

**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”**  
**PRIMAVERA - ESTATE**

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

**Dietiste S.I.A.N.**  
*Dott.ssa T.P. Nuges*

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

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>Pranzo</b> <b>sett.1</b>	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
	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 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 al vapore	insalata mista	melanzane grigliate	insalata verde	bieta 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
<b>sett.3</b>	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
	fagiolini al pomodoro	insalata verde	peperoni arrostiti	insalata mista	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
<b>sett.4</b>	pasta integrale alla crudaiaola	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 pizzaiaola		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

## Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

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

**Menu' Primavera – Estate scuola Primaria**

<b>Pranzo</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENEDI</b>
<b>sett.1</b>	Glicidi disponibili 97,05 g Lipidi 25,5 g Proteine 27,13 g Sale 1,12 g	Glicidi disponibili 106,7 g Lipidi 18,35 g Proteine 27,7 g Sale 0,18 g	Glicidi disponibili 91,98 g Lipidi 19,37 g Proteine 33,46 g Sale 0,65 g	Glicidi disponibili 96,91 g Lipidi 13,37 g Proteine 19,39 g Sale 0,63 g	Glicidi disponibili 104,67 g Lipidi 18,59 g Proteine 29,13 g Sale 0,79 g
<b>sett.2</b>	Glicidi disponibili 101,76 g Lipidi 33,16 g Proteine 30,11 g Sale 1,16 g	Glicidi disponibili 89,55 g Lipidi 19,74 g Proteine 24,33 g Sale 0,23 g	Glicidi disponibili 103,87 g Lipidi 20,33 g Proteine 31,01 g Sale 1,02 g	Glicidi disponibili 93,46 g Lipidi 22,88 g Proteine 21,66 g Sale 0,48 g	Glicidi disponibili 102,18 g Lipidi 20,18 g Proteine 29,57 g Sale 0,93 g
<b>sett.3</b>	Glicidi disponibili 91,86 g Lipidi 25,33 g Proteine 28,74 g Sale 1,11 g	Glicidi disponibili 92,69 g Lipidi 22,5 g Proteine 29,15 g Sale 0,4 g	Glicidi disponibili 107,43 g Lipidi 14,82 g Proteine 22,81 g Sale 1,18 g	Glicidi disponibili 96,12 g Lipidi 24,16 g Proteine 27,08 g Sale 0,56 g	Glicidi disponibili 108,06 g Lipidi 19,47 g Proteine 28,02 g Sale 1,14 g
<b>sett.4</b>	Glicidi disponibili 105,03 g Lipidi 25,57 g Proteine 29,19 g Sale 1,22 g	Glicidi disponibili 108,39 g Lipidi 17,97 g Proteine 28,27 g Sale 0,26 g	Glicidi disponibili 87,92 g Lipidi 18,99 g Proteine 32,36 g Sale 0,99 g	Glicidi disponibili 95,7 g Lipidi 23,69 g Proteine 24,95 g Sale 0,42 g	Glicidi disponibili 103,72 g Lipidi 25,89 g Proteine 31,2 g Sale 0,75 g

## Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

**Somma settimanale delle componenti bromatologiche**

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>Settimana 1</b>	2.685,00	497,31	95,18	136,81	3,37
<b>Settimana 2</b>	2.745,00	490,82	116,29	136,68	3,82
<b>Settimana 3</b>	2.745,00	496,16	106,28	135,80	4,39
<b>Settimana 4</b>	2.895,00	500,76	112,11	145,97	3,64

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

**Composizione Ricette**

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salé</b>
<b>bieta al pomodoro</b>					
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Bieta	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
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
	<b>185,00</b>	<b>5,10</b>	<b>5,21</b>	<b>2,34</b>	<b>0,16</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salé</b>
<b>bieta al forno</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
Bieta	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	<b>200,00</b>	<b>4,20</b>	<b>6,56</b>	<b>3,63</b>	<b>0,12</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salé</b>
<b>bocconcini di vitello al forno</b>					
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
Vitellone carne magra	60,00	0,00	1,69	12,87	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>70,00</b>	<b>3,89</b>	<b>6,79</b>	<b>13,37</b>	<b>0,13</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salé</b>
<b>fagiolini al pomodoro</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
Fagiolini	150,00	3,60	0,15	3,15	0,01
	<b>185,00</b>	<b>4,50</b>	<b>5,21</b>	<b>3,54</b>	<b>0,13</b>

## Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

	<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
Fagiolini	150,00	3,60	0,15	3,15	0,01
	<b>155,00</b>	<b>3,60</b>	<b>5,15</b>	<b>3,15</b>	<b>0,01</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
--	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

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
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta	60,00	40,26	1,50	9,06	0,03
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>170,00</b>	<b>41,66</b>	<b>8,00</b>	<b>12,04</b>	<b>0,16</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
--	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
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
	<b>85,00</b>	<b>47,28</b>	<b>6,40</b>	<b>15,12</b>	<b>0,03</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
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>85,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,24</b>	<b>13,60</b>	<b>0,15</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
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
	<b>70,00</b>	<b>0,13</b>	<b>11,62</b>	<b>9,11</b>	<b>0,28</b>



Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>frutta fresca di stagione</b>					
Frutta fresca di stagione di stagione	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>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>giuncata</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>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>insalata di riso con verdure</b>					
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
Verdure fresche di stagione	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Prosciutto cotto magro	30,00	0,30	1,32	6,66	0,54
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>195,00</b>	<b>50,79</b>	<b>7,11</b>	<b>12,73</b>	<b>0,61</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>insalata mista</b>					
Pomodori - da insalata	70,00	1,96	0,14	0,84	0,01
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
	<b>105,00</b>	<b>2,65</b>	<b>5,23</b>	<b>1,14</b>	<b>0,01</b>

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

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

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

<b>lasagna al forno con verdure</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
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Mozzarella di vacca	50,00	0,35	9,75	9,35	0,25
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
Pasta all'uovo - secca	60,00	46,74	1,44	7,80	0,03
Melanzane	50,00	1,30	0,20	0,55	0,03
	<b>250,00</b>	<b>50,00</b>	<b>17,90</b>	<b>20,42</b>	<b>0,53</b>

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

<b>melanzane a tocchetti</b>					
Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
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
	<b>185,00</b>	<b>4,80</b>	<b>5,66</b>	<b>2,04</b>	<b>0,22</b>

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

<b>melanzane gratinate</b>					
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>160,00</b>	<b>7,79</b>	<b>5,70</b>	<b>2,16</b>	<b>0,15</b>

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

<b>melanzane grigliate</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
Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
	<b>155,00</b>	<b>3,90</b>	<b>5,60</b>	<b>1,65</b>	<b>0,10</b>

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

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

Pomodori - pelati in scatola	30,00	0,90	0,15	0,36	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
Merluzzo o nasello	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
	<b>115,00</b>	<b>0,90</b>	<b>5,39</b>	<b>13,96</b>	<b>0,16</b>

omelette al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Parmigiano	5,00	0,01	1,41	1,68	0,08
Latte di vacca UHT parz scremato	15,00	0,76	0,24	0,48	0,02
Pomodori - passata	15,00	0,45	0,03	0,19	0,06
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
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>100,00</b>	<b>1,34</b>	<b>11,89</b>	<b>9,79</b>	<b>0,36</b>

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

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta di semola	40,00	23,20	0,80	3,60	0,02
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
	<b>85,00</b>	<b>41,96</b>	<b>8,32</b>	<b>11,96</b>	<b>0,03</b>

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

Carciofi	100,00	2,50	0,20	2,70	0,33
Pasta di semola	60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
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
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>170,00</b>	<b>37,30</b>	<b>7,80</b>	<b>9,78</b>	<b>0,44</b>

pane di tipo 0	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	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>

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

<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 con melanzane</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pomodori - pelati in scatola	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Mozzarella di vacca	50,00	0,35	9,75	9,35	0,25
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,07
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Olio di oliva	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>250,00</b>	<b>51,31</b>	<b>17,54</b>	<b>19,03</b>	<b>0,40</b>

<b>pasta al pesto di basilico</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pesto alla genovese	25,00	3,25	12,50	1,50	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	<b>90,00</b>	<b>50,71</b>	<b>14,75</b>	<b>9,71</b>	<b>0,08</b>

<b>pasta al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	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	1,41	1,68	0,08
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
	<b>100,00</b>	<b>48,36</b>	<b>7,30</b>	<b>8,60</b>	<b>0,20</b>

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>pasta all'ortolana</b>					
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
Melanzane	30,00	0,78	0,12	0,33	0,02
Peperoni	30,00	1,26	0,09	0,27	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
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
	<b>200,00</b>	<b>50,96</b>	<b>7,55</b>	<b>9,72</b>	<b>0,24</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>pasta con crema di carciofi</b>					
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	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
Carciofi	100,00	2,50	0,20	2,70	0,33
	<b>170,00</b>	<b>49,96</b>	<b>7,44</b>	<b>10,91</b>	<b>0,41</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>pasta con melanzane</b>					
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
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
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
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
	<b>200,00</b>	<b>50,96</b>	<b>7,70</b>	<b>9,70</b>	<b>0,27</b>

## Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

<b>Orzo e piselli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
-----------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

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

Orzo mondo

Piselli

Olio di oliva extravergine

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

40,00 31,64 0,56 4,36 0,00

60,00 28,92 1,20 13,02 0,06

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

**105,00 60,56 6,76 17,38 0,06**

**pasta integrale al pesto di basilico**

<b>pasta integrale al pesto di basilico</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
---	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Pesto alla genovese

Pasta integrale

Parmigiano grattugiato

25,00 3,25 12,50 1,50 0,00

60,00 39,72 1,50 8,04 0,20

5,00 0,00 1,41 1,68 0,08

**90,00 42,97 15,41 11,21 0,27**

**pasta integrale al pesto di zucchine**

<b>pasta integrale al pesto di zucchine</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
---	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Zucchine

Pasta integrale

Olio di oliva extravergine

Parmigiano

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

100,00 1,40 0,10 1,30 0,06

60,00 39,72 1,50 8,04 0,20

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

5,00 0,00 1,41 1,68 0,08

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

**170,00 41,12 8,00 11,01 0,33**

**pasta integrale alla crudaioia**

<b>pasta integrale alla crudaioia</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
---------------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Olio di oliva extravergine

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

Pomodori

Pasta integrale

Caciottina fresca

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

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

100,00 3,50 0,20 1,00 0,02

60,00 39,72 1,50 8,04 0,20

5,00 0,03 1,06 0,86 0,04

**170,00 43,24 7,76 9,90 0,25**

**Menu' Primavera – Estate scuola Primaria**

<b>pasta integrale con verdure</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
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Caciocotta di capra	5,00	0,03	0,72	0,59	0,00
Fagiolini	30,00	0,72	0,03	0,63	0,00
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Melanzane	30,00	0,78	0,12	0,33	0,02
	<b>170,00</b>	<b>41,80</b>	<b>7,40</b>	<b>10,11</b>	<b>0,24</b>

<b>peperoni arrostiti</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
Peperoni - rossi e gialli	150,00	10,05	0,45	1,35	0,01
	<b>155,00</b>	<b>10,05</b>	<b>5,45</b>	<b>1,35</b>	<b>0,01</b>

<b>peperoni gratinati</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
---------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

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
Peperoni	150,00	6,30	0,45	1,35	0,01
	<b>160,00</b>	<b>10,19</b>	<b>5,55</b>	<b>1,85</b>	<b>0,06</b>

<b>petto di pollo alla pizzaiola</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
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
Origano	q. b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
	<b>95,00</b>	<b>0,90</b>	<b>5,54</b>	<b>14,37</b>	<b>0,17</b>

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
--	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Plattessa o passera	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
Pomodori - pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	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
	<b>115,00</b>	<b>0,90</b>	<b>6,83</b>	<b>12,84</b>	<b>0,25</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
--	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

<b>polpettine di verdure al forno</b>					
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Verdure fresche di stagione	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	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
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	<b>180,00</b>	<b>10,57</b>	<b>12,10</b>	<b>11,87</b>	<b>0,43</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
--	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

<b>primo sale</b>					
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>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
--	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

<b>prosciutto cotto senza polifosfati</b>					
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>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
--	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

<b>ricotta di vacca</b>					
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>



## Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

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

Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta	60,00	47,82	0,52	4,32	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
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
	<b>100,00</b>	<b>48,72</b>	<b>6,98</b>	<b>6,38</b>	<b>0,21</b>

<b>riso e piselli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
-----------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

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

<b>schiacciata di verdure miste</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
-------------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Lovo 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
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>180,00</b>	<b>10,58</b>	<b>12,10</b>	<b>11,87</b>	<b>0,43</b>

<b>sogliola gratinata</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
---------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Sogliola	80,00	0,64	1,12	13,52	0,24
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>95,00</b>	<b>8,42</b>	<b>6,33</b>	<b>14,53</b>	<b>0,34</b>

## Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>straccetti di tacchino in umido</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 - fesa	60,00	0,00	0,72	14,40	0,08
	<b>65,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,72</b>	<b>14,40</b>	<b>0,08</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>timballo di riso al forno</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
Parmigiano grattugiato	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
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
Mozzarella di vacca	50,00	0,35	9,75	9,35	0,25
	<b>150,00</b>	<b>49,07</b>	<b>16,73</b>	<b>15,74</b>	<b>0,46</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>zucchine al vapore</b>					
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>2,10</b>	<b>5,15</b>	<b>1,95</b>	<b>0,08</b>

	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
<b>zucchine gratinate</b>					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
	<b>160,00</b>	<b>5,99</b>	<b>5,25</b>	<b>2,45</b>	<b>0,13</b>

## Menu' Primavera – Estate 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' Primavera – Estate 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:

- insalata di riso con verdure estive: è possibile la sostituzione con riso con verdure (60g di riso, 100g di verdure di stagione, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e prosciutto cotto magro (30g di prosciutto cotto magro senza polifosfati), come secondo piatto.

- lasagna al forno con verdure estive: è possibile la sostituzione con pasta con verdure estive (60g di pasta di semola, 50g di zucchine, 50g di melanzane, 30g di passata di pomodoro, 5g olio di oliva extravergine, 5 g di parmigiano, aromi q.b.), quale primo piatto, e straccetti di pollo (60g 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.