



ASL BT

PugliaSalute

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"** **PRIMAVERA - ESTATE**

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

Dietiste S.I.A.N.
Dott.ssa T.P. Nugnes
Dott.ssa S. Mancano
Dott.ssa M. Forlano

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

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

panzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta integrale con verdure estive	orzo e piselli	pasta con zucchine	insalata di riso con verdure (piatto unico)	pasta al pomodoro
	omelette al pomodoro	ricotta di vacca	straccetti di tacchino in umido		filetti di merluzzo al vapore
	melanzane gratinate	insalata verde	bieta al forno	insalata mista	peperoni gratinati
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
sett.2	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta integrale al pesto di basilico	pasta e ceci	pasta con crema di carciofi	timballo di riso al forno (piatto unico)	pasta con melanzane
	schiacciata di verdure miste	primo sale	bocconcini di vitello al forno		platessa al pomodoro
	zucchine gratinate	insalata mista	melanzane grigliate	insalata verde	bieta al forno
sett.3	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 al pesto di zucchine	farro e lenticchie	pasta all'ortolana	lasagna al forno con verdure (piatto unico)	pasta al pomodoro
	frittata al forno	giuncata	prosciutto cotto senza polifosfati		sogliola gratinata
sett.4	fagiolini al pomodoro	insalata verde	peperoni arrostiti	insalata mista estiva	melanzane a tocchetti
	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 alla crudaiola	riso e piselli	pasta con crema di carciofi	pasta al forno con melanzane (piatto unico)	pasta al pesto di basilico
	polpettine di verdure al forno	primo sale	petto di pollo alla pizzaiola		nasello in umido
	bieta al pomodoro	insalata mista	fagiolini al vapore	insalata verde	zucchine gratinate
	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



PugliaSalute

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 81,71 g Lipidi 23,93 g Proteine 22,9 g Sale 0,91 g	Glicidi disponibili 101,27 g Lipidi 17,1 g Proteine 25,97 g Sale 0,16 g	Glicidi disponibili 77,24 g Lipidi 17,47 g Proteine 26,15 g Sale 0,46 g	Glicidi disponibili 82,95 g Lipidi 12,6 g Proteine 15,13 g Sale 0,44 g	Glicidi disponibili 88,38 g Lipidi 17,88 g Proteine 24,34 g Sale 0,63 g
sett.2	Glicidi disponibili 83,02 g Lipidi 29,02 g Proteine 24,81 g Sale 0,91 g	Glicidi disponibili 83,89 g Lipidi 18,53 g Proteine 22,22 g Sale 0,19 g	Glicidi disponibili 87,81 g Lipidi 19,05 g Proteine 25,2 g Sale 0,8 g	Glicidi disponibili 80,04 g Lipidi 20,1 g Proteine 17,42 g Sale 0,35 g	Glicidi disponibili 85,4 g Lipidi 19,01 g Proteine 24,32 g Sale 0,73 g
sett.3	Glicidi disponibili 77,11 g Lipidi 23,82 g Proteine 23,81 g Sale 0,89 g	Glicidi disponibili 87,41 g Lipidi 20,35 g Proteine 26,68 g Sale 0,33 g	Glicidi disponibili 88,86 g Lipidi 13,42 g Proteine 17,22 g Sale 0,84 g	Glicidi disponibili 82,19 g Lipidi 21,16 g Proteine 21,9 g Sale 0,42 g	Glicidi disponibili 87,87 g Lipidi 18,28 g Proteine 22,82 g Sale 0,85 g
sett.4	Glicidi disponibili 85,23 g Lipidi 24,01 g Proteine 24,19 g Sale 0,95 g	Glicidi disponibili 102,73 g Lipidi 16,75 g Proteine 26,16 g Sale 0,23 g	Glicidi disponibili 73,77 g Lipidi 17,98 g Proteine 25,93 g Sale 0,77 g	Glicidi disponibili 81,82 g Lipidi 20,75 g Proteine 20,13 g Sale 0,33 g	Glicidi disponibili 88,96 g Lipidi 22,82 g Proteine 26,07 g Sale 0,6 g



PugliaSalute

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivisi per ogni giorno

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana 1	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.284,00	431,55	88,98	114,49	2,60

Settimana 2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.325,00	420,16	105,71	113,97	2,98

Settimana 3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.310,00	423,44	97,03	112,43	3,33

Settimana 4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.447,00	432,51	102,31	122,48	2,88

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

Composizione Ricette

bieta al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salè
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
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
	125,00	3,40	5,14	1,56	0,11

bieta al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salè
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	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
Aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	2,80	5,10	1,30	0,03

bocconcini di vitello al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salè
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	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Vitellone carne magra	50,00	0,00	1,41	10,72	0,06
	60,00	3,89	6,51	11,23	0,11

fagiolini al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salè
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
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Fagiolini	100,00	2,40	0,10	2,10	0,01
	125,00	3,00	5,14	2,36	0,09

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

fagiolini al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Fagiolini	100,00	2,40	0,10	2,10	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	2,40	5,10	2,10	0,01

pasta con zucchine	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
Pasta	50,00	33,55	1,25	7,55	0,02
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
	135,00	34,67	6,33	8,59	0,07

farro e lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Farro o Spelta	40,00	26,84	1,00	6,04	0,02
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
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
	85,00	47,28	6,40	15,12	0,03

filetti di merluzzo al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
	75,00	0,00	5,21	11,90	0,13

frittata al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	68,00	0,12	11,06	8,44	0,25

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
giuncata					
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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
insalata di riso con verdure					
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Verdure fresche di stagione	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Prosciutto cotto magro	20,00	0,20	0,88	4,44	0,36
	155,00	42,19	6,52	9,44	0,41

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
insalata mista					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Insalata verde (lattuga capuccio e romana,indivia)	20,00	0,46	0,06	0,20	0,00
Pomodori - da insalata	60,00	1,68	0,12	0,72	0,00
	85,00	2,14	5,18	0,92	0,01

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
insalata verde					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Insalata verde (lattuga capuccio e romana,indivia)	30,00	0,69	0,09	0,30	0,01
	35,00	0,69	5,09	0,30	0,01

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

lasagna al forno con verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
-------------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	--------------

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
Melanzane	40,00	1,04	0,16	0,44	0,03
zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
Pasta all'uovo - secca	50,00	38,95	1,20	6,50	0,02
Mozzarella di vacca	40,00	0,28	7,80	7,48	0,20
	200,00	41,43	15,08	16,21	0,39

melanzane a tocchetti	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	--------------

Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,07
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	3,20	5,44	1,36	0,15

melanzane gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
----------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	--------------

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
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,07
	110,00	6,49	5,50	1,61	0,12

melanzane grigliate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
----------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	--------------

aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	2,60	5,40	1,10	0,07

nasello in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
-------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	--------------

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
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Merluzzo o nasello	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

95,00 0,60 5,31 12,14 0,14

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

Pomodori - passata	10,00	0,30	0,02	0,13	0,04
Latte di vacca UHT parz scremato	5,00	0,25	0,08	0,16	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
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	85,00	0,68	11,16	8,73	0,30

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

Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	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
Pasta di semola	40,00	23,20	0,80	3,60	0,02
	85,00	41,96	8,32	11,96	0,03

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

aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Carciofi	80,00	2,00	0,16	2,16	0,27
Pasta di semola	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
	140,00	31,00	7,00	7,67	0,34

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

Pane di tipo 0	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29

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

Pane di tipo integrale	50,00	24,25	0,65	3,75	0,00
	50,00	24,25	0,65	3,75	0,00

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

pasta al forno con melanzane	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
-------------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	--------------

Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Mozzarella di vacca	40,00	0,28	7,80	7,48	0,20
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Olio di oliva	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Melanzane	80,00	2,08	0,32	0,88	0,05
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	42,51	14,76	15,06	0,31

pasta al pesto di basilico	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
-----------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	--------------

Pasta di semola	50,00	40,63	0,72	5,60	0,01
Parmigiano	5,00	0,00	0,87	1,03	0,05
Pesto alla genovese	20,00	2,67	10,27	1,23	0,00
	75,00	43,30	11,86	7,86	0,05

pasta al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
--------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	--------------

Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
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
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
	80,00	40,15	6,58	6,71	0,13

pasta all'ortolana	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
---------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	--------------

Peperoni	20,00	0,84	0,06	0,18	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Zucchine	30,00	0,42	0,03	0,39	0,02
Melanzane	30,00	0,78	0,12	0,33	0,02
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
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	42,19	6,79	7,61	0,17

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta con crema di carciofi					
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Carciofi	80,00	2,00	0,16	2,16	0,27
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
	140,00	41,55	6,70	8,61	0,32
pasta con melanzane					
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
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
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
Melanzane	80,00	2,08	0,32	0,88	0,05
	160,00	42,23	6,90	7,59	0,18
orzo e piselli					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Orzo mondo	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	108,00	60,56	6,76	17,38	0,06
pasta integrale al pesto di basilico					
Pesto alla genovese	20,00	2,60	10,00	1,20	0,00
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
	75,00	35,70	12,09	8,90	0,21

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

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

pasta integrale al pesto di zucchine					
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
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
	140,00	34,22	7,17	8,74	0,25

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

pasta integrale alla crudaiola					
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Caciottina fresca	5,00	0,02	0,64	0,52	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
Pomodori	80,00	2,80	0,16	0,80	0,01
	140,00	35,91	7,04	8,02	0,20

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

pasta integrale con verdure					
Melanzane	20,00	0,52	0,08	0,22	0,01
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Fagiolini	30,00	0,72	0,03	0,63	0,00
Zucchine	30,00	0,42	0,03	0,39	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Caciocotta di capra	5,00	0,02	0,43	0,36	0,00
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
	140,00	34,77	6,81	8,30	0,19

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

peperoni arrostiti					
Peperoni - rossi e gialli	100,00	6,70	0,30	0,90	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	6,70	5,30	0,90	0,01

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

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

peperoni gratinati					
Pangrattato	5,00	4,07	0,11	0,53	0,05
Peperoni	100,00	4,39	0,31	0,94	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,22	0,00	0,00
	110,00	8,46	5,65	1,47	0,06

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

petto di pollo alla pizzaioia					
Pollo - petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
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
Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
	75,00	0,60	5,44	11,91	0,12

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

platessa al pomodoro					
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
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Platessa o passera	70,00	0,00	1,47	10,92	0,21
	95,00	0,60	6,57	11,16	0,21

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

polpettine di verdure al forno					
Verdure fresche di stagione	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
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
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
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	155,00	6,15	11,38	10,35	0,34

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

	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

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto senza polifosfati	20,00	0,20	0,88	4,44	0,36
Prosciutto cotto magro	20,00	0,20	0,88	4,44	0,36

	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

	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
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Pasta di semola	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
	80,00	40,45	6,31	4,86	0,13

	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
Riso	40,00	31,88	0,35	2,88	0,01
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
	105,00	60,80	6,54	15,90	0,06

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

schiacciata di verdure miste	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Lovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	155,00	6,15	11,38	10,35	0,34

sogliola gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
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
	80,00	4,45	6,08	12,33	0,26

straccetti di tacchino in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino - fesa	50,00	0,00	0,60	12,00	0,07
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
	55,00	0,00	5,60	12,00	0,07

timballo di riso al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Mozzarella di vacca	40,00	0,28	7,80	7,48	0,20
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	40,73	14,11	12,35	0,33

zucchine al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,06
	105,00	1,40	5,10	1,30	0,06

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,06
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
	110,00	5,29	5,20	1,80	0,11

Menu' Primavera – Estate Scuola 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' Primavera – Estate Scuola 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.

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:

- insalata di riso con verdure estive: è possibile la sostituzione con riso con verdure (50g di riso, 80g di verdure di stagione, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e prosciutto cotto magro (20g di prosciutto cotto magro senza polifosfati), come secondo piatto.

- lasagna al forno con verdure estive: è possibile la sostituzione con pasta con verdure estive (50g di pasta di semola, 40g di zucchine, 40g di melanzane, 20g di passata di pomodoro, 5g olio di oliva extravergine, 5 g di parmigiano, aromi q.b.), quale primo piatto, e straccetti di pollo (50g di petto di pollo), 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.