

Alfioche



PROT. N° 44129/2024 DEL 29/03/2024

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE SC. INFANZIA

COMUNE DI TERLIZZI

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta integrale al pomodoro	riso e piselli	pasta con verdure estive	farro al pomodoro	pasta al pesto di zucchine
	spezzatino di tacchino in umido	primo sale	prosciutto cotto senza polifosfati	frittata al forno	platessa al forno
	spinaci all'olio	insalata verde	bieta gratinata	insalata verde	fagiolini al pomodoro
	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 all'ortolana	orzo con ceci	lasagna al forno	pasta integrale con bieta	risotto allo zafferano
	bocconcini di pollo in umido	giuncata		omelette al pomodoro	filetto di merluzzo al gratin
	bietole al pomodoro	insalata	fagiolini al pomodoro	insalata verde	zucchine in umido
	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 fagiolini al pomodoro	pasta e piselli	risotto alle zucchine	pasta al pomodoro	pasta integrale con melanzane
	arrosto di tacchino al forno	ricotta di vacca	hamburger di vitello	sformato di zucchine al forno	sogliola al vapore
	melanzane al pomodoro	insalata	fagiolini al pomodoro	insalata verde	caroselli (tagliati a listarelle)
	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	riso primavera	pasta e lenticchie	pasta al pomodoro	pasta integrale al pesto di zucchine	pasta e minestrone
	straccetti di pollo al forno	primo sale	spezzatino di vitello	frittata di bieta al forno	filetto di merluzzo panato al forno
	bietole all'olio	insalata verde	zucchine al vapore	insalata verde	melanzane gratinate

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



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

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. J. Toche*



**MENÙ PRIMAVERA-ESTATE SC. INFANZIA  
 COMUNE DI TERLIZZI**

Comune di Terlizzi - Prot. arrivo n.0008846/29-03-2024 - class.i.1.0.22

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta integrale al pomodoro 80g	riso e piselli 105g	pasta con verdure estive 140g	farro al pomodoro 80g	pasta al pesto di zucchine 145g
	spezzatino di tacchino in umido 75g	primo sale 40g	prosciutto cotto senza polifosfati 20g	frittata al forno 70g	platessa al forno 100g
	spinaci all' olio 105g	insalata verde 35g	bieta gratinata 115g	insalata verde 35g	fagiolini al pomodoro 125g
	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 all'ortolana 160g	orzo con ceci 85g	lasagna al forno 125g	pasta integrale con bieta 135g	risotto allo zafferano 60g
	bocconcini di pollo in umido 75g	giuncata 40g		omelette al pomodoro 90g	filetto di merluzzo al gratin 85g
	bietole al pomodoro 125g	insalata 35g	fagiolini al pomodoro 125g	insalata verde 35g	zucchine in umido 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 fagiolini al pomodoro 160g	pasta e piselli 105g	risotto alle zucchine 140g	pasta al pomodoro 80g	pasta integrale con melanzane 160g
	arrosto di tacchino al forno 55g	ricotta di vacca 40g	hamburger di vitello al forno 45g	sformato di zucchine al forno 165g	sogliola al vapore 75g
	melanzane al pomodoro 125g	insalata 35g	fagiolini al pomodoro 125g	insalata 35g	caroselli (tagliati a listarelle) 85g
	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	riso primavera 130g	pasta e lenticchie 85g	pasta al pomodoro 80g	pasta integrale al pesto di zucchine 140g	pasta e minestrone 140g
	straccetti di pollo al forno 55g	primo sale 40g	spezzatino di vitello 75g	frittata di bieta al forno 150g	filetto di merluzzo panato al forno 85g
	bietole al limone 105g	insalata 35g	zucchine al vapore 105g	insalata verde 35g	melanzane gratinate 110g
	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

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

*Alfio*



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

	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

*Hjfoche*



**MENÙ PRIMAVERA-ESTATE SC. INFANZIA  
 COMUNE DI TERLIZZI**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	Glicidi disponibil 77g Lipidi 21g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibil 102g Lipidi 16g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 93g Lipidi 14g Proteine 19g Sale 1g	Glicidi disponibil 69g Lipidi 25g Proteine 20g Sale 1g	Glicidi disponibil 90g Lipidi 22g Proteine 28g Sale 1g
<b>sett.2</b>	Glicidi disponibil 86g Lipidi 18g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibil 83g Lipidi 22g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibil 84g Lipidi 18g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 76g Lipidi 24g Proteine 22g Sale 1g	Glicidi disponibil 90g Lipidi 18g Proteine 24g Sale 1g
<b>sett.3</b>	Glicidi disponibil 85g Lipidi 20g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 102g Lipidi 17g Proteine 25g Sale 0g	Glicidi disponibil 85g Lipidi 19g Proteine 22g Sale 1g	Glicidi disponibil 89g Lipidi 26g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 79g Lipidi 20g Proteine 27g Sale 1g

Alfouche



<b>sett.4</b>	Glicidi disponibil	85g	Glicidi disponibil	93g	Glicidi disponibil	83g	Glicidi disponibil	76g	Glicidi disponibil	97g
	Lipidi	18g	Lipidi	16g	Lipidi	20g	Lipidi	25g	Lipidi	19g
	Proteine	23g	Proteine	23g	Proteine	25g	Proteine	24g	Proteine	28g
	Sale	0g	Sale	0g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

*Alfioche*



**MENÙ PRIMAVERA-ESTATE SC. INFANZIA  
 COMUNE DI TERLIZZI**

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	Glicidi disponibil 77g Lipidi 21g Proteine 28g Sale 1g	Glicidi disponibil 102g Lipidi 16g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 93g Lipidi 14g Proteine 19g Sale 1g	Glicidi disponibil 69g Lipidi 25g Proteine 20g Sale 1g	Glicidi disponibil 90g Lipidi 22g Proteine 28g Sale 1g
<b>sett.2</b>	Glicidi disponibil 86g Lipidi 18g Proteine 26g Sale 1g	Glicidi disponibil 83g Lipidi 22g Proteine 23g Sale 1g	Glicidi disponibil 84g Lipidi 18g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 76g Lipidi 24g Proteine 22g Sale 1g	Glicidi disponibil 90g Lipidi 18g Proteine 24g Sale 1g
<b>sett.3</b>	Glicidi disponibil 85g Lipidi 20g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 102g Lipidi 17g Proteine 25g Sale 0g	Glicidi disponibil 85g Lipidi 19g Proteine 22g Sale 1g	Glicidi disponibil 89g Lipidi 26g Proteine 25g Sale 1g	Glicidi disponibil 79g Lipidi 20g Proteine 27g Sale 1g

Mpfoche



<b>sett.4</b>	Glicidi disponibili	85g	Glicidi disponibili	93g	Glicidi disponibili	83g	Glicidi disponibili	76g	Glicidi disponibili	97g
	Lipidi	18g	Lipidi	16g	Lipidi	20g	Lipidi	25g	Lipidi	19g
	Proteine	23g	Proteine	23g	Proteine	25g	Proteine	24g	Proteine	28g
	Sale	0g	Sale	0g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g

\* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero



M. J. F. O. U. H. E.



**Somma settimanale delle componenti bromatologiche**

Settimana		Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
1		2.240,00	431,41	98,17	119,98	4,60
2		2.250,00	418,60	100,49	119,51	4,14
3		2.400,00	440,22	102,09	123,44	4,15
4		2.341,00	434,62	97,47	122,24	4,06

Alf. To che



Composizione Ricette

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>arrosto di tacchino al forno</b>					
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
Tacchino - petto	50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>55,00</b>	<b>0,20</b>	<b>7,44</b>	<b>11,00</b>	<b>0,06</b>
<b>bieta gratinata</b>					
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	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
	<b>115,00</b>	<b>10,58</b>	<b>5,30</b>	<b>2,31</b>	<b>0,13</b>
<b>bietole al pomodoro</b>					
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Pomodori pelati	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>125,00</b>	<b>3,40</b>	<b>5,19</b>	<b>1,54</b>	<b>0,03</b>
<b>bietole all'olio</b>					
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>2,80</b>	<b>5,09</b>	<b>1,30</b>	<b>0,03</b>
<b>bocconcini di pollo in umido</b>					
Pomodori pelati	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Pollo - petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
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
	<b>75,00</b>	<b>0,60</b>	<b>5,49</b>	<b>11,89</b>	<b>0,05</b>

Comune di Terlizzi - Prot. P. n. 0008846/29-03-2024 - class. I. 10.22

M. F. F. F. F.



<b>caroselli (tagliati a listarelle)</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Cetrioli/caroselli/barattieri	80,00	1,44	0,40	0,56	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>1,44</b>	<b>5,39</b>	<b>0,56</b>	<b>0,03</b>

  

<b>fagiolini al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Fagiolini	100,00	2,40	0,10	2,10	0,00
Pomodori pelati	20,00	0,60	0,10	0,24	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
	<b>125,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,19</b>	<b>2,34</b>	<b>0,01</b>

  

<b>filetto di merluzzo panato al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello fresco	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>7,78</b>	<b>5,41</b>	<b>12,91</b>	<b>0,23</b>

  

<b>frittata al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
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
	<b>70,00</b>	<b>0,12</b>	<b>11,62</b>	<b>9,12</b>	<b>0,28</b>

  

<b>frittata di bieta al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Bieta	80,00	2,24	0,08	1,04	0,02
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
	<b>150,00</b>	<b>2,36</b>	<b>11,70</b>	<b>10,15</b>	<b>0,30</b>

M. J. To the



<b>frutta fresca di stagione</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Frutta fresca	150,00	14,37	0,25	1,02	0,01
	<b>150,00</b>	<b>14,37</b>	<b>0,25</b>	<b>1,02</b>	<b>0,01</b>

<b>giuncata</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Formaggi freschi a medio tenore calorico	40,00	0,82	7,97	6,49	0,29
	<b>40,00</b>	<b>0,82</b>	<b>7,97</b>	<b>6,49</b>	<b>0,29</b>

<b>hamburger di vitello al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	0,00	1,24	8,52	0,09
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
	<b>45,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,23</b>	<b>8,52</b>	<b>0,09</b>

<b>insalata verde</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	4,99	0,00	0,00
Insalata verde	30,00	0,00	0,09	0,30	0,01
	<b>35,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,08</b>	<b>0,30</b>	<b>0,01</b>

<b>lasagna al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta all'uovo secca	50,00	38,95	1,20	6,50	0,02
Bovino adulto o vitellone - carne magra	25,00	0,00	0,77	5,32	0,06
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Mozzarella di vacca	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10
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
	<b>125,00</b>	<b>39,69</b>	<b>12,31</b>	<b>17,50</b>	<b>0,33</b>

<b>melanzane al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,06
Pomodori pelati	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00

Comune di Terlizzi - Prot. partenza n.0008995/00-04-2024 - class.2.1.1

*M. P. Toche*



Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>125,00</b>	<b>3,20</b>	<b>5,49</b>	<b>1,34</b>	<b>0,07</b>

<b>melanzane gratinate</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	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
	<b>110,00</b>	<b>6,49</b>	<b>5,50</b>	<b>1,61</b>	<b>0,12</b>

<b>omelette al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pomodori passata	20,00	0,60	0,04	0,26	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
	<b>90,00</b>	<b>0,72</b>	<b>11,66</b>	<b>9,38</b>	<b>0,36</b>

<b>farro al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Farro	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
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
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>29,61</b>	<b>7,44</b>	<b>6,43</b>	<b>0,18</b>

<b>orzo con ceci</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
Orzo mondo	40,00	23,20	0,80	3,60	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
	<b>85,00</b>	<b>41,96</b>	<b>8,31</b>	<b>11,96</b>	<b>0,03</b>

<b>pane di tipo 0</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
-----------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

M. J. Toche



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

Pane di tipo 0	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
	<b>40,00</b>	<b>25,40</b>	<b>0,20</b>	<b>3,24</b>	<b>0,29</b>

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

pasta al pesto di zucchini	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
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
Pinoli *FINEMENTE TRITATI	5,00	0,20	2,52	1,60	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
	<b>145,00</b>	<b>40,87</b>	<b>9,69</b>	<b>9,76</b>	<b>0,12</b>

pasta al pomodoro	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
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>40,15</b>	<b>7,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,16</b>

pasta al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
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
	<b>80,00</b>	<b>40,15</b>	<b>7,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,16</b>

pasta all'ortolana	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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 - class 2.1.11 - Partenza n.0008995/02-04-2024

M. J. Toche



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

Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
Melanzane	30,00	0,78	0,12	0,33	0,02
Peperoni	20,00	0,84	0,06	0,18	0,00
Zucchine	30,00	0,42	0,03	0,39	0,02
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>160,00</b>	<b>42,19</b>	<b>7,35</b>	<b>8,28</b>	<b>0,20</b>

<b>pasta con fagiolini al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Fagiolini	80,00	1,92	0,08	1,68	0,00
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
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Cacioricotta di capra	5,00	0,03	0,71	0,60	0,00
Aromi di stagione q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>160,00</b>	<b>42,09</b>	<b>6,53</b>	<b>7,98</b>	<b>0,09</b>

<b>pasta con verdure estive</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,00
Fagiolini	30,00	0,72	0,03	0,63	0,00
Melanzane	20,00	0,52	0,08	0,22	0,01
Zucchine	30,00	0,42	0,03	0,39	0,02
Cacioricotta di capra	5,00	0,03	0,71	0,60	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
	<b>140,00</b>	<b>41,23</b>	<b>6,55</b>	<b>7,28</b>	<b>0,04</b>

<b>pasta e lenticchie</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
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 q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>85,00</b>	<b>52,08</b>	<b>5,95</b>	<b>13,44</b>	<b>0,01</b>

<b>pasta e minestrone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
---------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

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. Forche



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

Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Parmigiano	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	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
	<b>140,00</b>	<b>41,69</b>	<b>7,32</b>	<b>8,52</b>	<b>0,12</b>

MINISTRONE DI SOLE VERDURE, NO PATATE E LEGUMI

<b>pasta e piselli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
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
	<b>105,00</b>	<b>60,56</b>	<b>6,75</b>	<b>17,38</b>	<b>0,06</b>

<b>pasta integrale al pesto di zucchini</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Zucchini	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Pinoli FINEMENTE TRITATI	5,00	0,20	2,52	1,60	0,00
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>145,00</b>	<b>34,42</b>	<b>10,24</b>	<b>11,01</b>	<b>0,28</b>

<b>pasta integrale al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>80,00</b>	<b>33,70</b>	<b>7,69</b>	<b>8,63</b>	<b>0,32</b>

<b>pasta integrale con bieta</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Bieta	80,00	2,24	0,08	1,04	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
	<b>135,00</b>	<b>35,34</b>	<b>6,32</b>	<b>7,74</b>	<b>0,18</b>



*Alfioche*



<b>pasta integrale con melanzane</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Melanzane	80,00	2,08	0,32	0,88	0,05
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>160,00</b>	<b>35,78</b>	<b>8,01</b>	<b>9,51</b>	<b>0,37</b>

<b>platessa al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,50	0,05
Pomodori	20,00	0,70	0,04	0,20	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>100,00</b>	<b>4,59</b>	<b>6,61</b>	<b>11,63</b>	<b>0,26</b>

<b>primo sale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Formaggi freschi a basso tenore calorico	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14
	<b>40,00</b>	<b>1,17</b>	<b>4,13</b>	<b>4,57</b>	<b>0,14</b>

<b>primo sale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Formaggi freschi a basso tenore calorico	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14
	<b>40,00</b>	<b>1,17</b>	<b>4,13</b>	<b>4,57</b>	<b>0,14</b>

<b>prosciutto cotto senza polifosfati</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Prosciutto cotto magro	20,00	0,20	0,88	4,44	0,36
	<b>20,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,88</b>	<b>4,44</b>	<b>0,36</b>

<b>ricotta di vacca</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Ricotta di vacca	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08
	<b>40,00</b>	<b>1,40</b>	<b>4,36</b>	<b>3,52</b>	<b>0,08</b>

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. To the



<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
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
	<b>105,00</b>	<b>60,80</b>	<b>6,54</b>	<b>15,90</b>	<b>0,06</b>

<b>riso primavera</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Peperoni	20,00	0,84	0,06	0,18	0,00
Zucchine	20,00	0,28	0,02	0,26	0,01
Pomodori	30,00	1,05	0,06	0,30	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>130,00</b>	<b>42,02</b>	<b>6,97</b>	<b>6,01</b>	<b>0,10</b>

<b>risotto alle zucchine</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,40	1,67	0,08
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
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
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>140,00</b>	<b>40,97</b>	<b>6,91</b>	<b>6,31</b>	<b>0,13</b>

<b>risotto allo zafferano</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>60,00</b>	<b>39,85</b>	<b>6,83</b>	<b>5,27</b>	<b>0,08</b>

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

*M. J. Roche*



<b>sfornato di zucchine al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Parmigiano grattugiato	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
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
	<b>165,00</b>	<b>9,02</b>	<b>13,31</b>	<b>12,84</b>	<b>0,50</b>

<b>sogliola al vapore</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>75,00</b>	<b>0,56</b>	<b>5,97</b>	<b>11,83</b>	<b>0,21</b>

<b>spezzatino di tacchino in umido</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
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
Brodo Vegetale	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tacchino petto	50,00	0,20	2,45	11,00	0,06
Aromi di stagione	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>75,00</b>	<b>0,80</b>	<b>7,48</b>	<b>11,26</b>	<b>0,14</b>

<b>spezzatino di vitello</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
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
Prezzemolo	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aglio	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>75,00</b>	<b>0,60</b>	<b>6,58</b>	<b>10,91</b>	<b>0,19</b>

<b>spinaci all' olio</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25

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. Forche



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
	<b>105,00</b>	<b>2,90</b>	<b>5,69</b>	<b>3,40</b>	<b>0,25</b>

<b>straccetti di pollo al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pollo petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
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
	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,39</b>	<b>11,65</b>	<b>0,04</b>

<b>zucchine al vapore</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	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>1,40</b>	<b>5,09</b>	<b>1,30</b>	<b>0,06</b>

<b>zucchine in umido</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	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,99	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>1,40</b>	<b>5,09</b>	<b>1,30</b>	<b>0,06</b>

H. 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

Alfio



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

## 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, 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

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

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

