

Comune di San Giovanni Rotondo
Provincia di Foggia

PIANO NUTRIZIONALE

Scuola dell'infanzia (3-6 anni)

Scuola primaria (6-10 anni)

06 DICEMBRE 2022

A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



COMUNE DI SAN GIOVANNI ROTONDO PROT. N. 0051669 DEL 13-12-2022

MENU' E TABELLE DIETETICHE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI) E PRIMARIA (6-10 ANNI)

CRITERI PER LA FORMULAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE E DEI MENU'

I menù e le relative tabelle dietetiche sono state stilate sulla base delle " LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA SCOLASTICA E AZIENDALE" della Regione Puglia, elaborate in riferimento ai principi ed obiettivi previsti dal Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018, stilate dagli operatori del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione e dai Servizi Veterinari delle AA.SS.LL della Regione Puglia, muovendo dall'esigenza di adottare, sin dall'infanzia, abitudini alimentari corrette per la promozione della salute.

L'alimentazione riveste un ruolo importante nella vita di ognuno e sicuramente deve essere particolarmente attenta quando si rivolge a bambini piccoli come gli ospiti delle scuole di infanzia e primaria.

Fin dalla nascita è importante abituare il piccolo a mangiare in modo nutrizionalmente corretto, promuovendo l'allattamento al seno, ma anche dopo è bene non trascurare né gli aspetti nutrizionali né quelli qualitativi. Soprattutto all'interno di una struttura come l'asilo o la scuola, che riveste anche un ruolo educativo, tali aspetti devono essere particolarmente curati così come non devono essere trascurati i criteri igienici atti ad assicurare un pasto sicuro.

Il piano nutrizionale il quale prevede menù e tabelle dietetiche elaborate, ha lo scopo di fornire ai bambini un giusto apporto di elementi nutritivi lungo l'arco di una settimana abituandoli nel contempo, ad una dieta sufficientemente varia pur nel rispetto dei loro gusti.

Le presenti tabelle dietetiche, seguono le indicazioni dei LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana), elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), aggiornati al 2014, che prevedono l'apporto di calorie e nutrienti per fasce d'età e le " Linee Guida per una sana alimentazione italiana " elaborate nel 2003 dall'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) attuale CRA-NUT (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione).

Gli obiettivi della ristorazione scolastica sono principalmente:

- garantire la sicurezza igienica, al fine di ridurre il rischio di tossinfezioni attraverso la scelta degli ingredienti e delle preparazioni;
- orientare, attraverso un approccio di tipo educativo, il comportamento alimentare verso modelli corretti;
- ristabilire i giusti rapporti con il cibo stimolando l'interesse verso cibi che sono poco utilizzati nelle famiglie.
- incrementare il consumo di frutta, verdura e legumi e promuovere la varietà degli alimenti;
- utilizzare preferibilmente grassi di condimento di origine vegetale a crudo, piuttosto che quelli di origine animale.
- introdurre una notevole varietà di cibi;



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



- contribuire a prevenire nella popolazione patologie correlate all'alimentazione quali l'ipertensione, le malattie cardiocircolatorie, l'obesità e alcune forme tumorali che riconoscono nella ipernutrizione e nella malnutrizione le cause predisponenti.

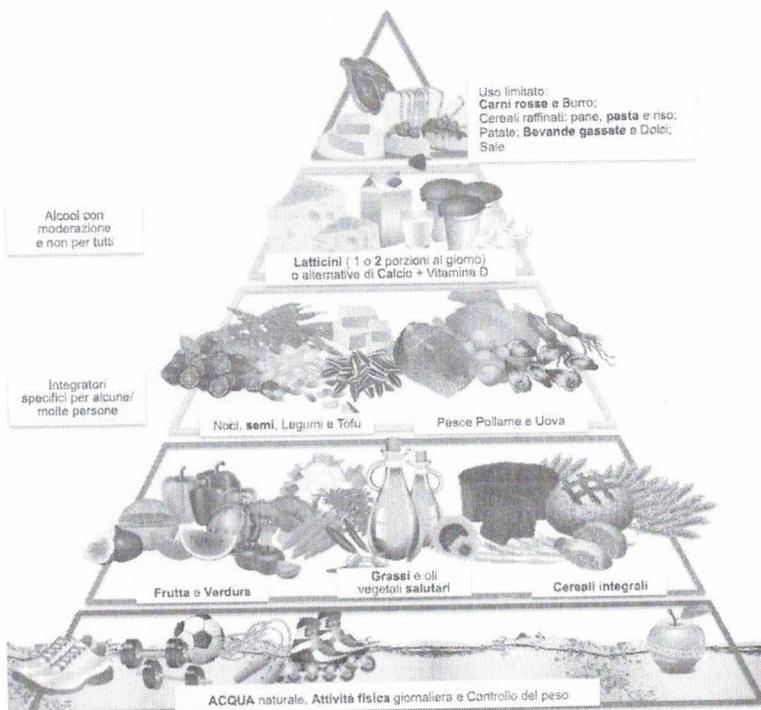
In conclusione il pasto scolastico finalizzato al giusto apporto energetico e alla forma di una adeguata educazione alimentare deve essere rappresentato da:

- alimenti naturali, freschi (possibilmente di stagione);
- alimenti vari ed equilibrati nella quantità.

La frutta e la verdura (cotta e cruda) per l'apporto di vitamine e fibre, non devono mai mancare nella dieta giornaliera. Il cibo consumato nella scuola deve essere integrato nell'alimentazione giornaliera (alternativo agli altri pasti), ragion per cui la refezione scolastica deve coinvolgere necessariamente i genitori.

ARTICOLAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE

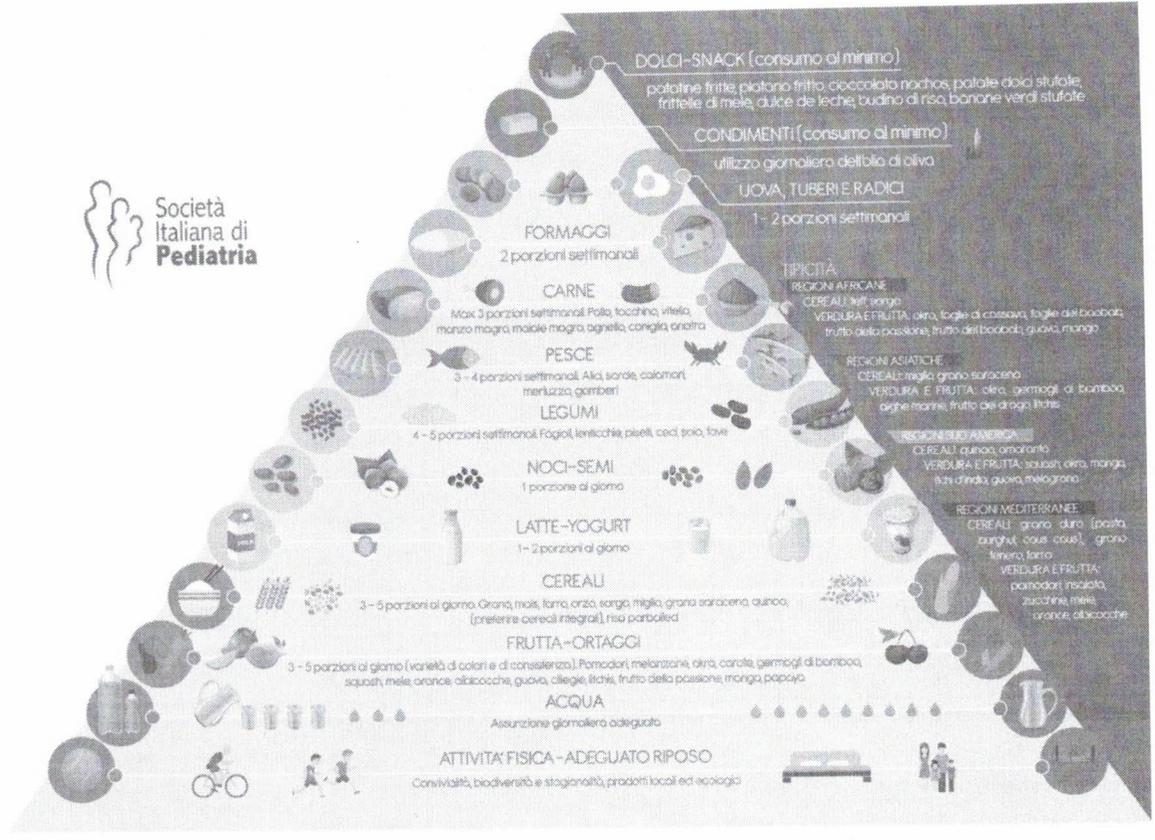
Il modello alimentare di riferimento è quello della **Dieta Mediterranea**, caratterizzata dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), scarsa presenza di grassi di origine animale, e utilizzo dell'olio extra vergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.



La Società Italiana di Pediatria (SIP) ha, di recente, proposto la **Piramide Alimentare Transculturale**, che unisce i noti benefici della dieta mediterranea (diventa patrimonio culturale immateriale dell'umanità secondo l'UNESCO) ai sapori delle relazioni che vivono nel nostro Paese. Lo scopo dell'iniziativa

della **Piramide alimentare mediterranea dedicata ai più piccoli** è quello di fornire un utile strumento di educazione alimentare attuale che possa coinvolgere sempre più bambini e famiglie.

La piramide alimentare si legge dal basso verso l'alto: alla base troviamo i cibi e le abitudini più salutari, mentre, salendo, vi sono quei cibi che andrebbero consumati con maggiore attenzione.



Come suggerisce la **piramide alimentare mediterranea**, l'alimentazione quotidiana deve essere distribuita su cinque pasti giornalieri, di cui tre principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini (a metà mattina e metà pomeriggio). Quando si scelgono i cibi da consumare nell'arco della settimana, bisogna considerare anche il fattore della stagionalità, preferendo generi alimentari stagionali: tra i cibi da favorire troviamo verdura, legumi, frutta, noci e cereali integrali. In particolare, la SIP, per ogni categoria alimentare, consiglia una frequenza di consumo settimanale:

FRUTTA E VERDURA	3-5 porzioni al giorno
PASTA, RISO O ALTRI CEREALI	3-5 porzioni al giorno
TUBERI	1-2 volte la settimana (in sostituzione al primo piatto)
LATTE E YOGURT	1-2 porzioni al giorno
NOCI E SEMI	1 porzione al giorno (es 3-4 noci)
CARNE	Max 3 volte la settimana (≤ 2 porzioni a settimana di carni bianche, < 2 porzioni di carni rosse, ≤ 1 porzione a settimana di carni lavorate es prosciutto cotto e bresaola)
PESCE	3-4 volte la settimana
LEGUMI	4-5 volte la settimana
FORMAGGI	2 volte la settimana
UOVA	1-2 volte la settimana



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



I menù sono articolati su 4 settimane, differenziati per il periodo Primavera/Estate e Autunno/Inverno per rispettare la stagionalità dei prodotti, corredato da tabelle dietetiche nelle quali è riportato il peso in grammi a crudo e al netto degli scarti delle materie prime che compongono ciascun piatto con relativa valutazione degli apporti energetici e in macro-nutrienti per ogni pasto.

I piani alimentari sono rivolti a bambini in buono stato di salute differenziati per fasce d'età.

Per la scuola dell'infanzia (3-6 anni) la quota energetica considerata è stata di 583 Kcal, mentre per la scuola primaria (6-10 anni) gli apporti energetici sono stati di circa 780 Kcal. Tali quote sono state calcolate sulla base dei fabbisogni energetici dei bambini nelle diverse fasce d'età e considerando che il pranzo deve apportare circa il 35-40% del fabbisogno di energia (Tabella 1).

I conteggi degli apporti calorici (Kcal) e di proteine, carboidrati, lipidi totali, sono stati effettuati utilizzando le Tabelle di Composizione degli Alimenti dell'Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione.

Tabella 1 - Apporti di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche [LARN - IV Revisione - anno 2014 e "Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica" emanate dal Ministero della Salute con Provvedimento 29 aprile 2010 (G.U. n. 134 del 11/06/2010)]

Apporti di riferimento	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola infanzia (3-6 anni)	Scuola primaria (6-11 anni)	Scuola secondaria di 1° grado (11-14 anni)	Scuola secondaria di 2° grado (14-18 anni)
Fabbisogno energetico medio giornaliero complessivo (kcal/die) *	1085	1454	1917	2533	2804
Energia (kcal) relativa al 35-40% della energia totale giornaliera	380-434	509-582	671-767	887-1013	987-1120
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto (massimo 18%) [asilo nido 8-12% - massimo 15%]	8 - 13 (14-16)	13 - 22 (23-26)	17 - 29 (30-35)	22 - 38 (40-46)	25 - 42 (44-51)
Rapporto proteine animali e vegetali	0,66				
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto [asilo nido 35-40%]	15 - 19	17 - 19	22 - 26	30 - 34	33 - 38
di cui saturi (g) (10% energia pasto)	4 - 5	6 - 7	7 - 9	10 - 11	11 - 13
Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto [asilo nido 45-60%]	43 - 65	70 - 87	92 - 115	122 - 152	136 - 169
di cui zuccheri semplici (g) (10-15% energia pasto)	9 - 16	13 - 22	17 - 29	22 - 38	25 - 42
Fibra (g)	4	5	6	8	9
Ferro (mg)	2-3	2-4	2-5	4-6	4-6
Calcio (mg)	200-280	280-360	360-440	440-520	420-500

* Media aritmetica del fabbisogno calorico giornaliero per fascia di età scolare (maschi e femmine)

I pasti scolastici dovrebbero assicurare circa il 40% delle calorie giornaliere e secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) elaborati dalla SINU (Società italiana di Nutrizione Umana) in collaborazione con l'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) dovrebbero ogni giorno essere rappresentati dai seguenti nutrienti:



- Proteine 10-15% delle calorie totali di cui il 50% di origine animale (carne, latte, uova) ed il 50% di origine vegetale (legumi, farinacei).
- Lipidi 25-30% delle calorie totali di cui una parte con oli vegetali per il condimento dei cibi (olio di oliva extravergine).
- Glucidi 55-60% del fabbisogno energetico di cui in gran parte sotto forma di farinacei, verdure, frutta e solo una parte con disaccaridi semplici (zucchero, miele).
- Minerali importanti soprattutto l' apporto di calcio (latte, ricotta, formaggi, legumi) di ferro (uova, spinaci, legumi) tanto necessari nell'organismo in accrescimento.
- Vitamine A (carote) C (agrumi, e frutta fresca in genere) D (pesce).

STRUTTURA DEI MENU'

Il menù giornaliero comprende:

- Un primo piatto
- Un secondo piatto
- Un contorno
- Pane
- Frutta fresca di stagione
- Olio extra vergine di oliva

FREQUENZA MENU'

I menù fanno riferimento alle indicazioni sopraindicate e contenute nei documenti ufficiali dell'Istituto Nazionale di Nutrizione, quali i L.A.R.N. (livelli di assunzione giornaliera raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) e le Linee Guida per una sana alimentazione.

- Pane, pasta o sostituti devono entrare quotidianamente nell'alimentazione dei bambini, quindi anche nel menù giornalieri saranno sempre presenti.
- Per la frutta e la verdura si raccomanda il consumo di 4 - 6 porzioni al giorno, quindi anche nel menù giornalieri saranno sempre presenti.

FREQUENZA DI CONSUMO SETTIMANALE DEGLI ALIMENTI

- Primi piatti asciutti (pasta,riso...): 2-3 volte a settimana
- Primi piatti in brodo: 2-3 volte a settimana
- Carne rossa: 1 volta ogni 2 settimane
- Carne bianca: 1 volta a settimana
- Piatto freddo: 1 volta a settimana
- Uova: 1 volta a settimana
- Pesce: 1-2 volte a settimana
- Patate: 1 volta a settimana
- Verdure cotte/crude: 5 volte a settimana
- Frutta: 5 volte a settimana



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



La frutta, al momento del pasto, dovrà essere immediatamente fruibile, per cui dovrà essere già lavata e sbucciata e dovrà essere offerta 3 tipi diversi durante la settimana, rispettando la stagionalità dei prodotti.

Si raccomanda, inoltre:

- ✓ un uso moderato del sale e comunque sempre iodato
- ✓ l'utilizzo di erbe aromatiche come condimento
- ✓ di eliminare l'uso di dadi da brodo contenente glutammato e di qualsiasi altro prodotto che lo contenga
- ✓ di incoraggiare l'assaggio e la progressiva accettazione dei diversi alimenti proposti, al fine di favorire il raggiungimento progressivo degli obiettivi di qualità totale del pasto e di soddisfazione degli utenti.

METODI DI PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI ALIMENTI

- Tutti i cibi vanno cucinati senza condimento, che va aggiunto crudo a fine cottura, usando solo olio extravergine d'oliva.
- Non utilizzare margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.
- Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscono ai cibi di attaccarsi anche evitando l'uso di grassi.
- È necessario ridurre al minimo l'uso del sale.

PASTA O RISI: possono essere utilizzate salse di pomodoro, ragù di carne magra, sugo di verdure miste o singole di stagione con aggiunta di olio crudo a fine cottura, brodo di verdure fresche.

UOVA: fare sempre attenzione alla data di scadenza e di deposizione delle uova. La cottura può essere: sode, strapazzate, omelette o frittata (preferibilmente con aggiunta di ortaggi).

DERIVATI DEL LATTE: si consiglia l'utilizzo di formaggi privi di sali di fusione quali: mozzarella, fior di latte, caciotta fresca, ricotta di vacca, ricotta di pecora, stracchino, crescenza, parmigiano.

AFFETTATI: si consiglia: Prosciutto cotto senza conservanti e senza polifosfati (da alternare alla carne rossa).

CARNE: si consiglia l'utilizzo di: carne magra di vitellone, petto di pollo e di tacchino, carne magra di maiale. Può essere utilizzata la carne macinata (polpette), purché la macinatura si svolga immediatamente prima della cottura.

Cottura: lessata in pentola a pressione, al vapore, su bistecchiera, al forno con utilizzo di latte e/o succo di limone, in umido con aggiunta di olio a fine cottura (non salare mai la carne prima della cottura).

PESCE: si consiglia l'utilizzo di filetti di platessa o merluzzo.

Cottura: lessato o al vapore e condito con olio crudo e prezzemolo, al forno o con il succo di limone o/e con olio extra vergine di oliva crudo a fine cottura, in padella a fondo antiaderente con pangrattato e succo di limone. I pesci surgelati vanno scongelati lentamente in frigorifero ed utilizzati rapidamente.

LEGUMI FRESCHI: fagioli, fagiolini



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



COMUNE DI SAN GIOVANNI ROTONDO PROT. N. 0051669 DEL 13-12-2022

LEGUMI SECCHI: lenticchie, ceci, fagioli.

Cottura: per aumentare la digeribilità dei legumi, metterli a bagno in acqua fredda per circa 12 ore, cambiando l'acqua spesso. Successivamente vanno lessati con verdure varie (carote, cipolle, sedano).

VERDURE: le verdure dovranno essere variate dando preferenza alle verdure di stagione (non utilizzare le primizie).

Cottura: cotte al vapore o in pentola a pressione o crude. Le verdure di stagione possono essere utilizzate come salse a seconda della stagionalità per primi piatti (risotti).

FRUTTA: utilizzare la frutta di stagione (non utilizzare le primizie).

OLIO: si consiglia di utilizzare olio extra vergine di oliva da aggiungere crudo a fine cottura, rispettando le grammature consigliate.

SALE: non salare troppo gli alimenti, utilizzare preferibilmente sale iodato.

METODI DI COTTURA

➤ PRIMI PIATTI

SUGO DI POMODORO: Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere i pomodori o la passata o i pelati ed eventualmente verdure, e/o carne, e/o legumi, e/o tonno. Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua.

RAGU' : In una pentola antiaderente fa appassire la cipolla in acqua o brodo vegetale; aggiungere quindi carne trita magra, pomodori pelati e fare cuocere aggiungendo eventualmente acqua. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

PESTO: Frullare basilico, grana e pinoli ,aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare e condire la pasta.

MINISTRONE DI VERDURE: Mettere in acqua poco salata le verdure fresche o surgelate e far cuocere. Quando cotte, passare le verdure, aggiungere pasta/riso e a fine cottura olio extravergine d'oliva crudo.

➤ SECONDI PIATTI

CARNE

Magra, il grasso va tolto prima della cottura.

Arrosto: il pezzo di carne può essere cotto in forno o a fuoco libero. Rosolare la carne senza condimenti da ogni sua parte e aggiungere aromi. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaio d'acqua, evitando di forarla con la forchetta.

Lesso: mettere la carne a cuocere in acqua salata in ebollizione, aromatizzata a piacimento con verdure. **Umido**: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua. Unire la carne, aggiungere successivamente le verdure tagliate a pezzetti. Si possono unire aromi.



A.S.L. FOGGIA
PARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



PESCE

Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente. Eventualmente aggiungere verdura a piacere.

Al forno o a fuoco libero: nel caso di preparazioni già pronte (bastoncini) mettere in forno come tali senza condimenti e spruzzare con succo di limone.

Nel caso di altro pesce non pronto (merluzzo, platessa, ecc.) passare in pangrattato o farina, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone ed aggiungere aromi vari. In polpette: amalgamare pesce, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando con succo di limone ed aggiungendo aromi vari.

UOVA

Frittata/sformato: preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grana, poco sale ed aromi. Far scaldare la pentola antiaderente e versarvi il composto senza condimento, oppure mettere il composto in una teglia, sempre senza condimento e mettere in forno.

➤ CONTORNI

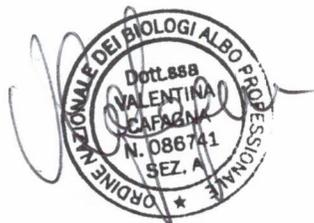
VERDURA

Lessata: cuocere le verdure in poca acqua salata già in ebollizione; le verdure surgelate cuocerle senza scongelarle.

Al forno: mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

A fuoco libero: stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

CONSULTARE IL RICETTARIO PER LA CORRETTA ESECUZIONE DELLE SINGOLE PIETANZE.



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Marija Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



NOTE

Il piano nutrizionale con i relativi menù e tabelle dietetiche deve essere sottoposto alla valutazione del SIAN al momento della prima adozione, e comunque, almeno ogni 4 anni.

Nel tempo al seguente menù, potranno essere apportate delle variazioni/integrazioni, da sottoporre alla valutazione del SIAN prima della loro applicazione.

I soggetti affetti allergie o da intolleranze alimentari, es celiachia, o malattie metaboliche, devono possedere prescrizione medica dettagliata con indicazione degli alimenti vietati, rilasciata dal medico curante o dello specialista. In tal caso, deve essere escluso dalle preparazioni alimentari l'alimento responsabile dell'allergia/intolleranza o dei suoi derivati. Inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.

In caso di gestione di pasti senza glutine, su richiesta, si potrà procedere alla redazione della dieta specifica, da sottoporre alla verifica e validazione da parte del SIAN.

Infine si riporta la lista degli allergeni nel rispetto della normativa inerente alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori (REGOLAMENTO CE 1169/2011).

COMUNE DI SAN GIOVANNI ROTONDO PROT. N. 0051669 DEL 13-12-2022



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



ALLERGENI

Taluni ingredienti o sostanze, se ingeriti possono rappresentare un pericolo per la salute del consumatore a causa di allergia o intolleranza.

Le regole introdotte dalla normativa comunitaria in materia di allergeni hanno l'obiettivo di rendere obbligatoria l'indicazione in etichetta delle sostanze allergeniche presenti in un alimento sia come ingrediente, additivo, aroma, coadiuvante tecnologico o altro, in quanto in grado di provocare danno al consumatore finale allergico o intollerante.

Il Reg. (UE) 1169/2011, fornisce l'elenco degli alimenti/sostanze che al momento devono essere obbligatoriamente segnalate/evidenziate sulle etichette come allergeni. L'obbligo si estende anche ai prodotti alimentari distribuiti come preincartati e a quelli somministrati nel circuito della ristorazione.

Tale elenco è suscettibile di modifiche e/o integrazioni periodiche da parte della Commissione Europea previo parere scientifico dell'EFSA.

E' riportato di seguito l'elenco delle sostanze che al momento obbligatoriamente devono essere segnalate **(Reg. (UE) 1169/2011 - SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE):**

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano (farro e grano Korasan), segale, orzo, avena, o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:
 - *sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio;*
 - *maltodestrine a base di grano;*
 - *sciroppi di glucosio a base di orzo;*
 - *cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.*
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.
3. Uova e prodotti a base di uova.
4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:
 - *gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;*
 - *gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.*
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.
6. Soia e prodotti a base di soia, tranne:
 - *olio e grasso di soia raffinato;*
 - *tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;*
 - *oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;*
 - *estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.*
7. Latte e prodotti a base di latte (lattosio), tranne:



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



- siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;

8. Frutta a guscio, vale a dire: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland, e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
9. Sedano e prodotti a base di sedano.
10. Senape e prodotti a base di senape.
11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.
12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO2 totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
13. Lupini e prodotti a base di lupini.
14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.



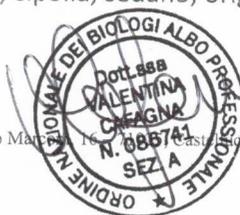
A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



Il Ricettario

PRIMI PIATTI

- **PASTA IN BRODO VEGETALE:** pasta all'uovo, brodo vegetale (acqua, sedano, carote, patata, zucchini, cipolla, sale)
- **PASTA AL POMODORO:** pasta di semola di grano duro, polpa di pomodoro o pomodori pelati, carote, cipolla, sedano, olio ex. vergine d'oliva, sale
- **ORECCHIETTE AL POMODORO:** orecchiette fresche, polpa di pomodoro o pomodori pelati, carote, cipolla, sedano, olio ex. vergine d'oliva, sale
- **ORECCHIETTE CON ZUCCHINE:** orecchiette fresche, zucchini, parmigiano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **ORECCHIETTE AL GRATIN:** orecchiette fresche, besciamella o panna, pangrattato, olio ex vergine d'oliva
- **PASTA AL PESTO DELICATO SENZA AGLIO:** pasta di semola di grano duro, pesto (basilico, olio d'oliva, fecola di patate, formaggio grana padano, formaggio pecorino, sale, pinoli, anacardi, correttore acidità ac.lattico, sale)
- **PASTA CON PATATE AL POMODORINO:** pasta di semola di grano duro, patate, cipolla, carote, polpa di pomodoro o pomodori pelati, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA AL POMODORO GRATINATA AL FORNO:** pasta di semola di grano duro, cipolla, carote, polpa di pomodoro o pomodori pelati, besciamella o panna, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA AL GRATIN: PASTA AL POMODORO GRATINATA AL FORNO:** pasta di semola di grano duro, cipolla, carote, besciamella o panna, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA CON CREMA DI BROCCOLI GRATINATA:** pasta di semola di grano duro, broccoli al vapore, besciamella o panna, pangrattato, olio ex vergine d'oliva
- **PASTA CON CREMA DI CAVOLFIORE GRATINATA:** pasta di semola di grano duro, cavolfiori al vapore, besciamella o panna, pangrattato, olio ex vergine d'oliva
- **PASTA CON CECI:** pasta di semola di grano duro, ceci secchi, carote, cipolla, sedano, polpa di pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA CON FAGIOLI AL POMODORINO:** pasta di semola di grano duro, fagioli cannellini secchi, carote, cipolla, sedano, polpa di pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA CON FAGIOLI BORLOTTI AL POMODORINO:** pasta di semola di grano duro, fagioli borlotti secchi, carote, cipolla, sedano, polpa di pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA CON ZUCCHINE:** pasta di semola di grano duro, zucchini, parmigiano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA CON SUGO ALLA PIZZAIOLA:** pasta di semola di grano duro, polpa di pomodoro o pomodori pelati, carote, cipolla, sedano, origano, olio ex. vergine d'oliva, sale



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



- **PASTA CON TONNO AL POMODORO:** pasta di semola di grano duro, tonno in olio d'oliva in scatola, polpa di pomodoro, carote, cipolla, sedano, olio ex. vergine d'oliva, sale
- **PASTA O RISO CON PISELLI:** pasta di semola di grano duro o riso parboiled, piselli surgelati, cipolla, carote, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA O RISO CON LENTICCHIE:** pasta di semola di grano duro o riso parboiled, lenticchie secche, cipolla, carote, polpa pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **RISO CON CREMA DI CAROTE:** riso parboiled, carote al vapore passate, cipolla, sedano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **RISOTTO CON SPINACI:** riso parboiled, spinaci al vapore passati, cipolla, sedano, carote, olio ex vergine d'oliva, sale
- **RISOTTO CON CREMA DI ASPARAGI:** riso parboiled, asparagi al vapore passati, cipolla, carote sedano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASSATO DI VERDURE CON ORZO:** orzo perlato, carote, cipolla, sedano, zucchine, fagiolini, spinaci o bietola, olio ex vergine, sale
- **MINISTRONE DI VERDURE:** carote, cipolla, sedano, zucchine, spinaci o bietola, fagiolini, olio extra vergine, sale
- **GNOCCHETTI DI PATATE AL POMODORO:** gnocchi (purea di patate, fecola di patate, farina di grano tenero tipo 00, sale, spezie, aromi, farina di riso, acido citrico, acido sorbico) polpa di pomodoro o pomodori pelati, carote, cipolle, sedano, olio ex vergine d'oliva, basilico, sale.

SECONDI PIATTI

- **HAMBURGER DI POLLO:** petto di pollo, pangrattato, uovo, Parmigiano, olio ex vergine di oliva
- **PETTO DI POLLO IMPANATO AL FORNO:** petto di pollo, pangrattato, uovo, olio ex vergine di oliva, sale
- **BOCCONCINI DI POLLO DORATI AL FORNO:** petto di pollo, pangrattato, uovo, olio ex vergine di oliva, sale
- **SCALOPPINE DI TACCHINO:** carne di tacchino, limone, farina di frumento 00, olio ex vergine di oliva, sale
- **BOCCONCINI DI TACCHINO DORATI AL FORNO:** carne di tacchino, uovo, pangrattato, olio ex vergine di oliva, sale
- **HAMBURGER DI VITELLO:** carne di vitello magra, pangrattato, uovo, Parmigiano olio ex vergine di oliva
- **POLPETTE DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA:** carne di vitello magra, uovo, Parmigiano, pangrattato, pomodori pelati, origano, olio ex vergine di oliva, sale
- **PLATESSA GRATINATA AL FORNO:** filetto di platessa, pangrattato, olio ex vergine di oliva
- **POLPETTE DI NASELLO:** filetto di nasello, uovo, pangrattato, olio ex vergine di oliva



A.S.L. FOGGIA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
 Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
 DIETISTA - NUTRIZIONISTA



- **BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO:** surgelati, filetto di merluzzo (85%), pangrattato, olio vegetale, farina di frumento, amido di patate, sale
- **FRITTATA AL FORNO:** uovo intero, Parmigiano, latte parzialmente scremato, olio ex vergine di oliva
- **FRITTATA CON SPINACI AL FORNO:** uovo intero, Parmigiano, latte parzialmente scremato, olio ex vergine di oliva, spinaci al vapore passati

PIATTI COMPLETI

- **CROCCHETTE DI PATATE CON PROSCIUTTO COTTO SENZA POLIFOSFATI:** purea di patate, p. cotto senza polifosfati, Parmigiano, pangrattato
- **GATEAU DI PATATE CON PROSCIUTTO COTTO SENZA POLIFOSFATI:** purea di patate, p. cotto senza polifosfati, Mozzarella, Parmigiano, pangrattato
- **PIZZA AL POMODORO:** farina comune o semi integrale, acqua, sale, lievito, pomodori pelati o pomodoro fresco, origano

CONTORNI

- **PURE' DI PATATE:** patate al vapore passate, latte parzialmente scremato, Parmigiano, sale.
- **BIETOLA ALL'OLIO:** bietola al vapore, olio ex vergine di oliva, sale
- **SPINACI AL PARMIGIANO:** spinaci, Parmigiano, olio ex vergine di oliva
- **CAROTE ALL'OLIO:** carote al vapore, olio ex vergine di oliva, sale
- **CAROTE ALLA JULIENNE:** carote crude, olio ex vergine di oliva, sale
- **FINOCCHI ALLA JULIENNE:** finocchi crudi, olio ex vergine di oliva, sale
- **FAGIOLINI ALL'OLIO:** fagiolini al vapore, olio ex vergine di oliva, sale
- **ZUCCHINE GRATINATE:** zucchine, pangrattato, olio ex vergine di oliva, sale
- **ZUCCHINE ALL'OLIO:** zucchine, olio ex vergine di oliva, sale
- **ZUCCHINE TRIFOLATE:** zucchine, olio ex vergine di oliva, sale
- **CREMA DI ZUCCA:** purea di zucca al vapore, olio ex vergine di oliva, sale
- **ZUCCA GRATINATA:** zucca, pangrattato, olio ex vergine di oliva, sale
- **PISELLINI STUFATI:** piselli surgelati, olio ex vergine di oliva, sale
- **INSALATA VERDE:** insalata verde, olio ex vergine di oliva, sale
- **INSALATA MISTA:** insalata verde, pomodori, olio ex vergine di oliva, sale
- **POMODORI ALL'OLIO:** pomodori, olio ex vergine di oliva, sale



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



COMUNE DI SAN GIOVANNI ROTONDO (FG)
 MENU' AUTUNNO/INVERNO E RELATIVE TABELLE DIETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
P	Pasta all'uovo (30g) in brodo vegetale(4b)	Pasta di semola(40g) con ceci(40g)	Riso(30g) con minestrone di verdure(100g)	Pasta di semola(50g) al pomodoro (20g)	Pasta di semola(50g) al pesto delicato senza aglio (5g)
F	Proteine: 16,03%	Proteine: 14,28 %	Proteine: 15,12%	Proteine: 15,15%	Proteine: 15,61%
m	Polpette di nasello (nasello 70g, uova 5g, pangrat. qb)	Ricotta fresca(40g)	Prosciutto cotto senza polifosfati (20g)	Bocconcini di tacchino dorati al forno (petto di tacchino 50g, pangrattato qb, uovo 5g)	Frittata al forno (50g uovo, latte p.s. 15g, Parmigiano 5g)
a	Carboidrati:57,66%	Carboidrati: 58,36%	Carboidrati:58,88%	Carboidrati:58,88%	Carboidrati: 58,25%
s	Lipidi: 26,31%	Lipidi: 27,36%	Lipidi: 26%	Lipidi: 27,50%	Lipidi: 26,14%
e	Pisellini(60g) stufati	Carote(80g) alla julienne	Pure di patate(130g)	Insalata verde (80g)	Crema di zucca(100g)
t	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali
S	Pasta di semola(30g) con patate(4g) al pomodoro(20g)	Pasta di semola(50g) con crema di broccoli(100g)	Riso(40g) con piselli(40g)	Orecchiette(50g) al pomodoro (20g)	Passato di verdure(80g) con orzo(40g)
c	Proteine:15,61 %	Proteine: 15,62%	Proteine:15,48 %	Proteine: 15,69%	Proteine: 15,22%
n	Hamburger di pollo(50g)	Frittata al forno (50g uovo, 5g Parmigiano, latte p.s. 15g)	Mozzarella(40g)	Polpette di vitello alla pizzaiola(vitello 50g, Parmigiano 5g, Pangrat. qb uovo 5 g)	Bastoncini di filetto di merluzzo al forno (n 3)
d	Carboidrati:56,45 %	Carboidrati: 58,30%	Carboidrati: 58,30%	Carboidrati: 59,25%	Carboidrati: 58,09%
a	Lipidi: 27,94 %	Lipidi: 26,08 %	Lipidi: 26,22%	Lipidi: 25,06%	Lipidi: 26,69%
s	Finochilli(80g) alla julienne	Insalata mista (pomodori 50g e lattuga 30g)	Zucchine gratinate (zucchine 100 g, pangrat. qb)	Bietola(100g) all'olio	Carote(100g) all'olio
e	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali
t	Riosto(50g) con crema di zucca(100g)	Pasta all'uovo(30g) in brodo vegetale(qb)	Minestrone di verdure passato (100g)	Pasta di semola(50g) al pomodoro (20g) gratinata al forno	Pasta di semola(40g) con lenticchie(40g)
F	Proteine: 14,51%	Proteine: 14,99%	Proteine: 15,79%	Proteine:15,31%	Proteine: 15,65%
Z	Frittata al forno con spinaci(50g uovo, 5g Parmigiano, 15g latte p.s., 50g spinaci)	Petto di pollo impanato al forno(petto di pollo 50g pangrattato qb, uovo 5g)	Cottone senza polifosfati (patate 130g, mozzarella 15g, p. cotto 20g, pangrat qb)	Plattessa gratinata al forno (plattessa 70g, pangrattato qb)	Scamorza fresca(40g)
a	Carboidrati:58,24 %	Carboidrati: 57,54%	Carboidrati: 56,24%	Carboidrati: 58,05%	Carboidrati: 59,06%
s	Lipidi: 27,25%	Lipidi: 27,47%	Lipidi: 27,97%	Lipidi: 26,64 %	Lipidi: 25,29 %
e	Zucchine(100g) all'olio	Pisellini(50g) stufati	Insalata verde(80g)	Carote(80g) alla julienne	Spinaci(100g) al Parmigiano(5g)
t	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali
Q	Orecchiette(50g) con zucchine(100g)	Pasta di semola(40g) con fagioli(40g) al pomodoro (20g)	Pasta di semola(50g) con crema di cavolfiore(100g)	Gnocchetti di patate (120g) al pomodoro(20g)	Riosto(50g) con crema di Carote(100g)
a	Proteine:14,76%	Proteine:14,95 %	Proteine: 14,98%	Proteine: 14,76%	Proteine: 14,54%
r	Bastoncini di filetto di merluzzo al forno(n° 3)	Primo sale(40g)	Frittata al forno (50g uovo, 5g Parmigiano, latte p.s. 15g)	Hamburger di vitello(50g)	Scaloppine di pollo(50g)
t	Carboidrati: 58,92%	Carboidrati: 59,93%	Carboidrati: 58,73%	Carboidrati:57,85%	Carboidrati: 59,59%
e	Lipidi: 26,32 %	Lipidi: 25,12%	Lipidi: 26,29 %	Lipidi: 27,39%	Lipidi: 25,87%
t	Carote(100g) all'olio	Zucca gratinata (zucca 100g, pangrat. qb)	Insalata mista (pomodori 50g e lattuga 30g)	Bietola(100g) all'olio	Finochilli(80g) alla julienne

Il menu giornaliero comprende inoltre una porzione di pane (40g), Olio extra vergine di oliva (10g), Parmigiano (5g) da aggiungere ai primi piatti in base al gradimento e una porzione di frutta fresca di stagione (150g)

06 DICEMBRE 2022



A.S.L. FOGGIA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SAN
 Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
 DIETISTA - NUTRIZIONISTA



COMUNE DI SAN GIOVANNI ROTONDO (FG)
MENU' PRIMAVERA/ESTATE E RELATIVE TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
P	Pasta di semola(50g) con Zucchine(100g)	Riso(40g) con lenticchie (40g)	Minestrone di verdure passato(100g)	Orecchiette(50g) al gratin	Pasta di semola(50g) al pomodoro(20g)
F	Kcal totali: 577,16	Kcal totali: 568,33	Kcal totali: 580	Kcal totali: 571,32	Kcal totali: 580,22
m	Proteine: 15,50%	Proteine:15,48 %	Proteine: 14,79%	Proteine:16%	Proteine:14,61 %
a	Frittata al forno (50g uovo, 15g latte p.s, 5g Parmigiano)	Primo sale(40g)	p. cotto senza polifosfat* (patate 130g, p. cotto 20g Pangrat. qb)	Plattessa gratinata al forno(plattessa 70g, pangrat. qb)	Hamburger di polle(50g)
S	Carboidrati: 58,50%	Carboidrati: 58%	Carboidrati: 57,24%	Carboidrati: 57,05%	Carboidrati:59,45 %
e	Lipidi:26,2 %	Lipidi: 26,52%	Lipidi: 27,97%	Lipidi:26,95%	Carboidrati:59,45 %
t	Fagiolini(100g)all'olio	Pomodori(80g) all'olio	Carote(80g) alla julienne	Insalata verde(80g)	Spinaci(100g) al Parmigiano(5g)
S	Valori nutrizionali				
C	Pasta di semola(30g) con patate(40g) al pomodoro(20g)	Risotto(50g) con spinaci (100g)	Pasta(40g) con piselli(40g)	Pastadi semola(50g) con sugo alla pizzaiola(20g)	Pasta(50g) con minestrone di verdure passato(100g)
d	Kcal totali: 573,44	Kcal totali: 580,63	Kcal totali: 574	Kcal totali: 581,31	Kcal totali: 578,10
a	Proteine:15,61 %	Proteine: 15,54%	Proteine:14,28 %	Proteine: 15,69%	Proteine: 15,11%
a	Frittata al forno (uovo 50g , 15g latte p.s, 5g Parmigiano)	Scaloppine di tacchino (50g)	Mezzarola(40g)	Polpette di vitello alla pizzaiola(vitello 50g, Parmigiano 5g, Pangrat. qb uovo 5 g)	Bastoncini di filetto di merluzzo al forno(n° 3)
S	Carboidrati:56,45 %	Carboidrati: 58,59%	Carboidrati: 58,36%	Carboidrati: 57,25%	Carboidrati: 57,01%
e	Lipidi:27,94 %	Lipidi: 25,87%	Lipidi: 27,36%	Lipidi: 27,06%	Lipidi: 27,88%
t	Bietola(100g) all'olio	Finochchi(80g) alla julienne	Zucchine(100g) trifolate	50g e lattuga 30g)	Fagiolini(100g) all'olio
T	Valori nutrizionali				
F	Pasta di semola(50g) al pesto delicato senza aglio (5g)	Pasta di semola(50g) al pomodoro(20g)	Pasta di semola(50g) con tonno(10g) al pomodoro (20g)	Pasta (40g) con fagioli borlotti (40g) al pomodoro(20g)	Trancio di pizza al pomodoro(150g)
Z	Kcal totali: 568,13	Kcal totali: 580,63	Kcal totali: 568	Kcal totali: 572,22	Kcal totali: 581,1
a	Proteine: 16%	Proteine: 15,65%	Proteine:14,76%	Proteine:15,48 %	Proteine: 13,16%
S	Petto di pollo impanato al forno(petto di pollo 50g pangrat. qb, uovo 5g)	Polpette di nasello (nasello 70g, uovo 5g, pangrat. qb)	Frittata al forno con spinaci (uovo 50g , 15g latte p.s, 5g Parmigiano,50g spinaci)	Ricotta fresca(40g)	Prosciutto cotto senza polifosfat (20g)
e	Carboidrati: 57,25%	Carboidrati: 58,06%	Carboidrati: 58,92%	Carboidrati: 58,30%	Carboidrati: 59,8%
t	Lipidi: 26,75%	Lipidi:26,29 %	Lipidi:26,32 %	Lipidi: 26,22%	Lipidi: 27,04%
t	Zucchine(100g) gratinate	Fagiolini(100g) all'olio	Carote(80g) alla julienne	Pomodori(80g)all'olio	Pisellini(60g) stufati*
Q	Valori nutrizionali				
U	Pasta di semola(40g) con ceci(40g)	Orecchiette(50g) con zucchine(100g)	Risotto(50g) con crema di asparagi(100g)	Gnocchetti di patate (130g) al pomodoro(20g)	Passato di verdure (80g) con orzo(40g)
F	Kcal totali: 578,15	Kcal totali: 568,33	Kcal totali: 580	Kcal totali: 581,31	Kcal totali: 576,12
t	Proteine:15,76%	Proteine:15,48 %	Proteine: 15,98%	Proteine: 15,18%	Proteine: 15,22%
a	Scamorza fresca(40g)	Bocconcini di pollo dorati al forno(petto di pollo 50g, pangrat. qb, uovo 5g)	Frittata al forno (uovo 50g , 15g latte p.s, 5g Parmigiano)	Hamburger di vitello(50g)	Bastoncini di filetto di merluzzo al forno(n°3)
S	Carboidrati: 57,92%	Carboidrati: 58,30%	Carboidrati: 57,73%	Carboidrati: 57,35%	Carboidrati: 57,09%
e	Lipidi:26,32 %	Lipidi: 26,22%	Lipidi:26,29 %	Lipidi: 27,47%	Lipidi: 27,69%
t	Spinaci(100g) al Parmigiano(5g)	Finochchi(80g) alla julienne	Insalata mista (pomodori 50g e lattuga 30g)	Carote(100g) all'olio	Pomodori(80g) all'olio

Il menu giornaliero comprende inoltre una porzione di pane (40g), Olio extra vergine di oliva (10g), Parmigiano (5g) da aggiungere ai primi piatti in base al gradimento e una porzione di frutta fresca di stagione (150g) *senza somministrare il pane giornaliero

06 dicembre 2022



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA / NUTRIZIONISTA



COMUNE DI SAN GIOVANNI ROTONDO (FG)
MENU' PRIMAVERA/ESTATE E RELATIVE TABELLE DIETICHE SCUOLA PRIMARIA (6-10 ANNI)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
P	Pasta di semola(60g) con Zucchine(100g)	Riso(40g) con lenticchie (40g)	Minestrone di verdure (150g)	Orecchiette(60g) al gratin	Pasta di semola(60g) al pomodoro(20g)	
r	Kcal totali: 765,22	Kcal totali: 777	Kcal totali: 740,16	Kcal totali: 778	Kcal totali: 767,15	
m	Proteine: 15,87%	Proteine:15,22 %	Proteine: 15,86%	Proteine:15,38%	Proteine: 15,16%	
s	Frittata al forno (50g uovo, 15g latte p.s, 5g Parmigiano)	Carboidrati: 57,42%	Carboidrati:57,26%	Carboidrati:57,26%	Carboidrati:57,04%	Hamburger di pollo(60g)
e	Lipidi: 26,71%	Lipidi: 27,40%	Lipidi: 26,88%	Lipidi:27,58 %	Lipidi:26,52%	Spinaci(150g) al Parmigiano(5g)
t	Fagiolini(150g)all'olio	Pomodori(100g) all'olio	Carote(100g) alla julienne	Insalata verde(100g)	Parmigiano(5g)	Valori nutrizionali
S	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali
e	Pasta di semola(40g) con patate(50g) al pomodoro(30g)	Risotto(60g) con spinaci 100g)	Pasta(40g) con piselli(60g)	Pastadi semola(60g) con sugo alla pizzaiola(20g)	Pasta (60g) con minestrone di verdure (120g)	Kcal totali: 775
c	Kcal totali: 775,10	Kcal totali: 766	Kcal totali: 768,22	Kcal totali: 755	Kcal totali: 775	Proteine: 15,08%
o	Proteine:15,62%	Proteine: 15,67%	Proteine:15,34 %	Proteine: 15,78%	Proteine: 15,08%	Proteine: 15,08%
n	Frittata al forno (50g uovo, 15g latte p.s, 5g Parmigiano)	Carboidrati:57,89 %	Carboidrati: 57,26%	Carboidrati: 57,88%	Carboidrati: 57,88%	Carboidrati: 58,84%
d	Lipidi:26,49 %	Lipidi: 25,68%	Lipidi: 27,40%	Lipidi: 26,34%	Lipidi: 26,08%	Lipidi: 26,08%
a	Bietola(150g) all'olio	Finocch(100g) alla julienne	Zucchine(150g) trifolate	50g e lattuga 50g)	Fagiolini(150g) all'olio	Valori nutrizionali
s	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali
e	Pasta di semola(60g) al pesto delicato senza aglio (5g)	Pasta di semola(60g) al pomodoro(20g)	Pasta di semola(60g) con tomato(15g) al pomodoro (30g)	Pasta (40g) con fagioli borlotti (40g) al pomodoro(30g)	Trancio di pizza al pomodoro(200g)	Kcal totali: 778
r	Kcal totali: 777,16	Kcal totali: 766	Kcal totali: 772,15	Kcal totali: 768,22	Kcal totali: 778	Proteine:13,95%
z	Proteine: 16%	Proteine: 15,10%	Proteine: 15,33%	Proteine:14,93%	Proteine:13,95%	Proteine:13,95%
a	Petto di pollo impanato al forno(petto di pollo 60g pangrat qb, uovo 5g)	Polpette di nasello (nasello 80g, uova 5g, pangrat. qb)	Frittata al forno con spinaci (uovo 50g , 15g latte p.s, 5g Parmigiano,50g spinaci)	Ricotta fresca(50g)	Prosciutto cotto senza polifosfati (30g)	Carboidrati: 58,61%
s	Carboidrati: 57,30%	Carboidrati: 58,32%	Carboidrati:58,11%	Carboidrati:58,17%	Carboidrati: 58,61%	Carboidrati: 58,61%
e	Lipidi: 26,7%	Lipidi:26,58%	Lipidi: 26,56%	Lipidi: 26,90%	Lipidi:27,44%	Lipidi:27,44%
t	Zucchine(150g) gratinate	Fagiolini(150g) all'olio	Carote(100g) alla julienne	Pomodori(100g)all'olio	Pisellini(60g) stufati*	Valori nutrizionali
Q	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali	Valori nutrizionali
u	Pasta di semola(40g) con ceci(40g)	Orecchiette(60g) con zucchine(100g)	Risotto(60g) con crema di asparagi(100g)	Gnocchetti di patate (160g) al pomodoro(30g)	Passato di verdure (100g) con orzo(50g)	Kcal totali: 773
r	Kcal totali: 764,72	Kcal totali: 775	Kcal totali: 752,33	Kcal totali:744,62	Kcal totali: 773	Proteine: 15%
f	Proteine:14,93%	Proteine: 16,10%	Proteine: 15,16%	Proteine: 14,76%	Proteine: 15%	Proteine: 15%
a	Scamorza fresca(50g)	Bocconcini di pollo dorati al forno(petto di pollo 60g, pangrat. qb, uovo 5g)	Frittata al forno (uovo 50g , 15g latte p.s, 5g Parmigiano)	Hamburger di vitello(60g)	Bastoncini di filetto di merluzzo al forno(fr 4)	Carboidrati: 58,92%
s	Carboidrati: 58,17%	Carboidrati: 56,1%	Carboidrati: 58,32%	Carboidrati:57,75%	Carboidrati: 58,92%	Carboidrati: 58,92%
e	Lipidi: 26,90%	Lipidi: 27,80%	Lipidi:26,52%	Lipidi: 27,49%	Lipidi: 26,08%	Lipidi: 26,08%
t	Spinaci(150g) al Parmigiano(5g)	Finocch(100g) alla julienne	Insalata mista (pomodori 50g e lattuga 50g)	Carote(150g) all'olio	Pomodori(100g) all'olio	Valori nutrizionali

Il menù giornaliero comprende inoltre una porzione di pane (50g), Olio extra vergine di oliva (10g), Parmigiano (5g) da aggiungere ai primi piatti in base al gradimento e una porzione di frutta fresca di stagione (150g) senza somministrare il pane giornaliero

06 DISEGNE 2022



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

