



ASL BT

PugliaSalute

**Dipartimento di Prevenzione ASL BT**

S.I.A.N. Trani

Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione

***MENÙ PER LA SCUOLA PRIMARIA***  
***“COMUNE DI TRANI”***  
***AUTUNNO - INVERNO***

**Dir. Medico S.I.A.N.**  
*Dott. G. D. Stingi*

**Dietiste S.I.A.N.**

*Dott.ssa T.P. Nuges*

*Dott.ssa S. Mancano*

*Dott.ssa M. Forlano*

**Direttore S.I.A.N.**  
*Dott. P. Magarelli*

## Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta integrale al pomodoro	pasta con crema fave	orzo con passato di verdure	lasagna al forno	riso in brodo vegetale
	frittata al forno	ricotta di vacca	petto di pollo alla piastra		filetto di merluzzo panato al forno
	finocchi gratinati	insalata mista	spinaci in umido	insalata verde	cavolfiore al forno
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta con crema di broccoli	farro e lenticchie	pasta integrale al ragù vegetale	pizza di patate	pasta alla marinara
	omelette al pomodoro	primo sale	polpette di vitello al sugo		sogliola al forno
sett.2	carote al vapore	insalata verde	zucca gratinata	insalata mista	broccoletti al forno
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta integrale con pomodoro	pasta e ceci	risotto con spinaci	pasta al forno	pasta con crema di carote
	schacciata di verdure miste	giuncata	arrosto di tacchino		nasello in umido
	finocchi gratinati	insalata mista	broccoletti al forno	insalata verde	cavolfiore al forno
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
sett.3	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	farro con minestrone	pasta e fagioli	pasta integrale con broccoli	lasagna al forno	riso in brodo vegetale
	frittata al forno	primo sale	prosciutto cotto senza polifosfati		platessa al forno
	spinaci in umido	insalata verde	finocchi gratinati	insalata mista	carote al vapore
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4					



PugliaSalute

## Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

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

**Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria**

<b>Pranzo</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
<b>sett.1</b>	Glicidi disponibili 92,25 g Lipidi 26,59 g Proteine 28,27 g Sale 1,19 g	Glicidi disponibili 89,52 g Lipidi 18,31 g Proteine 23,28 g Sale 0,12 g	Glicidi disponibili 87,94 g Lipidi 19,9 g Proteine 32,97 g Sale 0,96 g	Glicidi disponibili 92,21 g Lipidi 19,7 g Proteine 25,78 g Sale 0,42 g	Glicidi disponibili 109,27 g Lipidi 18,27 g Proteine 31,58 g Sale 0,75 g
<b>sett.2</b>	Glicidi disponibili 112,86 g Lipidi 23,67 g Proteine 25,91 g Sale 0,86 g	Glicidi disponibili 93,14 g Lipidi 17,71 g Proteine 26,75 g Sale 0,22 g	Glicidi disponibili 99,67 g Lipidi 21,87 g Proteine 35,46 g Sale 1,3 g	Glicidi disponibili 77,46 g Lipidi 24,74 g Proteine 22,22 g Sale 0,51 g	Glicidi disponibili 85,09 g Lipidi 18,98 g Proteine 28,02 g Sale 2,08 g
<b>sett.3</b>	Glicidi disponibili 92,98 g Lipidi 27,09 g Proteine 30,52 g Sale 1,15 g	Glicidi disponibili 97,14 g Lipidi 22,07 g Proteine 25,62 g Sale 0,39 g	Glicidi disponibili 85,06 g Lipidi 21,55 g Proteine 30,09 g Sale 0,71 g	Glicidi disponibili 92,92 g Lipidi 19,1 g Proteine 24,52 g Sale 0,4 g	Glicidi disponibili 106,13 g Lipidi 18,63 g Proteine 33,15 g Sale 0,89 g
<b>sett.4</b>	Glicidi disponibili 108,76 g Lipidi 27,43 g Proteine 33,26 g Sale 1,1 g	Glicidi disponibili 97,82 g Lipidi 17,67 g Proteine 25,43 g Sale 0,2 g	Glicidi disponibili 90,74 g Lipidi 13,72 g Proteine 24,57 g Sale 1,16 g	Glicidi disponibili 94,85 g Lipidi 23,8 g Proteine 25,93 g Sale 0,38 g	Glicidi disponibili 105,34 g Lipidi 19,4 g Proteine 25,2 g Sale 1,06 g



PugliaSalute

## Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi

## Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

**Somma settimanale delle componenti bromatologiche**

<b>Settimana 1</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
	2.540,00	471,19	102,77	141,88	3,44

  

<b>Settimana 2</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
	2.880,00	468,22	106,97	138,36	4,97

  

<b>Settimana 3</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
	2.565,00	474,23	108,44	143,90	3,54

  

<b>Settimana 4</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
	2.640,00	497,51	102,02	134,39	3,90

## Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

## Composizione Ricette

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>arrosto di tacchino</b>					
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Tacchino - petto	60,00	0,24	2,94	13,20	0,08
	<b>65,00</b>	<b>0,24</b>	<b>7,94</b>	<b>13,20</b>	<b>0,08</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>broccoletti al forno</b>					
Broccoletti di rapa	150,00	3,00	0,45	4,35	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	<b>160,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,86</b>	<b>6,03</b>	<b>0,11</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>carote al vapore</b>					
Carote	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>11,40</b>	<b>5,30</b>	<b>1,65</b>	<b>0,36</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>cavolfiore al forno</b>					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cavolfiore	150,00	4,05	0,30	4,80	0,03
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>160,00</b>	<b>4,05</b>	<b>6,71</b>	<b>7,48</b>	<b>0,08</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>farro con minestrone</b>					
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Farro o Spelta	60,00	40,26	1,50	9,06	0,03
Verdure fresche di stagione	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
	<b>170,00</b>	<b>42,93</b>	<b>8,17</b>	<b>12,49</b>	<b>0,15</b>

## Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>farro e lenticchie</b>					
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Farro o Spelta	40,00	26,84	1,00	6,04	0,02
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>47,28</b>	<b>6,40</b>	<b>15,12</b>	<b>0,03</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>filetto di merluzzo panato al forno</b>					
Merluzzo o nasello	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
	<b>95,00</b>	<b>7,78</b>	<b>5,45</b>	<b>14,61</b>	<b>0,25</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>finocchi gratinati</b>					
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Finocchi	150,00	1,50	0,00	1,80	0,02
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
	<b>165,00</b>	<b>5,39</b>	<b>6,51</b>	<b>3,98</b>	<b>0,14</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>frittata al forno</b>					
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Parmigiano	5,00	0,01	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>70,00</b>	<b>0,13</b>	<b>11,62</b>	<b>9,11</b>	<b>0,28</b>



**Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria**

<b>frutta fresca di stagione</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Frutta fresca	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
	<b>150,00</b>	<b>14,37</b>	<b>0,26</b>	<b>1,02</b>	<b>0,01</b>

<b>giuncata</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Formaggi freschi a medio tenore calorico	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36
	<b>50,00</b>	<b>1,02</b>	<b>9,96</b>	<b>8,11</b>	<b>0,36</b>

<b>insalata mista</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Insalata verde ( lattuga cappuccio e romana, indivia)	20,00	0,46	0,06	0,20	0,00
Radicchio - rosso	20,00	0,32	0,02	0,28	0,01
	<b>45,00</b>	<b>0,78</b>	<b>5,08</b>	<b>0,48</b>	<b>0,01</b>

<b>insalata verde</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Insalata verde ( lattuga cappuccio e romana, indivia)	40,00	0,92	0,12	0,40	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>45,00</b>	<b>0,92</b>	<b>5,12</b>	<b>0,40</b>	<b>0,01</b>

<b>lasagna al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Bovino adulto o vitellone - carne magra	25,00	0,00	0,77	5,32	0,06
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Pasta all'uovo - secca	60,00	46,74	1,44	7,80	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
	<b>150,00</b>	<b>47,82</b>	<b>13,55</b>	<b>19,86</b>	<b>0,40</b>

**Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria**

<b>nasello in umido</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
-------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Merluzzo o nasello	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
Pomodori - pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>115,00</b>	<b>0,90</b>	<b>5,39</b>	<b>13,96</b>	<b>0,16</b>

<b>omelette al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
-----------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,01	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Pomodori - pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
	<b>100,00</b>	<b>1,03</b>	<b>11,78</b>	<b>9,43</b>	<b>0,29</b>

<b>orzo con passato di verdure</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
------------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Verdure di stagione (passate)	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo mondo	60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
	<b>170,00</b>	<b>37,47</b>	<b>7,87</b>	<b>8,83</b>	

<b>risotto con spinaci</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
----------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Spinaci	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00

## Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

170,00 37,47 7,88 8,83 8,99

<b>pane di tipo 0</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pane di tipo 0	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37
	<b>50,00</b>	<b>31,75</b>	<b>0,25</b>	<b>4,05</b>	<b>0,37</b>

<b>pane di tipo integrale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pane di tipo integrale	60,00	29,10	0,78	4,50	0,00
	<b>60,00</b>	<b>29,10</b>	<b>0,78</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>

<b>pasta al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Bovino adulto o vitellone - carne magra	25,00	0,00	0,77	5,32	0,06
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q. b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Mozzarella di vacca	25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
	<b>150,00</b>	<b>48,53</b>	<b>12,95</b>	<b>18,60</b>	<b>0,38</b>

<b>pasta con crema di carote</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q. b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	<b>170,00</b>	<b>55,06</b>	<b>7,44</b>	<b>9,31</b>	<b>0,32</b>

<b>pasta con crema fave</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fave secche	40,00	11,88	1,20	8,52	0,00
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
	<b>85,00</b>	<b>43,52</b>	<b>6,76</b>	<b>12,88</b>	<b>0,00</b>

**Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria**

<b>pasta e fagioli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fagioli	40,00	20,32	0,80	9,44	0,00
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>51,96</b>	<b>6,36</b>	<b>13,80</b>	<b>0,01</b>

<b>pasta integrale al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
------------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
	<b>100,00</b>	<b>40,62</b>	<b>7,96</b>	<b>10,10</b>	<b>0,39</b>

<b>pasta integrale al ragù vegetale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
---	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Verdure fresche di stagione	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	<b>200,00</b>	<b>43,29</b>	<b>8,23</b>	<b>11,85</b>	<b>0,44</b>

<b>pasta integrale con broccoli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
-------------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Broccolo a testa	100,00	3,10	0,40	3,00	0,03
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
	<b>165,00</b>	<b>42,82</b>	<b>6,90</b>	<b>11,04</b>	<b>0,23</b>

<b>petto di pollo alla piastra</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
------------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Pollo - petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>65,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,48</b>	<b>13,98</b>	<b>0,05</b>

## Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>pizza di patate</b>					
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Patate	140,00	25,06	1,40	2,94	0,02
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	50,00	0,35	9,75	9,35	0,25
	<b>220,00</b>	<b>33,21</b>	<b>18,63</b>	<b>16,22</b>	<b>0,48</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>platessa al forno</b>					
Platessa o passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,68</b>	<b>12,48</b>	<b>0,24</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>polpette di vitello al sugo</b>					
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Vitello – magro	60,00	0,06	0,60	12,42	0,13
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
	<b>120,00</b>	<b>8,68</b>	<b>7,55</b>	<b>16,74</b>	<b>0,46</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>pasta alla marinara</b>					
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Brodo di pesce	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta	60,00	33,10	1,25	6,70	0,16
	<b>90,00</b>	<b>34,00</b>	<b>6,31</b>	<b>7,09</b>	<b>0,29</b>

## Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	<b>120,00</b>	<b>8,76</b>	<b>8,14</b>	<b>16,74</b>	<b>0,46</b>

**primo sale**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

Formaggi freschi a basso tenore calorico

	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17
	<b>50,00</b>	<b>1,47</b>	<b>5,16</b>	<b>5,71</b>	<b>0,17</b>

**prosciutto cotto senza polifosfati**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

Prosciutto cotto magro

	30,00	0,30	1,32	6,66	0,54
	<b>30,00</b>	<b>0,30</b>	<b>1,32</b>	<b>6,66</b>	<b>0,54</b>

**ricotta di vacca**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

Ricotta di vacca

	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
	<b>50,00</b>	<b>1,75</b>	<b>5,45</b>	<b>4,40</b>	<b>0,10</b>

**pasta con crema di broccoli**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)

Broccolo a testa

Pasta

Olio di oliva extravergine

	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	3,10	0,40	3,00	0,03
	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>165,00</b>	<b>50,92</b>	<b>5,92</b>	<b>7,32</b>	<b>0,04</b>

**Pasta e ceci**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)

Olio di oliva extravergine

Ceci

Pasta

	q. b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	5,00	0,00	3,07	0,00	0,00
	40,00	19,21	2,58	8,56	0,01
	40,00	32,65	0,36	2,95	0,01
	<b>85,00</b>	<b>51,86</b>	<b>6,00</b>	<b>11,51</b>	<b>0,01</b>

**riso in brodo vegetale**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--	--------	---------------------	--------	----------	------

Olio di oliva extravergine

Riso

	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00

## Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

Brodo Vegetale	150,00	4,50	0,15	0,00	1,36
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	<b>200,00</b>	<b>35,33</b>	<b>6,91</b>	<b>5,08</b>	<b>1,43</b>
	<b>70,00</b>	<b>47,82</b>	<b>6,92</b>	<b>5,99</b>	<b>0,09</b>

**schiacciata di verdure miste**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure fresche di stagione	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Parmigiano	5,00	0,01	1,41	1,68	0,08
	<b>180,00</b>	<b>10,58</b>	<b>12,10</b>	<b>11,87</b>	<b>0,43</b>

**sogliola al forno**

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Sogliola	80,00	0,64	1,12	13,52	0,24

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

85,00    0,64    6,12    13,52    0,24

spinaci in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Spinaci	150,00	4,35	1,05	5,10	0,38
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
	<b>185,00</b>	<b>5,25</b>	<b>6,07</b>	<b>5,49</b>	<b>0,50</b>

zucca gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Zucca gialla	150,00	5,25	0,15	1,65	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>165,00</b>	<b>9,14</b>	<b>6,66</b>	<b>3,83</b>	<b>0,13</b>



Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

**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	Una porzione 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	2 volte al mese
11 Uova	1 volta a settimana
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni

## Menu' Autunno – Inverno 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 e 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 e dei "Livelli di assunzione 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 dovranno essere intese a crudo e al netto degli scarti, tenendo conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un'adeguato apporto di fibre e macronutrienti. È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lisce. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti liberi a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Nei primi due anni di vita evitare il consumo di sale e zucchero.

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 pasta al pomodoro (60g di pasta di semola, 30g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano), quale primo piatto, e filetto di vitello agli aromi (60g di bovino adulto o vitellone magro, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto;
- pasta al forno: è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (60g di pasta di semola, 30g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano), quale primo piatto, e petto di pollo agli aromi (60g di petto di pollo, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto.

In presenza di 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 ;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.