

M. J. Toche



PROT. N° 44129/2024 DEL 29/03/2024

**MENU' AUTUNNO-INVERNO SC. INFANZIA
COMUNE DI TERLIZZI**

Comune di Terlizzi - Prot. arrivo n.0008846/29-03-2024 - class.1.10.22

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta in brodo di carne	riso e ceci	pasta al pomodoro	pasta integrale con crema di carote	orzo e minestrone
	straccetti di pollo panato	ricotta di vacca	prosciutto cotto	omelette alle erbe	sogliola al forno
	spinaci all'olio	insalata	broccoletti in padella	insalata verde	zucca a tocchetti
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta e broccoli	pasta e fagioli	riso in brodo vegetale	pasta integrale con patate	pasta al pomodoro
	bocconcini di tacchino al limone	primo sale	spezzatino di vitello	frittata al forno	filetto di merluzzo panato al forno
	carote al vapore	insalata	cavolfiore gratinato	insalata verde	bietole all'olio
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	pasta con melanzane	pasta e lenticchie	pasta al pomodoro	pasta integrale con broccoli	risotto allo zafferano
	straccetti di pollo panato	giuncata	polpette	frittata con spinaci	platessa al limone
	spinaci saltati	insalata	broccoletti all'olio	insalata	cavolfiore al vapore
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	Patate al forno	pasta e piselli	lasagna al forno	pasta integrale con crema di zucca	orzo al pomodoro
	straccetti di tacchino in umido	ricotta di vacca		torta di spinaci al forno	nasello in padella
	zucca a tocchetti	insalata	carote julienne (tagliate a listarelle)	insalata verde	spinaci saltati
	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

Comune di Terlizzi - Prot. partenza n.0008995/02-04-2024 - class.2.1.1

M. P. F. O. U. R. E.



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
Altamura

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

M. J. Toche



**MENU' AUTUNNO-INVERNO SC. INFANZIA
 COMUNE DI TERLIZZI**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta in brodo di carne 190g	riso e ceci 85g	pasta al pomodoro 80g	pasta integrale con crema di carote 140g	orzo e minestrone 140g
	straccetti di pollo panato 65g	ricotta di vacca 40g	prosciutto cotto 20g	omelette alle erbe 70g	sogliola al forno 75g
	spinaci all'olio 105g	insalata 35g	broccoletti in padella 105g	insalata verde 35g	zucca a tocchetti 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	Pasta e broccoli 140g	pasta e fagioli 85g	riso in brodo vegetale 190g	pasta integrale con patate 100g	pasta al pomodoro 80g
	bocconcini di tacchino al limone 55g	primo sale 40g	spezzatino di vitello 75g	frittata al forno 70g	filetto di merluzzo panato al forno 85g
	carote al vapore 105g	insalata 35g	cavolfiore gratinato 110g	insalata verde 35g	bietole all'olio 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	pasta con melanzane 140g	pasta e lenticchie 85g	pasta al pomodoro 80g	pasta integrale con broccoli 135g	risotto allo zafferano 60g
	straccetti di pollo panato 65g	giuncata 40g	polpette di vitello 80g	frittata con spinaci 160g	platessa al limone 75g
	spinaci saltati 105g	insalata 35g	broccoletti all'olio 105g	insalata 35g	cavolfiore al vapore 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	patate al forno 140g	pasta e piselli 105g	lasagna al forno 120g	pasta integrale con crema di zucca 140g	orzo al pomodoro 80g
	straccetti di tacchino in umido 55g	ricotta di vacca 40g		torta di spinaci al forno 160g	nasello in padella 75g
	zucca a tocchetti 105g	insalata 35g	carote julienne (tagliate a listarelle) 85 g	insalata verde 35g	spinaci saltati 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

M. J. Forche



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
Altamura

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

M. J. Toche



**MENU' AUTUNNO-INVERNO SC. INFANZIA
 COMUNE DI TERLIZZI**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibil 80g Lipidi 18g Proteine 26g Sale 2g	Glicidi disponibil 92g Lipidi 17g Proteine 20g Sale 0g	Glicidi disponibil 83g Lipidi 15g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibil 80g Lipidi 25g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibil 76g Lipidi 20g Proteine 25g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibil 84g Lipidi 21g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibil 93g Lipidi 16g Proteine 23g Sale 0g	Glicidi disponibil 88g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 75g Lipidi 24g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibil 92g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibil 84g Lipidi 19g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 85g Lipidi 20g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibil 82g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibil 90g Lipidi 24g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 84g Lipidi 19g Proteine 24g Sale 1g
sett.4	Glicidi disponibil 85g Lipidi 20g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibil 85g Lipidi 16g Proteine 21g Sale 0g	Glicidi disponibil 89g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibil 87g Lipidi 26g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibil 74g Lipidi 19g Proteine 27g Sale 1g

M. J. Toche



**MENU' AUTUNNO-INVERNO SC. INFANZIA
COMUNE DI TERLIZZI**

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibil 80g Lipidi 18g Proteine 26g Sale 2g	Glicidi disponibil 92g Lipidi 17g Proteine 20g Sale 0g	Glicidi disponibil 83g Lipidi 15g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibil 80g Lipidi 25g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibil 76g Lipidi 20g Proteine 25g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibil 84g Lipidi 21g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibil 93g Lipidi 16g Proteine 23g Sale 0g	Glicidi disponibil 88g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 75g Lipidi 24g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibil 92g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibil 84g Lipidi 19g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 85g Lipidi 20g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibil 82g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibil 90g Lipidi 24g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 84g Lipidi 19g Proteine 24g Sale 1g
sett.4	Glicidi disponibil 85g Lipidi 20g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibil 85g Lipidi 16g Proteine 21g Sale 0g	Glicidi disponibil 89g Lipidi 15g Proteine 24g Sale 1g	Glicidi disponibil 87g Lipidi 26g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibil 74g Lipidi 19g Proteine 27g Sale 1g

M. J. Toche



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
Altamura

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

M. J. Toche



Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
1		2.295,00	411,77	94,92	119,10	5,29
2		2.245,00	432,04	95,88	129,44	4,45
3		2.225,00	425,42	96,63	121,68	4,38
4		2.255,00	419,63	95,58	121,41	4,46

Comune di Terlizzi - Prot. arrivo n.0008846/29-03-2024 - class.1.10.22

Comune di Terlizzi - Prot. partenza n.0008995/02-04-2024 - class.2.1.1

M. J. Toche



Composizione Ricette

bocconcini di tacchino al limone	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Tacchino petto	50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	0,20	7,44	11,00	0,06

broccoletti in padella	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Broccoletti di rapa	100,00	2,00	0,30	2,90	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	2,00	5,29	2,90	0,02

carote al vapore	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	7,60	5,19	1,10	0,24

cavolfiore al vapore	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Cavolfiore	100,00	2,70	0,20	3,20	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	2,70	5,19	3,20	0,02

cavolfiore gratinato	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Cavolfiore	100,00	2,70	0,20	3,20	0,02

Comune di Terlizzi - Prot. arrivo n.0008846/29-03-2024 - class.i.10.22

Comune di Terlizzi - Prot. partenza n.0008995/04-04-2024 - class.2.1.1

M. J. F. O. C. H. E.



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
Altamura

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	110,00	6,59	5,30	3,71	0,07

filetto di merluzzo panato al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	7,78	5,41	12,91	0,23

frittata al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00

M. J. Toche



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
Altamura

Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	0,12	11,62	9,12	0,28

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

Frutta fresca	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01
	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01

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

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

Insalata	30,00	0,81	0,09	0,27	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	35,00	0,81	5,08	0,27	0,01

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

Insalata verde	30,00	0,51	0,06	0,48	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	35,00	0,51	5,05	0,48	0,01

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

Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	0,00	0,48	3,94	0,11
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
Pomodori passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Mozzarella di vacca	20,00	0,14	3,90	3,74	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00

Comune di Terlizzi - Prot. arrivo n.0008846/29-03-2024 - class.i.10.22 - class 2.1 - Prot. partenza n.0008995/02-04-2024

M. J. Touche



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
 Altamura

Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	40,29	11,51	15,06	0,27

nasello in padella	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	75,00	0,00	5,20	11,90	0,13

omelette alle erbette	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	0,12	11,62	9,12	0,28

orzo al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
	80,00	29,61	7,44	6,43	0,18

orzo e minestrone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08

Comune di Terlizzi - Prot. arrivo n.0008846/29-03-2024 - class.i.10.22

Comune di Terlizzi - Prot. partenza n.0008995/02-04-2024 - class.2.1.1

M. J. Forne



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
Altamura

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
	140,00	31,14	7,62	7,57	0,14

MINISTRONE DI SOLE VERDURE, NO PATATE E LEGUMI.
 VERDURE A SCELTA TRA BROCCOLI, CAROTE, CAVOLFIORE, FINOCCHI, CAVOLO VERZA.

pane di tipo 0	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
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	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pane integrale	50,00	26,90	0,65	3,75	0,67
	50,00	26,90	0,65	3,75	0,67

pasta e broccoli	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
Broccoli	80,00	2,00	0,16	2,16	0,27
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	41,55	7,26	9,28	0,35

pasta e piselli	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06

M. J. Toche



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
 Altamura

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	60,56	6,75	17,38	0,06

pasta con melanzane	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
Melanzane	80,00	2,08	0,32	0,88	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	41,63	7,42	8,00	0,13

Polpette di vitello	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	0,60	7,98	12,58	0,27

pasta e fagioli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Fagioli secchi	40,00	20,32	0,80	9,44	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	51,96	6,35	13,80	0,01

pasta in brodo di carne	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	30,00	23,73	0,42	3,27	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo di carne varia	150,00	0,00	0,30	1,65	1,22
	190,00	23,73	7,12	6,59	1,30

Comune di Terlizzi - Prot. arrivo n.0008846/29-03-2024 - class.1.10.22 - Comune di Terlizzi - Prot. partenza n.0008995/02-04-2024 - class.2.1.1

M. J. F. O. R. E



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
Altamura

pasta integrale con broccoli	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Broccolo a testa	80,00	2,48	0,32	2,40	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	135,00	35,58	6,56	9,10	0,19

pasta integrale con crema di carote	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Carote	80,00	6,08	0,16	0,88	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	39,18	7,81	9,25	0,43

pasta integrale con crema di zucca	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Zucca	80,00	2,80	0,08	0,88	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	35,90	7,73	9,25	0,24

pasta integrale con patate	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Patate	40,00	7,16	0,40	0,84	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	40,26	8,04	9,21	0,28

Straccetti di pollo panato al forno	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Pollo petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04

Comune di Terlizzi - Prot. arrivo n.0008846/29-03-2024 - class.1.10.22 - n.0008995/02-04-2024 - class.2.1.1

M. J. F. O. U. R. E



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
 Altamura

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	7,78	5,60	12,66	0,14

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

Limoni q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Platessa o passera	70,00	0,00	1,47	10,92	0,21
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	75,00	0,00	6,46	10,92	0,21

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

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

riso in brodo vegetale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Brodo vegetale	150,00	0,00	0,0	0,0	0,11
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso	30,00	23,91	0,26	2,16	0,01
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	190,00	23,91	6,65	3,83	0,20

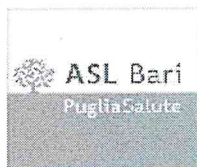
riso e ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Ceci secchi	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso	40,00	31,88	0,35	2,88	0,01
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	50,64	7,86	11,24	0,01

Comune di Terlizzi - Prot. arrivo n.0008846/29-03-2024 - class.i.10.22

Comune di Terlizzi - Prot. partenza n.0008995/02-04-2024 - class.2.1.1

M. J. Toche



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
Altamura

Patate al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Patate	130,00	23,27	1,3	2,73	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	23,27	7,69	4,4	0,08

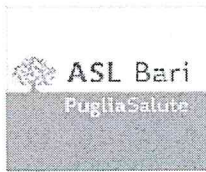
risotto allo zafferano	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Zafferano	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	60,00	39,85	6,83	5,27	0,08

Frittata con spinaci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
spinaci	80,00	2,32	0,56	2,72	0,20
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	13,98	11,99	11,00	0,57

sogliola al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Sogliola	70,00	0,56	0,98	11,83	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	75,00	0,56	5,97	11,83	0,21

Comune di Terlizzi - Prot. n. 0008846/29-03-2024 - class. I. 10.22
Comune di Terlizzi - Prot. n. 0008995/02-04-2024 - class. 2.1.1

M. J. Toche



spinaci saltati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	105,00	2,90	5,69	3,40	0,25

straccetti di tacchino in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Tacchino petto	50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	0,20	7,44	11,00	0,06

torta di spinaci al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Spinaci	80,00	2,32	0,56	2,72	0,20
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	10,22	12,39	12,85	0,58

zucca a tocchetti	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucca	100,00	3,50	0,10	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	3,50	5,09	1,10	0,00

M. F. Toche



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	1 volta a settimana
4 Frutta	Una porzione tutti i giorni
5 Legumi	1-2 volte a settimana
6 Pane	Una porzione tutti i giorni
7 Patate	0-1 volta a settimana
8 Pesce	1-2 volte a settimana
9 Piatto Unico	1 volta a settimana
10 Salumi	2 volte al mese
11 Uova	1 volta a settimana
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni

M. J. Toche



Menù ristorazione scolastica 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 riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre contenenti entrambi almeno 4 settimane.

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti con altre tipologie di verdure tenendo conto della stagionalità allegata.

La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare 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. Qualora tra le specie ittiche di acquacoltura siano reperibili altre varietà (ad es. la spigola) è possibile introdurle come alternative al pesce indicato nel piano nutrizionale.

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.

Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando aromi di stagione (ad es. aglio, cipolla, basilico, sedano, carote, prezzemolo, ecc.)

Comune di Terlizzi - Prot. n. 0008846/29-03-2024 - 10.0.22

Comune di Terlizzi - Prot. partenza n. 0008995/02-04-2024 - class. 2.1.1

Mforte



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
Altamura

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.

Dott.ssa Marta D'Ambrosio – Dietista
Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico