



Dipartimento di Prevenzione ASL BT

S.I.A.N. Trani

Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione

MENÙ PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA "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 dell'Infanzia

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pranzo sett.1	pasta integrale al pomodoro	pasta con crema fave	orzo con passato di verdure	lasagna al forno (piatto unico)	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
sett.2	pasta con crema di broccoli	farro e lenticchie	pasta integrale al ragù vegetale	pizza di patate (piatto unico)	pasta alla marinara
	omelette al pomodoro	primo sale	polpette di vitello al sugo		sogliola al forno
	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
sett.3	pasta integrale al pomodoro	pasta e ceci	risotto con spinaci	pasta al forno (piatto unico)	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
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	farro con minestrone	pasta e fagioli	pasta integrale con broccoli	lasagna al forno (piatto unico)	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

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

	LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI																							
Totale																																								
sett.1	Glicidi disponibili	78,48 g	Glicidi disponibili	84,16 g	Glicidi disponibili	73,81 g	Glicidi disponibili	79 g	Glicidi disponibili	89,01 g	Lipidi	24,58 g	Lipidi	17,08 g	Lipidi	18,6 g	Lipidi	17,74 g	Lipidi	17,31 g	Proteine	23,38 g	Proteine	21,51 g	Proteine	26,21 g	Proteine	21,9 g	Proteine	25,35 g	Sale	0,95 g	Sale	0,1 g	Sale	0,71 g	Sale	0,32 g	Sale	0,57 g
sett.2	Glicidi disponibili	91,75 g	Glicidi disponibili	87,76 g	Glicidi disponibili	85,06 g	Glicidi disponibili	66,7 g	Glicidi disponibili	70,74 g	Lipidi	22,68 g	Lipidi	16,52 g	Lipidi	20,25 g	Lipidi	21,88 g	Lipidi	17,97 g	Proteine	21,71 g	Proteine	24,76 g	Proteine	28,69 g	Proteine	18,07 g	Proteine	22,15 g	Sale	0,68 g	Sale	0,19 g	Sale	0,37 g	Sale	1,94 g		
sett.3	Glicidi disponibili	77,92 g	Glicidi disponibili	91,92 g	Glicidi disponibili	71,57 g	Glicidi disponibili	79,6 g	Glicidi disponibili	88,7 g	Lipidi	24,87 g	Lipidi	19,94 g	Lipidi	20,07 g	Lipidi	17,24 g	Lipidi	17,65 g	Proteine	24,92 g	Proteine	23,11 g	Proteine	23,93 g	Proteine	20,85 g	Proteine	26,94 g	Sale	0,91 g	Sale	0,32 g	Sale	0,31 g	Sale	0,71 g		
sett.4	Glicidi disponibili	88,99 g	Glicidi disponibili	92,44 g	Glicidi disponibili	76,55 g	Glicidi disponibili	81,27 g	Glicidi disponibili	87,22 g	Lipidi	25,18 g	Lipidi	16,48 g	Lipidi	12,9 g	Lipidi	20,89 g	Lipidi	18,39 g	Proteine	27,18 g	Proteine	23,44 g	Proteine	19 g	Proteine	20,98 g	Proteine	20,89 g	Sale	0,86 g	Sale	0,17 g	Sale	0,29 g	Sale	0,81 g		

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Settimana 1	2.168,00	404,46	95,31	118,35	2,65
Settimana 2	2.480,00	402,01	99,30	115,38	4,20
Settimana 3	2.183,00	409,71	99,77	119,75	2,79
Settimana 4	2.245,00	426,47	93,84	111,49	3,00

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

Composizione Ricette

arrosto di tacchino	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
---------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

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

Olio di oliva extravergine

Tacchino - petto

q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

5,00 0,00 5,00 0,00 0,00

50,00 0,20 2,45 11,00 0,06

55,00 0,20 7,45 11,00 0,06

broccoletti al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Broccoletti di rapa

Olio di oliva extravergine

100,00 2,00 0,30 2,90 0,02

5,00 0,00 5,00 0,00 0,00

Parmigiano

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

5,00 0,00 0,84 1,01 0,05

q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

110,00 2,00 6,14 3,01 0,07

carote al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Carote

Olio di oliva extravergine

100,00 7,60 0,20 1,10 0,24

5,00 0,00 5,00 0,00 0,00

105,00 7,60 5,20 1,10 0,24

cavolfiore al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
---------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Cavolfiore

Olio di oliva extravergine

100,00 2,70 0,20 3,20 0,02

5,00 0,00 5,00 0,00 0,00

Parmigiano

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

5,00 0,00 0,84 1,01 0,05

q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

110,00 2,70 7,04 4,01 0,07

farro con minestrone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Verdure fresche di stagione

Farro o Spelta

Olio di oliva extravergine

Parmigiano

Brodo Vegetale

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

80,00 2,14 0,22 1,40 0,04

50,00 33,55 1,25 7,55 0,02

5,00 0,00 5,00 0,00 0,00

5,00 0,00 0,84 1,01 0,05

q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

140,00 35,69 7,30 9,96 0,11

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

	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
Farro o Spelta	40,00	26,84	1,00	6,04	0,02
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
	85,00	47,28	6,40	15,12	0,03

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

filetto di merluzzo panato al forno					
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Merluzzo o nasello	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
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
	80,00	3,89	5,31	12,41	0,18

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

finocchi gratinati					
Finocchi	100,00	1,00	0,00	1,20	0,01
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
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
	115,00	4,89	5,94	2,71	0,11

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

frittata al forno					
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	70,00	0,12	11,06	8,44	0,25

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

frutta fresca di stagione	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salè
----------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Frutta fresca	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01

giuncata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salè
-----------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Formaggi freschi a medio tenore calorico	40,00	0,82	7,97	6,49	0,29
	40,00	0,82	7,97	6,49	0,29

insalata mista	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salè
-----------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Radicchio - rosso	10,00	0,16	0,01	0,14	0,00
Insalata verde (lattuga capuccio e romana,indivia)	20,00	0,46	0,06	0,20	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	35,00	0,62	5,07	0,34	0,01

insalata verde	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salè
-----------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Insalata verde (lattuga capuccio e romana,indivia)	30,00	0,69	0,09	0,30	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	35,00	0,69	5,09	0,30	0,01

lasagna al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salè
-------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Pasta all'uovo - secca	50,00	38,95	1,20	6,50	0,02
Bovino adulto o vitellone - carne magra	25,00	0,00	0,77	5,32	0,06
	125,00	39,69	11,75	16,83	0,30

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

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

nasello in umido					
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	0,60	5,31	12,14	0,14

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

omelette al pomodoro					
Aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	8,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - pelati	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
	80,00	0,72	10,94	8,69	0,26

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

orzo con passato di verdure					
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo mondo	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure fresche di stagione (passate)	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
	140,00	31,14	7,05	6,91	0,11

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

risotto con spinaci					
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Spinac	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
	140,00	31,14	7,06	6,91	0,12

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

riso in brodo vegetale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	60,00	29,00	6,84	5,51	0,08
pane di tipo 0					
Pane di tipo 0	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
pane di tipo integrale					
Pane di tipo integrale	50,00	24,25	0,65	3,75	0,00
	50,00	24,25	0,65	3,75	0,00
pasta al forno					
Bovino adulto o vitellone - carne magra	25,00	0,00	0,77	5,32	0,06
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
	125,00	40,29	11,25	15,78	0,29
pasta con crema di carote					
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Carote	80,00	6,08	0,16	0,88	0,19
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	138,00	45,63	6,70	7,33	0,24

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta e fagioli					
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Fagioli	40,00	20,32	0,80	9,44	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
	85,00	51,96	6,36	13,80	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta integrale al pomodoro					
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
	80,00	33,70	7,13	7,96	0,29

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta integrale al ragu vegetale					
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Verdure fresche di stagione	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
	158,00	35,84	7,34	9,36	0,33

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

pasta integrale con broccoli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-------------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Broccolo a testa	80,00	2,48	0,32	2,40	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
	135,00	35,58	6,57	9,10	0,19

petto di pollo alla piastra	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
Pollo - petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
	55,00	0,00	5,40	11,65	0,04

pizza di patate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Patate	130,00	23,27	1,30	2,73	0,02
Mozzarella di vacca	40,00	0,28	7,80	7,48	0,20
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
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
	195,00	27,46	15,91	12,96	0,35

platessa al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Platessa o passera	70,00	0,00	1,47	10,92	0,21
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	75,00	0,00	6,47	10,92	0,21

polpette di vitello al sugo	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Vitello - magro	50,00	0,05	0,50	10,35	0,11
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

100,00 8,45 7,46 13,87 0,37

primo sale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Formaggi freschi a basso tenore calorico

40,00 1,17 4,13 4,57 0,14
40,00 1,17 4,13 4,57 0,14

prosciutto cotto senza polifosfati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Prosciutto cotto magro

20,00 0,20 0,88 4,44 0,36
20,00 0,20 0,88 4,44 0,36

ricotta di vacca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Ricotta di vacca

40,00 1,40 4,36 3,52 0,08
40,00 1,40 4,36 3,52 0,08

pasta con crema di broccoli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-----------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Pasta
Broccolo a testa
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)
Olio di oliva extravergine50,00 39,85 0,43 3,60 0,01
80,00 2,48 0,32 2,40 0,02
q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00
5,00 0,00 5,00 0,00 0,00
135,00 42,33 5,75 6,00 0,03

pasta e ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------------	--------	---------------------	--------	----------	------

aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)
Olio di oliva extravergine
Ceci
Pastaq.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
85,00 65,07 6,01 11,51 0,02

pasta alla marinara	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
---------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)
origano
Pomodori - passata
Olio di oliva extravergine
Brodo di pesceq.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00
q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00
20,00 0,60 0,04 0,26 0,08
5,00 0,00 5,00 0,00 0,00
q.b. 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
75,00	33,70	6,29	6,96	0,22

Pasta

schiacciata di verdure miste	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Verdure fresche di stagione	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	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
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
	155,00	6,15	11,38	10,35	0,34

sogliola al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Sogliola	70,00	0,56	0,98	11,83	0,21
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	75,00	0,56	5,98	11,83	0,21

spinaci in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	125,00	3,50	5,74	3,66	0,32

Zucca gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucca gialla	100,00	3,50	0,10	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	q.b.	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
	115,00	7,39	6,04	2,61	0,10

Menu' Autunno – Inverno Scuola dell'Infanzia

CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440,00	640,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11,00	24,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15,00	21,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	5,00	7,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60,00	95,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	11,00	24,00
8	Ferro (mg)	5,00	7,50
9	Calcio (mg)	280,00	420,00
10	Fibra (g)	5,00	7,50

CONTROLLI QUALITATIVI

Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1 Carni	1-2 volte a settimana
2 Cereali(pasta,riso,orzo,ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3 Formaggi	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 dell'Infanzia

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 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.

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 (50g di pasta di semola, 20g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano),, quale primo piatto, e straccetti di pollo al forno (50g di petto di pollo, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto;

- pasta al forno: è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (50g di pasta di semola, 20g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano), quale primo piatto, e petto di pollo agli aromi (50g 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 grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.