta per il consumo e proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.
- I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi. Qualora i metodi di cottura delle ricette producano un numero di scarti elevato, è possibile modificarli (scegliendo tra: lessi, alla griglia, gratinati, al vapore, all'olio, arrosto, alla piastra, al forno) per migliorarne la presentazione visiva ed il gusto, così da ridurre al minimo l'incidenza di tale fenomeno.
- Il pane deve essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, di tipo 0 o di tipo integrale, da alternare nell'arco della settimana.
- La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e micronutrienti.
- È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.
- I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.
- Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare eviscerato, in filetti e privato delle lisce, preferibilmente fresco oppure surgelato. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia, coda di rospo, ecc.
- La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne rossa le categorie previste sono: vitello, vitellone, manzo e bovino adulto; per la carne bianca: carne avicola (pollo e tacchino), coniglio e carne suina.
- Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti non intensivi, liberi a terra.
- L'utilizzo di olio e.v.o. a crudo e/o biologico sarebbe auspicabile.
- Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando piuttosto aromi e spezie finemente macinati, preferibilmente di stagione oppure secchi.



Nota: alcuni prodotti non seguono la stagionalità e possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate. Sono ammessi i piselli, i fagiolini, gli spinaci e la bieta surgelati.

In presenza di lievi disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.

In alternativa al piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- insalata di riso: è possibile la sostituzione con risotto con verdure miste (60g di riso, 1000g di verdure miste di stagione, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano, brodo vegetale q.b., aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e prosciutto cotto senza polifosfati (30g di prosciutto cotto magro senza polifosfati), come secondo piatto.
- pasta gratinata al forno: è possibile la sostituzione con pasta con pesto di basilico (60g di pasta di semola, 30g di pesto di basilico \*(ricetta per vasetto: basilico 80g, olio evo 150g, parmigiano grattugiato 50g, pecorino 30g, pinoli finemente tritati 30g, aromi e spezie q.b. frullare accuratamente.), quale primo piatto, e arrosto di vitello al forno (60g di bovino adulto o vitellone - carne magra, 5g di olio di oliva extravergine, brodo vegetale q.b., aromi e spezie q.b.) come secondo piatto.

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

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