

M. J. Toche



PROT. N° 44129/2024 DEL 29/03/2024

MENÙ AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA

COMUNE DI TERLIZZI

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 senza polifosfati	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 con 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
	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

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. F. Toche



zucca a tocchetti	insalata	carote julienne (tagliate a rondelle)	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

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

H. P. Toche



MENÙ AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA

COMUNE DI TERLIZZI

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta in brodo di carne 200g	riso e ceci 85g	pasta al pomodoro 100g	pasta integrale con crema di carote 170g	orzo e minestrone 170g
	straccetto di pollo panato 80g	ricotta di vacca 50g	prosciutto cotto senza polifosfati 30g	omelette alle erbe 70g	sogliola al forno 85g
	spinaci all'olio 155g	insalata 45g	broccoletti in padella 155g	insalata verde 45g	zucca a tocchetti 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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 con broccoli 165g	pasta e fagioli 85g	riso in brodo vegetale 200g	pasta integrale con patate 100g	pasta al pomodoro 100g
	bocconcini di tacchino al limone 65g	primo sale 50g	spezzatino di vitello 100g	frittata al forno 70g	filetto di merluzzo panato 100g
	carote al vapore 155g	insalata 45g	cavolfiore gratinato 170g	insalata verde 45g	bietole all'olio 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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 200g	pasta e lenticchie 85g	pasta al pomodoro 100g	pasta integrale con broccoli 165g	risotto allo zafferano 70g
	straccetti di pollo panato 80g	giuncata 50g	polpette di vitello 120g	frittata con spinaci 180g	platessa al limone 85g
	spinaci saltati 155g	insalata 45g	broccoletti all'olio 155g	insalata 45g	cavolfiore al vapore 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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 150g	pasta e piselli 105g	lasagna al forno 155g	pasta integrale con crema di zucca 170g	orzo al pomodoro 100g
	straccetti di tacchino in umido 65g	ricotta di vacca 50g		torta di spinaci al forno 180g	nasello in padella 85g
	zucca a tocchetti 155g	insalata 45g	carote julienne (tagliate a listarelle)155g	insalata verde 45g	spinaci saltati 155g

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

Hf Toche



	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	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

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

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. F. F. F. F.



MENÙ AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA

COMUNE DI TERLIZZI

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibil 94g Lipidi 20g Proteine 33g Sale 2g	Glicidi disponibil 99g Lipidi 19g Proteine 21g Sale 1g	Glicidi disponibil 98g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 2g	Glicidi disponibil 94g Lipidi 25g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibil 90g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibil 108g Lipidi 20g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibil 100g Lipidi 17g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 100g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 3g	Glicidi disponibil 82g Lipidi 25g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibil 111g Lipidi 19g Proteine 31g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibil 113g Lipidi 20g Proteine 35g Sale 1g	Glicidi disponibil 100g Lipidi 21g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibil 111g Lipidi 24g Proteine 35g Sale 1g	Glicidi disponibil 100g Lipidi 25g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibil 99g Lipidi 20g Proteine 29g Sale 1g

Alfio



sett.4	Glicidi disponibili	76g	Glicidi disponibili	109g	Glicidi disponibili	106g	Glicidi disponibili	104g	Glicidi disponibili	87g
	Lipidi	19g	Lipidi	18g	Lipidi	20g	Lipidi	26g	Lipidi	20g
	Proteine	26g	Proteine	27g	Proteine	28g	Proteine	30g	Proteine	32g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	2g	Sale	1g	Sale	2g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

H. J. Roche



MENÙ AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA

COMUNE DI TERLIZZI

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibil 94g Lipidi 20g Proteine 33g Sale 2g	Glicidi disponibil 99g Lipidi 19g Proteine 21g Sale 1g	Glicidi disponibil 98g Lipidi 15g Proteine 25g Sale 2g	Glicidi disponibil 94g Lipidi 25g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibil 90g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 1g
sett.2	Glicidi disponibil 108g Lipidi 20g Proteine 29g Sale 1g	Glicidi disponibil 100g Lipidi 17g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 100g Lipidi 20g Proteine 30g Sale 3g	Glicidi disponibil 82g Lipidi 25g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibil 111g Lipidi 19g Proteine 31g Sale 1g
sett.3	Glicidi disponibil 113g Lipidi 20g Proteine 35g Sale 1g	Glicidi disponibil 100g Lipidi 21g Proteine 27g Sale 1g	Glicidi disponibil 111g Lipidi 24g Proteine 35g Sale 1g	Glicidi disponibil 100g Lipidi 25g Proteine 30g Sale 1g	Glicidi disponibil 99g Lipidi 20g Proteine 29g Sale 1g

M. J. Toche



sett.4	Glicidi disponibili	76g	Glicidi disponibili	109g	Glicidi disponibili	106g	Glicidi disponibili	104g	Glicidi disponibili	87g
	Lipidi	19g	Lipidi	18g	Lipidi	20g	Lipidi	26g	Lipidi	20g
	Proteine	26g	Proteine	27g	Proteine	28g	Proteine	30g	Proteine	32g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	2g	Sale	1g	Sale	2g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

M. J. Toche



Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
1		2.615,00	475,53	99,05	134,99	6,75
2		2.625,00	501,60	101,69	138,47	6,35
3		2.710,00	522,43	109,95	156,23	5,83
4		2.635,00	482,41	102,81	143,19	5,59

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. J. J. J.



Composizione Ricette

insalata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Scarola	40,00	0,68	0,08	0,64	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	45,00	0,68	5,07	0,64	0,01

bietole all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bieta	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
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
	155,00	4,20	5,14	1,95	0,04

bocconcini di tacchino al limone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Limoni	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	60,00	0,24	2,94	13,20	0,08
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	0,24	7,93	13,20	0,08

broccoletti in padella	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Broccoletti di rapa	150,00	3,00	0,45	4,35	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	3,00	5,44	4,35	0,03

carote al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	11,40	5,29	1,65	0,36

cavolfiore al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cavolfiore	150,00	4,05	0,30	4,80	0,03

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. Torche



Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	4,05	5,29	4,80	0,03

cavolfiore gratinato	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cavolfiore	150,00	4,05	0,30	4,80	0,03
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	170,00	15,72	5,61	6,32	0,18

filetto di merluzzo panato al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello fresco	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	11,67	5,55	15,12	0,30

frittata al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	0,12	11,62	9,12	0,28

frittata al forno con spinaci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
Uova di gallina	60,00	0,00	5,22	7,44	0,21
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
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
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	180,00	10,68	12,53	13,53	0,63

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

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

Alfioche



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

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	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36
	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36

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

Pasta all'uovo secca	60,00	46,74	1,44	7,80	0,03
Pomodori passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
Mozzarella di vacca	25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	47,82	13,70	20,93	0,41

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

Merluzzo o nasello fresco	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	0,00	5,23	13,60	0,15

omelette alle erbe	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	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	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00

M. J. Roche



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

Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo	60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
	100,00	35,70	7,66	7,47	0,23

orzo e minestrone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
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
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo	60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
	170,00	37,47	7,87	8,83	0,16

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

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

pane di tipo integrale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane integrale	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80
	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80

pasta al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Pomodori passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	48,36	7,30	8,60	0,20

pasta con broccoli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Broccolo a testa	100,00	3,10	0,40	3,00	0,03
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	165,00	50,56	6,23	9,54	0,04

M. J. Forche



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

pasta con melanzane	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,06
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Pomodori passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
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
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	50,96	7,70	9,70	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	40,00	20,32	0,80	9,44	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	51,96	6,35	13,80	0,01

pasta e lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	52,08	5,95	13,44	0,01

pasta e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	60,56	6,75	17,38	0,06

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

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.

Alfio



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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo di carne	150,00	0,00	0,30	1,65	1,22
	200,00	31,64	7,26	7,69	1,30

pasta integrale con broccoli

	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Broccolo a testa	100,00	3,10	0,40	3,00	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	165,00	42,82	6,89	11,04	0,23

pasta integrale con crema di carote

	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
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
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	47,32	8,10	10,81	0,51

pasta integrale con crema di zucca

	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,19
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Zucca gialla	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	43,22	8,00	10,81	0,27

pasta integrale e patate

	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Patate	50,00	8,95	0,50	1,05	0,01
Pasta integrale	40,00	26,48	1,00	5,36	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	35,43	7,90	8,09	0,21

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

Alfioche



patate al forno	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Patate	140,00	25,06	1,40	2,94	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
	150,00	25,06	7,80	4,62	0,10

petto di pollo panato al forno	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Pollo petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	11,67	5,79	15,49	0,20

platessa al limone	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Limoni	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	80,00	0,00	1,68	12,48	0,24
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	0,00	6,67	12,48	0,24

polpette di vitello al pomodoro	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
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
Pangrattato	15,00	11,67	0,31	1,51	0,15
Pomodori pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Uovo di gallina	15,00	0,03	1,30	1,86	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	12,60	9,72	16,06	0,39

primo sale	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Formaggi freschi a basso tenore calorico	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17
	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17

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

M. J. Roche



prosciutto cotto senza polifosfati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto magro	30,00	0,30	1,32	6,66	0,54
	30,00	0,30	1,32	6,66	0,54

ricotta di vacca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10

riso e ceci	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	4,99	0,00	0,00
Riso	40,00	31,88	0,35	2,88	0,01
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	50,64	7,86	11,24	0,01

riso in brodo vegetale	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
Brodo Vegetale	150,00	4,50	0,15	0,00	1,36
Riso	40,00	31,88	0,35	2,88	0,01
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	36,38	6,90	4,56	1,44

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	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	47,82	6,92	6,00	0,09

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

Alfio



sogliola al forno	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Sogliola	80,00	0,64	1,12	13,52	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	0,64	6,11	13,52	0,24

spezzatino di vitello	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	0,00	1,86	12,78	0,13
Pomodori passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aglio	2,00	0,17	0,01	0,02	0,00
Prezzemolo	3,00	0,00	0,02	0,11	0,00
	100,00	1,07	6,94	13,30	0,26

spinaci all' olio	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Spinaci	150,00	4,35	1,05	5,10	0,38
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	4,35	6,04	5,10	0,38

spinaci saltati	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Spinaci	150,00	4,35	1,05	5,10	0,38
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	155,00	4,35	6,04	5,10	0,38

straccetti di tacchino in umido	<i>Grammi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Tacchino fesa	60,00	0,00	0,72	14,40	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	0,00	5,71	14,40	0,08

torta di spinaci al forno	<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
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10

Comune di Terlizzi - Prot. arrivo n.0008846/29-03-2024 - class.1.10.22 - Prot. partenza n.0008995/02-04-2024 - class.2.1.1.1

M. F. F. F. F.



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

Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
Uovo di gallina	60,00	0,00	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,00	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	180,00	10,68	12,53	13,53	0,63

zucca a tocchetti	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucca gialla	150,00	5,25	0,15	1,65	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	5,25	5,14	1,65	0,00

M. J. Roche



CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
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

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 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 n° 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).

M. Forte



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