

Dipartimento di Prevenzione ASL BT

S.I.A.N. Trani

Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione

***MENÙ PER LA SCUOLA PRIMARIA
"COMUNE DI TRANI"
PRIMAVERA - ESTATE***

Direttore F.F. S.I.A.N.
Dott. Giacomo Domenico Stingi

Dietiste S.I.A.N.
Dott.ssa Tiziana P. Nugnes



Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta integrale con passato di verdure estive	orzo e piselli	pasta con zucchine	insalata di riso con verdure	Pasta integrale al pomodoro
	omelette al pomodoro	ricotta di vacca	straccetti di tacchino gratinati	prosciutto cotto senza polifosfati	filetti di merluzzo gratinato
	melanzane gratinate	insalata verde	bieta al forno	insalata mista	Fagiolini lessi
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta integrale al pesto di basilico	pasta e ceci	Riso con salsa al forno	Pasta con crema di zucchine	pasta con melanzane
	schiciata di verdure miste al frono	primo sale	bocconcini di vitello al forno	Formaggio spalmabile	filetti di merluzzo gratinato
	zucchine al vapore	insalata mista	melanzane grigliate	insalata verde	bieta al forno
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	pasta integrale al pesto di zucchine	Riso e lenticchie	pasta con minestrone	lasagna al forno tradizionale (piatto unico)	pasta al pomodoro
	frittata al forno	giuncata	prosciutto cotto senza polifosfati		filetti di merluzzo gratinato
	fagiolini al pomodoro	insalata verde	peperoni gratinati	insalata mista	Melanzane a tocchetti
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	Riso e piselli	Pasta integrale alla crudaiola	pasta con crema di zucchine	pasta al forno con melanzane (piatto unico)	pasta al pesto di basilico
	primo sale	Schiacciata di verdure miste al forno	bocconcini di pollo al forno		filetti di merluzzo gratinato
	insalata mista	bieta al pomodoro	fagiolini al vapore	insalata verde	zucchine gratinate
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno



Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

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

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno


 23/03/2023

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

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



Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

Composizione Ricette

bieta al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Bieta	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
	185,00	5,10	5,21	2,34	0,16

bieta al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Bieta	150,00	4,20	0,15	1,95	0,04
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	200,00	4,20	6,56	3,63	0,12

bocconcini di vitello al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Vitellone carne magra	60,00	0,00	1,69	12,87	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	3,89	6,79	13,37	0,13

bocconcini di pollo al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Petto di pollo	60,00	0,00	1,69	12,87	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	3,89	6,79	13,37	0,13



23/03/2023

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

fagiolini al vapore/ lessi	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fagiolini	150,00	3,60	0,15	3,15	0,01
	155,00	3,60	5,15	3,15	0,01

filetti di merluzzo gratinato	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
	95,00	7,78	5,45	14,61	0,25

frittata al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,01	1,41	1,68	0,08
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	70,00	0,13	11,62	9,11	0,28

frutta fresca di stagione	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione di stagione di stagione	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
	150,00	14,37	0,26	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



23/03/2023

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

insalata di riso con verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
Verdure fresche di stagione	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Prosciutto cotto magro	30,00	0,30	1,32	6,66	0,54
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	195,00	50,79	7,11	12,73	0,61

insalata mista	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori - da insalata	70,00	1,96	0,14	0,84	0,01
Insalata verde (lattuga capuccio e romana,indivia)	30,00	0,69	0,09	0,30	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	2,65	5,23	1,14	0,01

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

lasagna al forno con verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,01	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Mozzarella di vacca	50,00	0,35	9,75	9,35	0,25
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
Pasta all'uovo - secca	60,00	46,74	1,44	7,80	0,03
Melanzane	50,00	1,30	0,20	0,55	0,03
	250,00	50,00	17,90	20,42	0,53

melanzane a tocchetti	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10



23/03/2023

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	185,00	4,80	5,66	2,04	0,22

melanzane gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	160,00	7,79	5,70	2,16	0,15

melanzane grigliate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Melanzane	150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
	155,00	3,90	5,60	1,65	0,10

omelette al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano	5,00	0,01	1,41	1,68	0,08
Latte di vacca UHT parz scremato	15,00	0,76	0,24	0,48	0,02
Pomodori - passata	15,00	0,45	0,03	0,19	0,06
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	1,34	11,89	9,79	0,36

Pasta e ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta di semola	40,00	23,20	0,80	3,60	0,02
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
	85,00	41,96	8,32	11,96	0,03

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

ASL BT DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.I.A.M. TRANI
23/03/2023

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	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 di tipo integrale	60,00	29,10	0,78	4,50	0,00
	60,00	29,10	0,78	4,50	0,00
pasta al forno con melanzane					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pomodori - pelati in scatola	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Mozzarella di vacca	50,00	0,35	9,75	9,35	0,25
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,07
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Olio di oliva	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	250,00	51,31	17,54	19,03	0,40
pasta al pesto di basilico					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pesto alla genovese	25,00	3,25	12,50	1,50	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	90,00	50,71	14,75	9,71	0,08
pasta integrale al pomodoro					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola integrale	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
	100,00	48,36	7,30	8,60	0,20



Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

pasta con zucchini	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchini	100,00	1,40	0,10	1,30	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta	60,00	40,26	1,50	9,06	0,03
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	41,66	8,00	12,04	0,16

Riso e lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
Riso parboiled	40,00	26,84	1,00	6,04	0,02
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	85,00	47,28	6,40	15,12	0,03

pasta con minestrone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Verdure di stagione	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	200,00	50,96	7,55	9,72	0,24

pasta con crema di zucchini	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucchini	100,00	2,50	0,20	2,70	0,33
	170,00	49,96	7,44	10,91	0,41



 23/03/2023

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

pasta con melanzane	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	200,00	50,96	7,70	9,70	0,27

Orzo e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo mondo	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	5,00	0,00	0,00
	105,00	60,56	6,76	17,38	0,06

pasta integrale al pesto di basilico	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pesto alla genovese	25,00	3,25	12,50	1,50	0,00
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	90,00	42,97	15,41	11,21	0,27

pasta integrale al pesto di zucchine	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,06
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	41,12	8,00	11,01	0,33

pasta integrale alla crudaioia	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00



 23/03/2023

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

Pomodori	100,00	3,50	0,20	1,00	0,02
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Caciottina fresca	5,00	0,03	1,06	0,86	0,04
	170,00	43,24	7,76	9,90	0,2

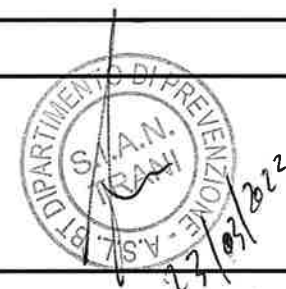
pasta con passato di verdure estive	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cacioricotta di capra	5,00	0,03	0,72	0,59	0,00
Fagiolini	30,00	0,72	0,03	0,63	0,00
Zucchine	40,00	0,56	0,04	0,52	0,02
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
Melanzane	30,00	0,78	0,12	0,33	0,02
	170,00	41,80	7,40	10,11	0,24

peperoni gratinati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Peperoni	150,00	6,30	0,45	1,35	0,01
	160,00	10,19	5,55	1,85	0,06

ASL BT DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.I.A.N.
T.M.
23/03/2023

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

primo sale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
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
Formaggio spalmabile	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Formaggio spalmabile	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
pasta al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
	100,00	48,72	6,98	6,38	0,21
riso e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
Riso	40,00	31,88	0,35	2,88	0,01
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	60,80	6,54	15,90	0,06



Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

schacciata di verdure miste al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Parmigiano	5,00	0,01	1,41	1,68	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	180,00	10,58	12,10	11,87	0,43

straccetti di tacchino gratinati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Tacchino – fesa	60,00	0,00	0,72	14,40	0,08
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
	75,00	7,78	5,93	15,41	0,18

timballo di riso al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	60,00	47,82	0,52	4,32	0,01
	100,00	48,72	6,99	6,39	0,21

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

zucchine gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucchine	150,00	2,10	0,15	1,95	0,08
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05

BT DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S. J. A. A.
TRAMI
23/03/2023

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

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

Stampa circolare dell'ASL BT Dipartimento di Prevenzione Sanità e Sicurezza, con data 23/07/2023 e firma.

Menu' Primavera – Estate scuola Primaria

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010 e dei "Livelli di assunzione di 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. Le grammature dovranno essere intese a crudo e al netto degli scarti, tenendo conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti. È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Parboiled.

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lisce. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti liberi a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

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.

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

Nei primi due anni di vita evitare il consumo di sale e zucchero.

In alternativa al piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

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

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

In presenza di disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.

