



Regione Puglia



COOP. DI LAVORO SOLIDARIETA' E LAVORO SOC. COOP.

VIA CADUTI STRAGE DI BOLOGNA, N°5 - 70123 BARI

P.I. 01953711007 - CF.08080950580

“ MANGIARE SANO A SCUOLA ”

INFANZIA 3-6 ANNI



**TABELLE DIETETICHE PER LA
RISTORAZIONE SCOLASTICA**

Comune di Valenzano

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

PROTOCOLLO N° 111832/2022 DEL 07/09/2022



Menù vitto comune Infanzia e Primaria

Menù Primavera/Estate

	PRIMA SETTIMANA DAL / / AL / /	SECONDA SETTIMANA DAL / / AL / /	TERZA SETTIMANA DAL / / AL / /	QUARTA SETTIMANA DAL / / AL / /
Lunedì	Pasta con le melanzane** al pomodoro Schiacciata di bovino Insalata mista Pane tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Pasta integrale al pomodoro Prosciutto cotto senza polifosfati Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Pasta con le melanzane** al pomodoro Pollo al limone Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Passato di verdure con farro Platessa* panata Insalata di pomodori Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:
Martedì	Pasta integrale al pomodoro Insalata di pollo Spinaci* all'olio Pane tipo integrale Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Riso e piselli* Bocconcini di tacchino Zucchine trifolate** Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Pasta e lenticchie Arrosto di vitello Insalata verde Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Pasta al forno con polpette Carote julienne (tagliate a listarelle) Pane di tipo integrale Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:
Mercoledì	Riso e lenticchie Merluzzo* al pomodoro e olive Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Pasta al forno con polpette Caroselli (tagliati a pezzetti) Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Risotto allo zafferano Frittata al forno Insalata mista Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Pasta e piselli* Arrosto di tacchino Zucchine** trifolate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:
Giovedì	Carote julienne (tagliate a listarelle) Primo sale Patate al forno Pane tipo integrale Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Pasta con crema di zucchine** Straccetti di uova al pomodoro Insalata mista Pane tipo integrale Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Pasta integrale alla mediterranea Merluzzo* gratinato Fagiolini all'agro Pane tipo integrale Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Pasta integrale al pomodoro Scamorza Insalata mista Pane tipo integrale Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:
Venerdì	Pasta con fagiolini* al pomodoro Frittata al forno Zucchine** trifolate Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Pasta al pomodoro fresco e caciocotta Platessa* panata Carote julienne (tagliate a listarelle) Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Focaccia barese Formaggio spalmabile Carote julienne (tagliate a listarelle) Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:	Insalata di riso con pomodorini e mais Tortino di verdura Insalata verde Pane di tipo 0 Frutta fresca di stagione Eventuali variazioni:

* Gli alimenti contrassegnati con l'asterisco sono surgelati

** Gli alimenti contrassegnati con gli asterischi potrebbero essere surgelati a causa della stagionalità

Biologa Nutrizionista

Dott.ssa Flavia Brunetti

Albo dei Biologi Num. Iscrizione: AA_079537.

Tabelle dietetiche

61379 Focaccia barese**Ingredienti:**

Peso netto

Pizza con pomodoro

80 g

Contenuto nutrizionale

Kcal **194**

Proteine	g.	5.68
----------	-----------	-------------

Lipidi g. 5.28

di cui saturi g. 0.00

Glucidi	g.	33.12
---------	----	-------

di cui amido g. 28.00

di cui zuccheri	g.	2.32
-----------------	----	------

di cui fibra	g.	2.16
--------------	----	------

Colesterolo	mg.	0.00
-------------	-----	------

Sodlo *mg.* 620.00

Tiamina *mg.* *0.05*

Potassio *mg.* 167.20

Riboflavina	mg.	0.04
-------------	-----	------

Calcio	mg.	17.60
--------	-----	-------

Niacina	mg.	1.68
---------	-----	------

Ferro	mg.	1.20
-------	-----	------

Vitamina A	µg.	0.00
------------	-----	------

Fosforo	mg.	32,00
---------	-----	-------

Vitamina C	mg.	0.00
------------	-----	------

alcol	mg.	0.00
-------	-----	------

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	22.72	11.71 %
----------	------	-------	---------

Lipidi	Kcal	47.52	24.49 %
--------	------	-------	---------

Glucidi	Kcal	132.48	68.29 %
---------	------	--------	---------

peso porzione a cotto g.

80.00

ALLERGENI



ASL RA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTI
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55765 Insalata di riso pomodorini e mais

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	50 g
Pomodori maturi	30 g
Carote crude	10 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Mais dolce, in scatola, sgocciolato	5 g
Basilico	2 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 170.50

Contenuto nutrizionale Kcal **228**

Proteine	g.	4.34		
Lipidi	g.	5.31		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	43.54	di cui amido	g. 37.49
di cui zuccheri	g.	2.28	di cui fibra	g. 1.23
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 229.48
Tiamina	mg.	0.19	Potassio	mg. 203.10
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg. 42.30
Niacina	mg.	0.38	Ferro	mg. 1.76
Vitamina A	µg.	313.96	Fosforo	mg. 115.89
Vitamina C	mg.	8.77	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	17.36	7.61 %
Lipidi	Kcal	47.79	20.96 %
Glucidi	Kcal	174.16	76.39 %

ALLERGENI

ASL RA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55086 Lasagna

[illegible]

peso porzione a cotto g. 206.40

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale

Kcal **297**

Proteine	g.	17.04			
Lipidi	g.	9.00			
di cui saturi	g.	2.11			
Glucidi	g.	39.55	di cui amido	g.	34.50
di cui zuccheri	g.	1.60	di cui fibra	g.	1.90
Colesterolo	mg.	72.35	Sodio	mg.	292.50
Tiamina	mg.	0.12	Potassio	mg.	221.10
Riboflavina	mg.	0.19	Calcio	mg.	73.75
Niacina	mg.	1.88	Ferro	mg.	1.74
Vitamina A	µg.	143.95	Fosforo	mg.	216.40
Vitamina C	mg.	1.60	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	66.16	22.95 %
Lipidi	Kcal	81.00	27.27 %
Glucidi	Kcal	158.20	53.27 %

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE AMBIENTE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55082 Passato di verdure con farro

Ingredienti:	Peso netto
Minestrone surgelato	80 g
Farro	50 g
Sedano crudo	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	5 g
Parmigiano	5 g
Cipolle crude	3 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 197.69

Contenuto nutrizionale

Kcal **273**

Proteine	g.	11.35			
Lipidi	g.	8.09			
di cui saturi	g.	1.73			
Glucidi	g.	40.79	di cui amido	g.	29.26
di cui zuccheri	g.	3.30	di cui fibra	g.	5.64
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	253.15
Tiamina	mg.	0.01	Potassio	mg.	254.80
Riboflavina	mg.	0.03	Calcio	mg.	82.20
Niacina	mg.	0.07	Ferro	mg.	0.44
Vitamina A	µg.	50.89	Fosforo	mg.	248.40
Vitamina C	mg.	2.65	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	45.40	16.63 %
Lipidi	Kcal	72.81	26.67 %
Glucidi	Kcal	163.16	59.77 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE
Dott.ssa MAFRA GRAZIA FORTE
Direttore Medico

Tabelle dietetiche

55096 Pasta al forno con polpette

[illegible]

peso porzione a cotto g.	176.90
--------------------------	--------

Contenuto nutrizionale

Kcal **298**

Proteine	g.	15.51			
Lipidi	g.	7.53			
di cui saturi	g.	1.29			
Glucidi	g.	44.98	di cui amido	g.	37.44
di cui zuccheri	g.	3.81	di cui fibra	g.	1.68
Colesterolo	mg.	22.20	Sodio	mg.	225.90
Tiamina	mg.	0.11	Potassio	mg.	283.00
Riboflavina	mg.	0.17	Calcio	mg.	39.30
Niacina	mg.	3.35	Ferro	mg.	1.46
Vitamina A	µg.	81.80	Fosforo	mg.	202.10
Vitamina C	mg.	3.80	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	62.04	20.82 %
Lipidi	Kcal	67.77	22.74 %
Glucidi	Kcal	179.92	60.38 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE AMBIENTALE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA SHANIA FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

**55758 Pasta al pomodoro fresco e cacioricotta
(crudaioia)**

[illegible]

peso porzione a cotto g. 172.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale

Kcal **240**

Proteine	g.	6.55			
Lipidi	g.	6.38			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.17			
Glucid	g.	41.93	di cui amido	g.	34.05
di cui zuccheri	g.	4.48	di cui fibra	g.	2.55
Colesterolo	mg.	2.85	Sodio	mg.	209.68
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg.	286.15
Riboflavina	mg.	0.11	Calcio	mg.	36.15
Niacina	mg.	1.75	Ferro	mg.	1.02
Vitamina A	µg.	397.36	Fosforo	mg.	122.09
Vitamina C	mg.	15.52	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	26.20	10.92 %
Lipidi	Kcal	57.42	23.93 %
Glucidi	Kcal	167.72	69.88 %

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa *W. P. P.* DI GIACCA FORTE
Direttore Medico

Tabelle dietetiche

55755 Pasta con crema di zucchine[illegible]

peso porzione a cotto g. 186.15

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale

Kcal **250**

Proteine	g.	8.22			
Lipidi	g.	7.19			
di cui saturi	g.	1.76			
Glucidi	g.	40.96	di cui amido	g.	34.13
di cui zuccheri	g.	3.43	di cui fibra	g.	2.36
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	250.10
Tiamina	mg.	0.12	Potassio	mg.	319.30
Riboflavina	mg.	0.22	Calcio	mg.	87.00
Niacina	mg.	1.84	Ferro	mg.	1.17
Vitamina A	µg.	25.40	Fosforo	mg.	182.15
Vitamina C	mg.	9.05	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	32.88	13.15 %
Lipidi	Kcal	64.71	25.88 %
Glucidi	Kcal	163.84	65.54 %

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa **MARIA GRAZIA FORTE**
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55756 Pasta con fagiolini al pomodoro

Ingredienti:	Peso netto
Fagiolini surgelati	80 g
Pasta di semola cruda	50 g
Pomodori, pelati in scatola (frutti più succo naturale)	20 g
Cipolle crude	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Ricotta di vacca	5 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 210.15

Contenuto nutrizionale

Kcal **248**

Proteine	g.	7.86		
Lipidi	g.	6.43		
di cui saturi	g.	1.17		
Glucidi	g.	42.53	di cui amido	g. 34.05
di cui zuccheri	g.	5.08	di cui fibra	g. 3.90
Colesterolo	mg.	2.85	Sodio	mg. 209.80
Tiamina	mg.	0.11	Potassio	mg. 378.95
Riboflavina	mg.	0.22	Calcio	mg. 56.80
Niacina	mg.	2.08	Ferro	mg. 1.51
Vitamina A	µg.	121.15	Fosforo	mg. 151.30
Vitamina C	mg.	8.65	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	31.44	12.68 %
Lipidi	Kcal	57.87	23.33 %
Glucidi	Kcal	170.12	68.60 %

ALLERGENI



ASL BA
 DIPARTIMENTO PREVENZIONE
 SERVIZIO DI NUTRIZIONE
 Dott.ssa M. GIULIA FORTE
 Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55638 Pasta con le melanzane al pomodoro[illegible]

peso porzione a cotto g.	174.15
--------------------------	--------

Contenuto nutrizionale

Kcal **260**

Proteine	<i>g.</i>	8.30			
Lipidi	<i>g.</i>	7.53			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.76			
Glucid	<i>g.</i>	42.52	di cui amido	<i>g.</i>	34.05
di cui zuccheri	<i>g.</i>	5.07	di cui fibra	<i>g.</i>	3.66
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.55	Sodio	<i>mg.</i>	255.10
Tiamina	<i>mg.</i>	0.09	Potassio	<i>mg.</i>	301.30
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.16	Calcio	<i>mg.</i>	83.20
Niacina	<i>mg.</i>	1.92	Ferro	<i>mg.</i>	1.05
Vitamina A	<i>µg.</i>	100.60	Fosforo	<i>mg.</i>	161.35
Vitamina C	<i>mg.</i>	12.65	alcol	<i>mg.</i>	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	33.20	12.77 %
Lipidi	Kcal	67.77	26.07 %
Glucidi	Kcal	170.08	65.42 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA FRANCESCA FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55780 Pasta e lenticchie

Ingredienti:	Peso netto
Lenticchie secche crude	40 g
Pasta di semola cruda	40 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Carote crude	5 g
Sedano crudo	3 g
Aglío	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 192.65

Contenuto nutrizionale

Kcal **305**

Proteine	g.	13.57		
Lipidi	g.	5.98		
di cui saturi	g.	0.87		
Glucidi	g.	52.62	di cui amido	g. 45.17
di cui zuccheri	g.	2.93	di cui fibra	g. 6.83
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 213.78
Tiamina	mg.	0.23	Potassio	mg. 494.20
Riboflavina	mg.	0.17	Calcio	mg. 34.87
Niacina	mg.	1.85	Ferro	mg. 3.84
Vitamina A	µg.	69.46	Fosforo	mg. 229.83
Vitamina C	mg.	1.21	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	54.28	17.80 %
Lipidi	Kcal	53.82	17.65 %
Glucidi	Kcal	210.48	69.01 %

ALLERGENI



ASL BA
 DIPARTIMENTO PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIA CRISTINA FORTE
 Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55751 Pasta e piselli

Ingredienti:

Peso netto

[illegible]

peso porzione a cotto g. 139.89

Contenuto nutrizionale

Kcal **215**

Proteine	g.	7.63			
Lipidi	g.	5.74			
<i>di cui saturi</i>	g.	0.81			
Glucidi	g.	35.65	di cui amido	g.	28.68
di cui zuccheri	g.	4.25	di cui fibra	g.	4.89
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	279.30
Tiamina	mg.	0.26	Potassio	mg.	171.00
Riboflavina	mg.	0.14	Calcio	mg.	21.55
Niacina	mg.	2.22	Ferro	mg.	1.78
Vitamina A	µg.	42.69	Fosforo	mg.	130.65
Vitamina C	mg.	18.15	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	<i>Kcal</i>	30.52	14.20 %
Lipidi	<i>Kcal</i>	51.66	24.03 %
Glucidi	<i>Kcal</i>	142.80	66.33 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE E NUTRIZIONE
Dott.ssa M. MAGGIATA FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55061 Pasta integrale al pomodoro

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola, integrale cruda	50 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	20 g
Parmigiano	5 g
Cipolle crude	3 g
Olio di oliva extra vergine	3 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 140.69

Contenuto nutrizionale

Kcal **224**

Proteine	g.	8.45			
Lipidi	g.	5.76			
di cui saturi	g.	1.36			
Glucidri	g.	32.77	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	2.52	di cui fibra	g.	4.21
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	232.10
Tiamina	mg.	0.00	Potassio	mg.	55.30
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg.	60.50
Niacina	mg.	0.18	Ferro	mg.	0.09
Vitamina A	µg.	99.82	Fosforo	mg.	39.75
Vitamina C	mg.	3.75	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	<i>Kcal</i>	33.80	15.09 %
Lipidi	<i>Kcal</i>	51.84	23.14 %
Glucidi	<i>Kcal</i>	131.08	58.52 %

ALLERGENI



ASL SA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E PREVENZIONE
Dott.ssa Maria Antonia Sorrentino
Dott.ssa Maria Antonia Sorrentino

Tabelle dietetiche

55754 Pasta integrale alla mediterranea**Ingredienti:**

Peso netto

[illegible]

peso porzione a cotto g. 150.69

Contenuto nutrizionale

Kcal **246**

Proteine	g.	6.99			
Lipidi	g.	8.88			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	32.89	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	2.61	di cui fibra	g.	4.60
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	207.50
Tiamina	mg.	0.01	Potassio	mg.	93.40
Riboflavina	mg.	0.01	Calcio	mg.	8.75
Niacina	mg.	0.28	Ferro	mg.	0.22
Vitamina A	µg.	83.39	Fosforo	mg.	7.65
Vitamina C	mg.	3.75	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	27.96	11.37 %
Lipidi	Kcal	79.92	32.49 %
Glucidi	Kcal	131.56	53.48 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E SANITAZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente AUSL

Tabelle dietetiche

55104 Riso e lenticchie

Ingredienti:	Peso netto
Lenticchie secche crude	40 g
Riso parboiled crudo	40 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	10 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Carote crude	5 g
Sedano crudo	3 g
Aglione	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 217.05

Contenuto nutrizionale				Kcal	301
Proteine	g.	12.29			
Lipidi	g.	5.59			
di cui saturi	g.	0.78			
Glucidi	g.	53.80	di cui amido	g.	47.37
di cui zuccheri	g.	1.67	di cui fibra	g.	6.04
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	216.68
Tiamina	mg.	0.33	Potassio	mg.	500.40
Riboflavina	mg.	0.09	Calcio	mg.	50.97
Niacina	mg.	0.83	Ferro	mg.	4.46
Vitamina A	µg.	109.46	Fosforo	mg.	236.63
Vitamina C	mg.	3.01	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	49.16		16.33 %	
Lipidi	Kcal	50.31		16.71 %	
Glucidi	Kcal	215.20		71.50 %	

ALLERGENI



ASL SA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO ILLUSTRAZIONE
Dott.ssa MARIA GIULIA FORTE
Dirigente Medico

ASL EA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE AMBIENTE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIAGRAZIA FORTE
Dirigente Medico

[illegible]

Proteine	Kcal	24.92	11.92 %
Lipidi	Kcal	47.70	22.82 %
Glucidi	Kcal	146.12	69.91 %

[illegible]

Proteine	Kcal	21.68	9.30 %
Lipidi	Kcal	59.04	25.34 %
Glucidi	Kcal	163.56	70.20 %

Tabella dietetica

55753 Arrosto di tacchino

[illegible]

peso porzione a cotto g.	62.31
--------------------------	-------

Contenuto nutrizionale

Kcal **101**

Proteine	g.	12.12			
Lipidi	g.	5.61			
di cui saturi	g.	0.91			
Glucidi	g.	0.54	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.54	di cui fibra	g.	0.21
Colesterolo	mg.	25.00	Sodio	mg.	233.75
Tiamina	mg.	0.05	Potassio	mg.	210.40
Riboflavina	mg.	0.11	Calcio	mg.	7.32
Niacina	mg.	3.40	Ferro	mg.	0.46
Vitamina A	µg.	63.40	Fosforo	mg.	103.45
Vitamina C	mg.	0.94	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	48.48	48.00 %
Lipidi	Kcal	50.49	49.99 %
Gliucid	Kcal	2.16	2.14 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55734 Arrosto di vitello

[illegible]

peso porzione a cotto g. 46.31

Contenuto nutrizionale			Kcal	106
Proteine	g.	10.89		
Lipidi	g.	6.72		
di cui saturi	g.	1.29		
Glucidi	g.	0.52	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.52	di cui fibra	g. 0.24
Cholesterolo	mg.	26.00	Sodio	mg. 234.05
Tiarnina	mg.	0.06	Potassio	mg. 190.80
Riboflavina	mg.	0.10	Calcio	mg. 7.21
Niacina	mg.	2.40	Ferro	mg. 0.90
Vitarnina A	µg.	70.76	Fosforo	mg. 98.75
Vitarnina C	mg.	2.24	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	43.56	41.09 %	
Lipidi	Kcal	60.48	57.06 %	
Glucidi	Kcal	2.08	1.96 %	

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SEZIONE DI IGIENE E NUTRIZIONE
P.O. S. MARIA DELLA GROTTA FORTE
Via Carducci

Tabelle dietetiche

55759 Bocconcini di tacchino

Ingredienti:	Peso netto
Tacchino, fesa cruda	50 g
Pangrattato	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.5 g

Contenuto nutrizionale	Kcal	116
-------------------------------	------	------------

Proteine	g.	12.51			
Lipidi	g.	5.70			
di cui saturi	g.	0.91			
Glucidi	g.	3.89	di cui amido	g.	3.31
di cui zuccheri	g.	0.25	di cui fibra	g.	0.00

Colesterolo	mg.	25.00	Sodio	mg.	248.00
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg.	200.50
Riboflavina	mg.	0.10	Calcio	mg.	9.50
Niacina	mg.	3.44	Ferro	mg.	0.52
Vitamina A	µg.	1.80	Fosforo	mg.	106.50
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	50.04	43.14 %
Lipidi	Kcal	51.30	44.22 %
Glucidi	Kcal	15.56	13.41 %

peso porzione a cotto g.	59.50
--------------------------	-------

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa M. P. CRIVELLO FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55081 Filetto di merluzzo gratinato al forno

Ingredienti:	Peso netto
Merluzzo o nasello, surgelato	70 g
Pangrattato	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Aglio	1 g
Prezzemolo	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 70.60

Contenuto nutrizionale

Kcal **115**

Proteine	g.	12.66			
Lipidi	g.	5.53			
<i>di cui saturi</i>	g.	0.80			
Glucidi	g.	3.97	di cui amido	g.	3.31
di cui zuccheri	g.	0.33	di cui fibra	g.	0.08
Colesterolo	mg.	35.00	Sodio	mg.	274.13
Tiamina	mg.	0.05	Potassio	mg.	246.20
Riboflavina	mg.	0.09	Calcio	mg.	28.84
Niacina	mg.	0.95	Ferro	mg.	0.59
Vitamina A	µg.	11.28	Fosforo	mg.	139.48
Vitamina C	mg.	1.67	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	50.64	44.03 %
Lipidi	Kcal	49.77	43.28 %
Glucidi	Kcal	15.86	13.81 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE AMBIENTALE E NUTRIZIONE
Dott.ssa M. T. G. G. A. FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetische

55080 Filetto di merluzzo panato al forno

Ingredienti:	Peso netto
Mertuzzo o nasello, surgelato	70 g
Pangrattato	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 68.60

Contenuto nutrizionale

Kcal **115**

Proteine	g.	12.62			
Lipidi	g.	5.52			
di cui sali	g.	0.80			
Glucidi	g.	3.89	di cui amido	g.	3.31
di cui zuccheri	g.	0.25	di cui fibra	g.	0.00

Coilesterolo	mg.	35.00	Sodio	mg.	273.90
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg.	233.50
Riboflavina	mg.	0.09	Calcio	mg.	26.50
Niacina	mg.	0.93	Ferro	mg.	0.54
Vitamina A	µg.	1.80	Fosforo	mg.	138.10
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	50.48	43.90 %
Lipidi	Kcal	49.68	43.20 %
Glucidi	Kcal	15.56	13.53 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE AMBIENTALE E NUTRIZIONE
Dott. ~~ssa~~ **MARIA GRAZIA FORTE**
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55066 Formaggio spalmabile

Ingredienti:

Formaggio cremoso spalmabile

Peso netto

40 g

peso porzione a cotto g.

40.00

Contenuto nutrizionale

Kcal **125**

Proteine	g.	3.44		
Lipidi	g.	12.40		
di cui saturi	g.	0.00		
Glucidi	g.	0.00	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.00	di cui fibra	g. 0.00
Colesterolo	mg.	36.00	Sodio	mg. 132.00
Tiamina	mg.	0.01	Potassio	mg. 60.00
Riboflavina	mg.	0.07	Calcio	mg. 44.00
Niacina	mg.	0.04	Ferro	mg. 0.04
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg. 52.00
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	13.76	11.01 %
Lipidi	Kcal	111.60	89.28 %
Glucidi	Kcal	0.00	0.00 %

ALLERGENI



ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
 Dirigente medico

Tabelle dietetiche

55091 Frittata al forno

[illegible]

peso porzione a cotto g. 72.50

Contenuto nutrizionale

Kcal **169**

Proteine	g.	9.92			
Lipidi	g.	11.79			
di cui saturi	g.	3.55			
Glucidri	g.	6.22	di cui amido	g.	5.30
di cui zuccheri	g.	0.40	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	227.15	Sodio	mg.	344.20
Tiamina	mg.	0.10	Potassio	mg.	100.10
Riboflavina	mg.	0.20	Calcio	mg.	95.55
Niacina	mg.	0.21	Ferro	mg.	1.11
Vitamina A	µg.	155.45	Fosforo	mg.	170.30
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	39.68	23.48 %
Lipidi	Kcal	106.11	62.79 %
Glucidi	Kcal	24.88	14.72 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E NUTRIZIONE
Dott.ssa Maria Grazia FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55715 Insalata di pollo

[illegible]

peso porzione a cotto g. 100.50

Contenuto nutrizionale

Kcal 117

Proteine	g.	12.41			
Lipidi	g.	6.73			
di cui saturi	g.	0.85			
Glucidi	g.	2.04	di cui amido	g.	0.04
di cui zuccheri	g.	2.00	di cui fibra	g.	1.14
Colesterolo	mg.	30.00	Sodio	mg.	266.20
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg.	306.60
Riboflavina	mg.	0.15	Calcio	mg.	20.10
Niacina	mg.	4.38	Ferro	mg.	0.53
Vitamina A	µg.	273.55	Fosforo	mg.	122.30
Vitamina C	mg.	7.20	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	49.64	42.43 %
Lipidi	Kcal	60.57	51.77 %
Glucidi	Kcal	8.16	6.97 %

ALLERGENI



ASL CA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA ROSA FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55748 Merluzzo* al pomodoro e olive

Ingredienti:	Peso netto
Merluzzo o nasello, surgelato	70 g
Olive nere	5 g
Pomodori maturi	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Origano secco macinato	1 g
Aglione	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. **75.60**

Contenuto nutrizionale

Kcal **113**

Proteine	g.	12.36		
Lipidi	g.	6.79		
di cui saturi	g.	0.83		
Glucidi	g.	0.79	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.79	di cui fibra	g. 0.75
Colesterolo	mg.	35.00	Sodio	mg. 257.08
Tiamina	mg.	0.03	Potassio	mg. 266.45
Riboflavina	mg.	0.09	Calcio	mg. 24.69
Niacina	mg.	0.94	Ferro	mg. 0.54
Vitamina A	µg.	33.10	Fosforo	mg. 134.38
Vitamina C	mg.	1.30	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	49.44	43.75 %
Lipidi	Kcal	61.11	54.08 %
Glucidi	Kcal	3.16	2.80 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dietista Medico

Tabelle dietetiche

66063 Merluzzo* gratinato

Ingredienti:

[illegible]

peso porzione a cotto g. 72.60

Contenuto nutrizionale

Kcal **116**

Proteine	g.	12.71			
Lipidi	g.	5.54			
<i>di cui saturi</i>	g.	0.80			
Glucidi	g.	4.06	di cui amido	g.	3.31
di cui zuccheri	g.	0.42	di cui fibra	g.	0.16
Colesterolo	mg.	35.00	Sodio	mg.	274.36
Tiamina	mg.	0.05	Potassio	mg.	258.90
Riboflavina	mg.	0.09	Calcio	mg.	31.18
Niacina	mg.	0.97	Ferro	mg.	0.65
Vitamina A	µg.	20.76	Fosforo	mg.	140.86
Vitamina C	mg.	3.34	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	50.84	43.83 %
Lipidi	Kcal	49.86	42.98 %
Glucidi	Kcal	16.24	14.00 %

ALLERGENI



ASL DA
DIPARTIMENTO TO PREVENZIONE
SEZIONE DI DIETETICA E NUTRIZIONE
Piazzale V. Veneto 10
10121 TORINO
DIRETTORE MEDICO

Tabelle dietetiche

55699 Platessa* panata

[illegible]

peso porzione a cotto g. 72.60

Contenuto nutrizionale

Kcal **123**

Proteine	g.	12.50			
Lipidi	g.	6.45			
di cui saturi	g.	1.00			
Glucidi	g.	4.06	di cui amido	g.	3.31
di cui zuccheri	g.	0.42	di cui fibra	g.	0.16
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	290.46
Tiamina	mg.	0.03	Potassio	mg.	34.90
Riboflavina	mg.	0.01	Calcio	mg.	10.18
Niacina	mg.	0.13	Ferro	mg.	0.23
Vitamina A	µg.	20.76	Fosforo	mg.	147.86
Vitamina C	mg.	3.34	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	50.00	40.65 %
Lipidi	Kcal	58.05	47.20 %
Glucidi	Kcal	16.24	13.20 %

ALLERGENI



ASL DA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Dott.ssa MARIANNA MAZZA FORTE
Dirigente Medico

ALLERGENI

ASL BA
CENTRO PREVENZIONE
E DIAGNOSTICA
PEDIATRIA FORTE
Sede Medico

Tabelle dietetiche

61372 Primo sale[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	88
Proteine	g.	5.40		
Lipidi	g.	6.80		
di cui saturi	g.	4.80		
Glucidi	g.	0.00	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.00	di cui fibra	g. 0.00
Cholesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 126.40
Tiamina	mg.	0.00	Potassio	mg. 0.00
Riboflavina	mg.	0.00	Calcio	mg. 166.40
Niacina	mg.	0.00	Ferro	mg. 0.00
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg. 117.60
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	21.60	24.55 %	
Lipidi	Kcal	61.20	69.55 %	
Glucidi	Kcal	0.00	0.00 %	

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E NUTRIZIONE
Dott.ssa Maria Grazia Forte
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55072 Prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti

Ingredienti:

Peso netto

Prosciutto cotto

20 g

Contenuto nutrizionale

Kcal 43

Proteine	g.	3.96
----------	----	------

Lipid	g.	2.94
-------	----	------

di cui saturi g. 1.02

Glucidi **g.** **0.18**

di cui amido g. 0.00

di cui zuccheri	g.	0.18
-----------------	----	------

di cui fibra	g.	0.00
--------------	----	------

Colesterolo	mg.	12.40
-------------	-----	-------

Sodio **mg. 129.60**

Tiamina	mg.	0.08
---------	-----	------

Potassio	mg.	45.40
----------	-----	-------

Riboflavina	mg.	0.03
-------------	-----	------

Calcio	mg.	1.20
--------	-----	------

Niacina	mg.	0.64
---------	-----	------

Ferro	mg.	0.14
-------	-----	------

Vitamina A	µg.	0.00
------------	-----	------

Fosfora *mg.* 50.00

Vitamina C	mg.	0.00
------------	-----	------

alcol	mg.	0.00
-------	-----	------

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	15.84	36.84 %
----------	------	-------	---------

Lipidi	Kcal	26.46	61.53 %
--------	------	-------	---------

Glucial	Kcal	0.72	1.67 %
---------	------	------	--------

peso porzione a cotto g. 20.00

ALLERGENI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa M. G. DI MARIA FORTE
 Dietista Medico

Tabelle dietetiche

55063 Scamorza fresca

Ingredienti:

Peso netto

Scamorza

40 g

peso porzione a cotto g.

40.00

Contenuto nutrizionale

Kcal **133**

Proteine	g.	10.00
----------	----	-------

Lipidi g. 10.24

di cui saturi g. 0.00

Glucidi	g.	0.40	di cui amido	g.	0.00
---------	----	------	--------------	----	------

di cui zuccheri	g.	0.40	di cui fibra	g.	0.00
-----------------	----	------	--------------	----	------

Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	0.00
-------------	-----	------	-------	-----	------

Tiamina	mg.	0.00	Potassio	mg.	0.00
---------	-----	------	----------	-----	------

Riboflavina	mg.	0.00	Calcio	mg.	204.80
-------------	-----	------	--------	-----	--------

Niacina	mg.	0.00	Ferro	mg.	0.12
---------	-----	------	-------	-----	------

Vitamina A	µg.	140.80	Fosforo	mg.	119.60
------------	-----	--------	---------	-----	--------

Vitamina C	mg.	0.00	alcgl	mg.	0.00
------------	-----	------	-------	-----	------

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	40.00	30.08 %
----------	------	-------	---------

Lipidi	Kcal	92.16	69.29 %
--------	------	-------	---------

Gluddi	Kcal	1.60	1.20 %
--------	------	------	--------

ALLERGENI



ASL EA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55068 Schiacciata di bovino

[illegible]

peso porzione a cotto g. 53.90

Contenuto nutrizionale

Kcal 151

Proteine	g.	11.86			
Lipidi	g.	8.28			
di cui saturi	g.	2.05			
Glucidi	g.	7.78	di cui amido	g.	6.62
di cui zuccheri	g.	0.50	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	60.63	Sodio	mg.	293.70
Tiamina	mg.	0.11	Potassio	mg.	169.36
Riboflavina	mg.	0.12	Calcio	mg.	52.17
Niacina	mg.	2.07	Ferro	mg.	1.03
Vitamina A	µg.	35.49	Fosforo	mg.	130.34
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	47.44	31.42 %
Lipidi	Kcal	74.52	49.35 %
Glucidi	Kcal	31.12	20.61 %

ALLERGENI



ASL CA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE, SICUREZZA E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

61376 Straccetti di uova al pomodoro[illegible]

peso porzione a cotto g. 98.15

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale				Kcal	148
Proteine	g.	9.53			
Lipidi	g.	11.78			
di cui saturi	g.	3.55			
Glucidi	g.	1.19	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	1.19	di cui fibra	g.	0.32
Colesterolo	mg.	227.15	Sodio	mg.	315.40
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg.	160.90
Riboflavina	mg.	0.20	Calcio	mg.	90.70
Niacina	mg.	0.33	Ferro	mg.	1.03
Vitamina A	µg.	275.60	Fosforo	mg.	168.85
Vitamina C	mg.	5.65	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	38.12	25.78 %
Lipidi	Kcal	106.02	71.64 %
Glucidi	Kcal	4.76	3.22 %

ASL DA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO PREVENZIONE INFANTILE
Dott.ssa Maria CRISTINA FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

ASL BA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA CHIARA FORTE
Dirigente Medico

55087 Tortino con spinaci

Ingredienti:	Peso netto
Uova di gallina, intero	60 g
Spinaci, surgelati	35 g
Latte di vacca UHT, parzialmente scremato	20 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. **113.90**

Contenuto nutrizionale

Kcal **158**

Proteine	g.	10.74		
Lipidi	g.	11.94		
di cui saturi	g.	3.55		
Glucidi	g.	2.07	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	1.25	di cui fibra	g. 0.63
Colesterolo	mg.	228.55	Sodio	mg. 332.15
Tiamina	mg.	0.09	Potassio	mg. 208.80
Riboflavina	mg.	0.25	Calcio	mg. 135.25
Niacina	mg.	0.24	Ferro	mg. 1.32
Vitamina A	µg.	330.45	Fosforo	mg. 194.10
Vitamina C	mg.	8.60	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	42.96	27.19 %
Lipidi	Kcal	107.46	68.01 %
Glucidi	Kcal	6.28	5.24 %

ALLERGENI



55763 Tortino con verdure

Ingredienti:	Peso netto
Spinaci, surgelati	60 g
Uova di gallina, intero	60 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. **114.90**

Contenuto nutrizionale

Kcal **154**

Proteine	g.	10.80		
Lipidi	g.	11.62		
di cui saturi	g.	3.55		
Glucidi	g.	1.80	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.39	di cui fibra	g. 1.08
Colesterolo	mg.	227.15	Sodio	mg. 346.40
Tiamina	mg.	0.11	Potassio	mg. 297.30
Riboflavina	mg.	0.29	Calcio	mg. 128.75
Niacina	mg.	0.36	Ferro	mg. 1.55
Vitamina A	µg.	455.45	Fosforo	mg. 186.30
Vitamina C	mg.	14.40	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	43.20	28.05 %
Lipidi	Kcal	104.58	67.91 %
Glucidi	Kcal	7.20	4.68 %

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

61375 Caroselli (tagliati a pezzetti)

[illegible]

peso porzione a cotto g. 85.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	56
Proteine	g.	0.56		
Lipidi	g.	5.40		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	1.44	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	1.44	di cui fibra	g. 0.64
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 210.40
Tiamina	mg.	0.02	Potassio	mg. 112.00
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg. 12.80
Niacina	mg.	0.48	Ferro	mg. 0.25
Vitamina A	µg.	1.80	Fosforo	mg. 13.60
Vitamina C	mg.	8.80	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	2.24	4.00 %	
Lipidi	Kcal	48.60	86.79 %	
Glucidi	Kcal	5.76	10.29 %	

ALLERGENI

ASL EA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE, SANE NUTRIZIONE
Dott.ssa  GIULIA FORTE
Direttore Medico

Tabelle dietetiche

61377 Carote julienne (tagliate a listarelle)

[illegible]

peso porzione a cotto g. 85.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	72
Proteine	g.	0.88		
Lipidi	g.	5.16		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	6.08	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	6.08	di cui fibra	g. 2.48
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 276.00
Tiamina	mg.	0.03	Potassio	mg. 176.00
Riboflavina	mg.	0.03	Calcio	mg. 35.20
Niacina	mg.	0.56	Ferro	mg. 0.57
Vitamina A	µg.	920.20	Fosforo	mg. 29.60
Vitamina C	mg.	3.20	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	3.52	4.89 %	
Lipidi	Kcal	46.44	64.50 %	
Glucidi	Kcal	24.32	33.78 %	

ALLERGENI

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa Maria Antonia FORTI
Direttore Medico

Tabelle dietetiche

72413 Fagiolini all'agro

[illegible]

peso porzione a cotto g. 103.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	63
Proteine	g.	2.11		
Lipidi	g.	5.10		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	2.44	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	2.44	di cui fibra	g. 2.90
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 202.06
Tiamina	mg.	0.07	Potassio	mg. 284.20
Riboflavina	mg.	0.15	Calcio	mg. 35.42
Niacina	mg.	0.81	Ferro	mg. 0.92
Vitamina A	µg.	42.80	Fosforo	mg. 48.30
Vitamina C	mg.	7.29	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	8.44	13.40 %
Lipidi	Kcal	45.90	72.86 %
Glucidi	Kcal	9.76	15.49 %

ALLERGENI

ACI DA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Dott.ssa M. R. DI NAPOLI FORTE
Dirigente Medico

Tabelle dietetiche

55651 Insalata di pomodori

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	60
Proteine	g.	0.80		
Lipidi	g.	5.16		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucid	g.	2.80	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	2.80	di cui fibra	g. 1.60
Cholesterol	mg.	0.00	Sodio	mg. 204.60
Tiamina	mg.	0.02	Potassio	mg. 237.60
Riboflavina	mg.	0.00	Calcio	mg. 7.20
Niacina	mg.	0.64	Ferro	mg. 0.25
Vitamina A	µg.	489.80	Fosforo	mg. 20.00
Vitamina C	mg.	20.00	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti		
Proteine	Kcal	3.20 5.33 %
Lipidi	Kcal	46.44 77.40 %
Glucid	Kcal	11.20 18.67 %

ALLERGENI

ASL DA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE E NUTRIZIONE
Doit.ssa *[Signature]* **PIZZA FORTE**
Dott. *[Signature]* **alico**

Tabelle dietetiche

55073 Insalata mista

[illegible]

peso porzione a cotto g. 85.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	59
Proteine	g.	1.14		
Lipidi	g.	5.22		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	2.06	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	2.06	di cui fibra	g. 0.95
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 204.20
Tiamina	mg.	0.03	Potassio	mg. 217.00
Riboflavina	mg.	0.07	Calcio	mg. 19.00
Niacina	mg.	0.56	Ferro	mg. 0.45
Vitamina A	µg.	31.50	Fosforo	mg. 22.30
Vitamina C	mg.	12.30	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	4.56	7.73 %	
Lipidi	Kcal	46.98	79.63 %	
Glucidi	Kcal	8.24	13.97 %	

ALLERGENI

ASL RA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO Igiene e Sanità Pubblica
Dott.ssa Maria Pia Forte
Direttore

Tabelle dietetiche

55064 Insalata verde

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	50
Proteine	g.	0.55		
Lipidi	g.	5.12		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	0.70	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.70	di cui fibra	g. 0.45
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 202.76
Tiamina	mg.	0.02	Potassio	mg. 76.20
Riboflavina	mg.	0.05	Calcio	mg. 13.92
Niacina	mg.	0.22	Ferro	mg. 0.26
Vitamina A	µg.	70.50	Fosforo	mg. 9.60
Vitamina C	mg.	3.09	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	2.20	4.40 %	
Lipidi	Kcal	46.08	92.16 %	
Glucidi	Kcal	2.80	5.60 %	

ALLERGENI

ASL CA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E NUTRIZIONE
Dott.ssa Maria GRAZIA FORTE
DIRETTORE MEDICO

Tabelle dietetiche

61373 Patate al forno

[illegible]

peso porzione a cotto g.	118,60
--------------------------	--------

Contenuto nutrizionale			Kcal	155
Proteine	g.	2.73		
Lipidi	g.	6.30		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	23.27	di cui amido	g. 20.67
di cui zuccheri	g.	0.52	di cui fibra	g. 2.08
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 209.10
Tiamina	mg.	0.13	Potassio	mg. 741.00
Riboflavina	mg.	0.05	Calcio	mg. 13.00
Niacina	mg.	3.25	Ferro	mg. 0.79
Vitamina A	µg.	5.70	Fosforo	mg. 70.20
Vitamina C	mg.	19.50	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	10.92	7.05 %	
Lipidi	Kcal	56.70	36.58 %	
Glucidi	Kcal	93.08	60.05 %	

ALLERGENI

ASL DA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE E NUTRIZIONE
Dott.ssa A. ... GRAZIA FORTE
Medico

Tabelle dietetiche

55069 Spinaci all'olio

[illegible]

peso porzione a cotto g.	89.50
--------------------------	-------

Contenuto nutrizionale			Kcal	67
Proteine	g.	2.80		
Lipidi	g.	5.00		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucid	g.	3.00	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.65	di cui fibra	g. 1.80
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 257.00
Tiamina	mg.	0.09	Potassio	mg. 354.00
Riboflavina	mg.	0.16	Calcio	mg. 70.00
Niacina	mg.	0.50	Ferro	mg. 1.01
Vitamina A	µg.	501.80	Fosforo	mg. 44.00
Vitamina C	mg.	24.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	11.20	18.72 %	
Lipidi	Kcal	45.00	67.16 %	
Glucid	Kcal	12.00	17.91 %	

ALLERGENI

ASL RA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO DI EMERGENZA NUTRIZIONE
Dott.ssa **MARIA FORTE**

ASL EA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E NUTRIZIONE
Dott.ssa **IRIDEA VALLA FORTE**
Dirigente Medico

[illegible]

ALLERGENI

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	75
Proteine	g.	3.05		
Lipidi	g.	6.51		
di cui saturi	g.	1.65		
Glucidi	g.	1.40	di cui amido	g. 0.10
di cui zuccher.	g.	1.30	di cui fibra	g. 1.30
Cholesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg. 252.40
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg. 282.50
Riboflavina	mg.	0.14	Calcio	mg. 83.35
Niacina	mg.	0.71	Ferro	mg. 0.63
Vitamina A	µg.	45.31	Fosforo	mg. 100.40
Vitamina C	mg.	14.24	alcol	mg. 0.00

Proteine	Kcal	12.20	16.27 %
Lipidi	Kcal	58.59	78.12 %
Glucidi	Kcal	5.60	7.47 %

Proteine	g.	1.37			
Lipidi	g.	5.11			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	1.40	di cui amido	g.	0.10
di cui zuccheri	g.	1.30	di cui fibra	g.	1.30
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	222.40
Trimina	mg.	0.08	Potassio	mg.	277.40
Riboflavina	mg.	0.12	Calcio	mg.	25.40
Niacina	mg.	0.71	Ferro	mg.	0.59
Vitamina A	µg.	26.66	Fosforo	mg.	66.50
Vitamina C	mg.	14.24	alcol	mg.	0.00

Proteine	Kcal	5.48	9.79 %
Lipidi	Kcal	45.99	82.13 %
Glucidi	Kcal	5.50	10.00 %

ALLERGENI

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Dott.ssa MARIA TERESA LA FORTE
Dirigente Medico

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	57
Proteine	g.	0.30		
Lipidi	g.	0.00		
di cui saturi	g.	0.00		
Glucidi	g.	15.00	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	15.00	di cui fibra	g. 3.90
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 0.00
Tiamina	mg.	0.00	Potassio	mg. 0.00
Riboflavina	mg.	0.00	Calcio	mg. 0.00
Niacina	mg.	0.00	Ferro	mg. 0.00
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg. 0.00
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	1.20	2.11 %	
Lipidi	Kcal	0.00	0.00 %	
Glucidi	Kcal	60.00	105.26 %	

ALLERGENI

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	49
Proteine	g.	1.20		
Lipidi	g.	0.30		
di cui saturi	g.	0.00		
Glucidi	g.	11.10	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	11.10	di cui fibra	g. 1.05
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 12.00
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg. 499.50
Riboflavina	mg.	0.06	Calcio	mg. 28.50
Niacina	mg.	0.90	Ferro	mg. 0.45
Vitamina A	µg.	283.50	Fosforo	mg. 19.50
Vitamina C	mg.	48.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	4.80	9.80 %	
Lipidi	Kcal	2.70	5.51 %	
Glucidi	Kcal	44.40	90.61 %	

ALLERGENI

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 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. È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.

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 lische. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo. Qualora tra le specie ittiche di acquacoltura siano reperibili altre varietà (ad es. la spigola) è possibile introdurle come alternative al pesce indicato nel piano nutrizionale.

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

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

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

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



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SIAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dietista Medico

Nota: alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

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.

È possibile sostituire il farro o l'orzo con il riso una volta a settimana.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Marta D'Ambrosio – Dietista