



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 ”

PRIMARIA 6-11 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

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



	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.

Tabella dietetica

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Dirigente Mexico

61379 Focaccia barese

Ingredienti:

Peso netto

Pizza con pomodoro

100 g

Contenuto nutrizionale

Kcal **243**

Proteine	g.	7.10
----------	----	------

Lipid	g.	6.60
-------	----	------

'di cul saturi	g.	0.00
----------------	----	------

Glucidi	g.	41.40	di cui amido	g.	35.00
---------	----	-------	--------------	----	-------

di cui zuccheri: g. 2.90 di cui fibra g. 2.70

Coolesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	775.00
--------------	-----	------	-------	-----	--------

Flamina	mg.	0.06	Potassio	mg.	209.00
---------	-----	------	----------	-----	--------

Riboflavina	mg.	0.05	Calcio	mg.	22.00
-------------	-----	------	--------	-----	-------

Niacina	mg.	2.10	Ferro	mg.	1.50
---------	-----	------	-------	-----	------

Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg.	40.00
------------	-----	------	---------	-----	-------

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

Calorie e percentuali da macronutrienti

Protein	Kcal	28.40	11.69 %
---------	------	-------	---------

Lipidi	Kcal	59.40	24.44 %
--------	------	-------	---------

Glucidi	Kcal	165.60	68.15 %
---------	------	--------	---------

peso porzione a cotto g.

100.00

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa IRENE ALFONSO
Dirigente

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	265
Proteine	g.	5.19		
Lipidi	g.	5.36		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucid	g.	52.43	di cui amido	g. 44.85
di cui zuccheri	g.	3.07	di cui fibra	g. 1.59
Cholesterol	mg.	0.00	Sodio	mg. 239.88
Tiamina	mg.	0.23	Potassio	mg. 240.10
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg. 52.70
Niacina	mg.	0.45	Ferro	mg. 2.12
Vitamina A	µg.	428.76	Fosforo	mg. 139.59
Vitamina C	mg.	9.17	alcol	mg. 0.00

Proteine	Kcal	20.76	7.83 %
Lipidi	Kcal	48.24	18.20 %
Glucidi	Kcal	209.72	79.14 %

ALLERGENI

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

[illegible]Kcal **347**

Proteine	g.	20.62			
Lipidi	g.	9.60			
di cui saturi	g.	2.22			
Glucidri	g.	47.64	di cui amido	g.	41.40
di cui zuccheri	g.	2.10	di cui fibra	g.	2.37
Colesterolo	mg.	86.95	Sodio	mg.	315.70
Tiamina	mg.	0.14	Potassio	mg.	271.00
Riboflavina	mg.	0.22	Calcio	mg.	77.95
Niacina	mg.	2.35	Ferro	mg.	2.11
Vitamina A	µg.	200.45	Fosforo	mg.	258.80
Vitamina C	mg.	2.40	alcol	mg.	0.00

Proteine	Kcal	82.48	23.77 %
Lipidi	Kcal	86.40	24.90 %
Glucidi	Kcal	190.56	54.92 %

Tabelle dietetiche

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dipartimento

55082 Passato di verdure con farro

Ingredienti:	Peso netto
Minestrone surgelato	100 g
Farro	60 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. **236.69**

Contenuto nutrizionale

Kcal **317**

Proteine	g.	13.34		
Lipidi	g.	8.44		
di cui saturi	g.	1.75		
Glucidi	g.	49.20	di cui amido	g. 35.11
di cui zuccheri	g.	3.95	di cui fibra	g. 6.84
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg. 256.55
Tiamina	mg.	0.01	Potassio	mg. 298.80
Riboflavina	mg.	0.03	Calcio	mg. 86.50
Niacina	mg.	0.07	Ferro	mg. 0.51
Vitamina A	µg.	50.89	Fosforo	mg. 290.40
Vitamina C	mg.	2.65	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	53.36	16.83 %
Lipidi	Kcal	75.96	23.96 %
Glucidi	Kcal	196.80	62.08 %

ALLERGENI



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

[illegible]

213.50

Kcal **347**

Proteine	g.	18.87			
Lipidi	g.	8.06			
di cui saturi	g.	1.43			
Glucidi	g.	53.19	di cui amido	g.	44.25
di cui zuccheri	g.	4.53	di cui fibra	g.	2.04
Colesterolo	mg.	27.40	Sodio	mg.	232.70
Tiamina	mg.	0.13	Potassio	mg.	358.70
Riboflavina	mg.	0.21	Calcio	mg.	42.80
Niacina	mg.	4.15	Ferro	mg.	1.78
Vitamina A	µg.	121.80	Fosforo	mg.	242.40
Vitamina C	mg.	5.60	alcol	mg.	0.00

Proteine:	Kcal	75.48	21.75 %
Lipidi	Kcal	72.54	20.90 %
Glucidi	Kcal	212.76	61.31 %

ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIAPIAZZA FORTE
Dipartimento Medicina

[illegible]

ALLERGENI

2

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Ingredienti:

Peso netto

[illegible]

peso porzione a cotto g.

224.15

Kcal **288**

Proteine	g.	9.57			
Lipidi	g.	7.35			
di cui saturi	g.	1.78			
Glucidi	g.	49.15	di cui amido	g.	40.96
di cui zuccheri	g.	4.11	di cui fibra	g.	2.87
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	254.90
Tiamina	mg.	0.14	Potassio	mg.	391.30
Riboflavina	mg.	0.26	Calcio	mg.	93.40
Niacina	mg.	2.23	Ferro	mg.	1.41
Vitamina A	µg.	26.60	Fosforo	mg.	214.05
Vitamina C	mg.	11.25	alcol	mg.	0.00

Proteine	Kcal	38.28	13.29 %
Lipidi	Kcal	66.15	22.97 %
Glucidi	Kcal	196.60	68.26 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA CATERINA FORTE
Dinamica Medica

[illegible]

259.15

Kcal **289**

Proteine	g.	9.49			
Lipidi	g.	6.64			
di cui saturi	g.	1.20			
Glucidi	g.	51.22	di cui amido	g.	40.86
di cui zuccheri	g.	6.28	di cui fibra	g.	4.84
Colesterolo	mg.	2.85	Sodio	mg.	211.50
Tiarnina	mg.	0.13	Potassio	mg.	477.15
Riboflavina	mg.	0.27	Calcio	mg.	66.90
Niacina	mg.	2.57	Ferro	mg.	1.85
Vitamina A	µg.	169.35	Fosforo	mg.	182.20
Vitamina C	mg.	11.65	alcol	mg.	0.00

Proteine	Kcal	37.96	13.13 %
Lipidi	Kcal	59.76	20.68 %
Glucidi	Kcal	204.88	70.89 %

Tabelle dietetiche

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

55638 Pasta con le melanzane al pomodoro

Ingredienti:	Peso netto
Melanzane crude	100 g
Pasta di semola cruda	60 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	30 g
Cipolle crude	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. **214.15**

Contenuto nutrizionale

Kcal **301**

Proteine	g.	9.73		
Lipidi	g.	7.80		
di cui saturi	g.	1.78		
Glucidi	g.	51.25	di cui amido	g. 40.86
di cui zuccheri	g.	6.31	di cui fibra	g. 4.54
Cholesterol	mg.	4.55	Sodio	mg. 261.60
Tiamina	mg.	0.11	Potassio	mg. 380.30
Riboflavina	mg.	0.19	Calcio	mg. 89.10
Niacina	mg.	2.37	Ferro	mg. 1.27
Vitamina A	µg.	140.60	Fosforo	mg. 189.25
Vitamina C	mg.	16.65	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	38.92	12.93 %
Lipidi	Kcal	70.20	23.32 %
Glucidi	Kcal	205.00	68.11 %

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA CHIARA FORTE
Dirigente Medico

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
Aglio	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
Cholesterol	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



Tabelle dietetiche

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

55751 Pasta e piselli

Ingredienti:	Peso netto
Piselli surgelati	60 g
Pasta di semola cruda	40 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Cipolle crude	3 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. **139.89**

Contenuto nutrizionale

Kcal **215**

Proteine	g.	7.63		
Lipidi	g.	5.74		
di cui saturi	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	Kcal	30.52	14.20 %
Lipidi	Kcal	51.66	24.03 %
Glucidi	Kcal	142.90	66.33 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GIUSEPPA FORTE
Dirigente Medico

[illegible]

Contenuto nutrizionale				Kcal	280
Proteine	g.	9.89			
Lipidi	g.	8.06			
di cui saturi	g.	1.65			
Glucidi	g.	39.59	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	3.29	di cui fibra	g.	5.12
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	233.20
Tiamina	mg.	0.00	Potassio	mg.	81.10
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg.	61.90
Niacina	mg.	0.27	Ferro	mg.	0.13
Vitamina A	µg.	140.60	Fosforo	mg.	42.85
Vitamina C	mg.	5.65	alcol	mg.	0.00

Proteine	Kcal	39.56	14.13 %
Lipidi	Kcal	72.54	25.91 %
Glucidi	Kcal	158.36	56.56 %



ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE e NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA PAZZI FORTE
Dirigente Medico

Contenuto nutrizionale			Kcal	284
Proteine	g	8.48		
Lipidi	g.	9.20		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	39.73	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	3.38	di cui fibra	g. 5.51
Cholesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 208.60
Tiamina	mg.	0.01	Potassio	mg. 119.20
Riboflavina	mg.	0.01	Calcio	mg. 10.15
Niacina	mg.	0.37	Ferro	mg. 0.25
Vitamina A	µg.	123.45	Fosforo	mg. 10.75
Vitamina C	mg.	5.65	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti			
Proteine	Kcal	33.92	11.94 %
Lipidi	Kcal	82.80	29.15 %
Glucidi	Kcal	158.92	55.96 %

peso porzione a cotto g.	186.15
--------------------------	--------

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

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

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
Cholesterolio	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	0.93	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



Tabelle dietetiche

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

55723 Riso e piselli

Ingredienti:	Peso netto
Piselli surgelati	60 g
Riso parboiled crudo	40 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Cipolle crude	3 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. **154.29**

Contenuto nutrizionale

Kcal **209**

Proteine	g.	6.23		
Lipidi	g.	5.30		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	36.53	di cui amido	g. 30.88
di cui zuccheri	g.	2.69	di cui fibra	g. 4.01

Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	281.30
Tiamina	mg.	0.35	Potassio	mg.	154.20
Riboflavina	mg.	0.06	Calcio	mg.	36.75
Niacina	mg.	1.22	Ferro	mg.	2.38
Vitamina A	µg.	42.69	Fosforo	mg.	135.05
Vitamina C	mg.	18.15	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

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

ALLERGENI

72412 Risotto allo zafferano

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	60 g
Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.5 g
Zafferano	0.15 g

peso porzione a cotto g. **155.90**

Contenuto nutrizionale

Kcal **268**

Proteine	g.	6.18		
Lipidi	g.	6.59		
di cui saturi	g.	1.65		
Glucidi	g.	49.16	di cui amido	g. 44.16
di cui zuccheri	g.	0.47	di cui fibra	g. 0.36

Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	236.12
Tiamina	mg.	0.21	Potassio	mg.	104.69
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg.	95.20
Niacina	mg.	0.03	Ferro	mg.	1.81
Vitamina A	µg.	20.60	Fosforo	mg.	155.65
Vitamina C	mg.	0.25	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	24.72	9.22 %
Lipidi	Kcal	59.31	22.13 %
Glucidi	Kcal	196.64	73.37 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dott.ssa Marianna

HEPV

Contenuto nutrizionale			Kcal	111
Proteine	g.	14.52		
Lipidi	g.	5.73		
di cui saturi	g.	0.95		
Glucidi	g.	0.54	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.54	di cui fibra	g. 0.21
Cholesterol	mg.	30.00	Sodio	mg. 238.95
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg. 248.60
Riboflavina	mg.	0.13	Calcio	mg. 8.12
Niacina	mg.	4.07	Ferro	mg. 0.54
Vitamina A	µg.	63.40	Fosforo	mg. 123.45
Vitamina C	mg.	0.94	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti		
Proteine	Kcal	58.08 52.32 %
Lipidi	Kcal	51.57 46.46 %
Glucidi	Kcal	2.16 1.95 %

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dietista Medico

55734 Arrosto di vitello

Ingredienti:	Peso netto
Bovino adulto o vitellone - tagli posteriori	60 g
Carote crude	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Cipolle crude	2 g
Sedano crudo	1 g
Prezzemolo	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g.

52.91

Contenuto nutrizionale

Kcal 117

Proteine	g.	13.04		
Lipidi	g.	7.06		
di cui saturi	g.	1.41		
Glucidi	g.	0.52	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.52	di cui fibra	g. 0.24
Cholesterol	mg.	31.20	Sodio	mg. 239.55
Tiamina	mg.	0.07	Potassio	mg. 224.30
Riboflavina	mg.	0.11	Calcio	mg. 7.61
Niacina	mg.	2.87	Ferro	mg. 1.06
Vitamina A	µg.	70.76	Fosforo	mg. 117.75
Vitamina C	mg.	2.24	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	52.16	44.58 %
Lipidi	Kcal	63.54	54.31 %
Glucidi	Kcal	2.08	1.78 %

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GIORDA FORTE
Dott.ssa M. CO.

[illegible]

71.30

Kcal **133**

Proteine	g.	15.11			
Lipidi	g.	5.86			
di cui saturi	g.	0.95			
Glucidri	g.	5.45	di cui amido	g.	4.63
di cui zuccheri	g.	0.35	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	30.00	Sodio	mg.	259.20
Tiamina	mg.	0.10	Potassio	mg.	242.50
Riboflavina	mg.	0.13	Calcio	mg.	12.50
Niacina	mg.	4.15	Ferro	mg.	0.64
Vitamina A	µg.	1.80	Fosforo	mg.	129.10
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

Proteine	Kcal	60.44	45.44 %
Lipidi	Kcal	52.74	39.65 %
Glucidi	Kcal	21.80	16.39 %

ALLERGENI.



ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO DI ENF AUMENTATI NUTRIZIONE
Dot. ssa MARIA CRISTINA PORTE
Città di Bari

MENTI E NUTRIZIONE
E GRAZIA FOR
medico

Contenuto nutrizionale				Kcal	140
Proteine	g.	14.90			
Lipidi	g.	5.70			
di cui saturi	g.	0.81			
Glucidi	g.	7.86	di cui amido	g.	6.62
di cui zuccheri	g.	0.58	di cui fibra	g.	0.08
Colesterolo	mg.	40.00	Sodio	mg.	301.83
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg.	287.70
Riboflavina	mg.	0.11	Calcio	mg.	37.34
Niacina	mg.	1.16	Ferro	mg.	0.76
Vitamina A	µg.	11.28	Fosforo	mg.	164.78
Vitamina C	mg.	1.67	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	58.60		42.57 %	
Lipidi	Kcal	51.30		36.64 %	
Glucidi	Kcal	31.44		22.46 %	

peso porzione a cotto g. **83.90**

ALLERGENI



ASL BA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO Igiene e Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa MARIA GIUSEPPE FORTE
Dott.ssa [signature]

[illegible]

81.90

Kcal 140

Proteine	g.	14.85			
Lipidi	g.	5.69			
di cui saturi	g.	0.81			
Glucidi	g.	7.78	di cui amido	g.	6.62
di cui zuccheri	g.	0.50	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	40.00	Sodio	mg.	301.60
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg.	275.00
Riboflavina	mg.	0.10	Calcio	mg.	35.00
Niacina	mg.	1.14	Ferro	mg.	0.70
Vitamina A	µg.	1.80	Fosforo	mg.	163.40
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

Proteine	Kcal	55.40	42.43 %
Lipidi	Kcal	51.21	36.58 %
Glucidi	Kcal	31.12	22.23 %



ASL BA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE AMBIENTALE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA CRISTINA F. 37008

4/2/2

55066 Formaggio spalmabile

Ingredient:

Fisco netto

Formaggio cremoso spalmabile

50 g

peso porzione a cotto g.

50.00

Contenuto nutrizionale

Kcal **156**

Proteine	g.	4.30			
Lipidi	g.	15.50			
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.	45.00	Sodio	mg.	185.00
Tiamina	mg.	0.02	Potassio	mg.	75.00
Riboflavina	mg.	0.09	Calcio	mg.	55.00
Niacina	mg.	0.05	Ferro	mg.	0.05
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg.	65.00
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	17.20	11.03 %
Lipidi	Kcal	139.50	89.42 %
Glucidi	Kcal	0.00	0.00 %

ALLERGENI



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

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	176
Proteine	g.	10.13		
Lipidi	g.	11.83		
di cui saturi	g.	3.55		
Glucidri	g.	7.78	di cui amido	g. 6.62
di cui zuccheri	g.	0.50	di cui fibra	g. 0.00
Colesterolo	mg	227.15	Sodio	mg. 352.20
Tiamina	mg.	0.11	Potassio	mg. 103.90
Riboflavina	mg.	0.21	Calcio	mg. 97.75
Niacina	mg.	0.24	Ferro	mg. 1.16
Vitamina A	µg.	155.45	Fosforo	mg. 172.90
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg. 0.00

Proteine	Kcal	40.52	23.02 %
Lipidi	Kcal	106.47	60.49 %
Glucidi	Kcal	31.12	17.68 %

ASL BA

NE ALIMENTI E
ARZI GRAZIA
te Vedic

[illegible]

peso porzione a cotto g. 110 50

Contenuto nutrizionale			Kcal	127
Proteine	g.	14.74		
Lipidi	g.	6.81		
di cui saturi	g.	0.87		
Glucidi	g.	2.04	di cui amido	g. 0.04
di cui zuccheri	g.	2.00	di cui fibra	g. 1.14
Colesterolo	mg.	36.00	Sodio	mg. 269.50
Tiamina	mg.	0.09	Potassio	mg. 343.60
Riboflavina	mg.	0.17	Calcio	mg. 20.50
Niacina	mg.	5.21	Ferro	mg. 0.57
Vitamina A	µg.	273.55	Fosforo	mg. 143.30
Vitamina C	mg.	7.20	alcol	mg. 0.00

Protéine	Kcal	58.96	46.43 %
Lipidi	Kcal	61.29	48.26 %
Glucidi	Kcal	8.16	6.43 %

ALLERGENI



55748 Merluzzo* al pomodoro e olive

Ingredienti:	Peso netto
Merluzzo e nasello, surgelato	83 g
Olive nere	5 g
Pomodori maturi	5 g
Olio di oliva extra vergine	3 g
Origano secco macinato	1 g
Aglio	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a colpo g. **83.90**

Contenuto nutrizionale

Kcal **121**

Proteine	g.	14.03		
Lipidi	g.	6.85		
di cui grassi	g.	0.84		
Glucidi	g.	0.79	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.79	di cui fibra	g. 0.75
Colesterolo	mg.	10.00	Sodio	mg. 284.78
Triamina	mg.	0.03	Potassio	mg. 298.45
Riboflavina	mg.	0.10	Calcio	mg. 27.69
Niacina	mg.	1.06	Ferro	mg. 0.60
Vitamina A	µg.	33.10	Fosforo	mg. 153.18
Vitamina C	mg.	1.30	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	53.16	46.58 %
Lipidi	Kcal	61.65	50.95 %
Glucidi	Kcal	3.16	2.61 %

ALLERGENI



CONTENUTO

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

Tabelle dietetiche

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

66063 Merluzzo* gratinato

Ingredienti:	Peso netto
Merluzzo o nasello, surgelato	80 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Pangrattato	5 g
Aglio	2 g
Prezzemolo	2 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. **80.90**

Contenuto nutrizionale

Kcal **123**

Proteine	g.	14.44		
Lipidi	g.	5.60		
di cui saturi	g.	0.81		
Glucidi	g.	4.06	di cui amido	g. 3.31
di cui zuccheri	g.	0.42	di cui fibra	g. 0.16
Colesterolo	mg.	40.00	Sodio	mg. 282.06
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg. 290.90
Riboflavina	mg.	0.10	Calcio	mg. 34.18
Niacina	mg.	1.09	Ferro	mg. 0.71
Vitamina A	µg.	20.76	Fosforo	mg. 159.66
Vitamina C	mg.	3.34	alcol	mg. 0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	57.76	46.96 %
Lipidi	Kcal	50.40	40.98 %
Glucidi	Kcal	16.24	13.20 %

ALLERGENI



ASL RA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa M. P. [Signature] FOR 15

[illegible]

Contenuto nutrizionale				Kcal	131
Proteine	g.	14.20			
Lipidi	g.	6.64			
di cui saturi	g.	1.04			
Glucidi	g.	4.06	di cui amido	g.	3.31
di cui zuccheri	g.	0.42	di cui fibra	g.	0.16
Cholesterolio	mg.	0.00	Sodio	mg.	300.46
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.	167.66
Vitamina C	mg.	3.34	alcol	mg.	0.00

Protein	Kcal	56.80	43.36 %
Lipid	Kcal	59.76	45.62 %
Glucid	Kcal	16.24	12.40 %



ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GIUSEPPE FORTI
DIRETTORE

[illegible]

ALLERGENI

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE AMBIENTALE
Dott.ssa MARIA STELLA
Dott. ...

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	110
Proteine	g.	6.75		
Lipidi	g.	8.50		
di cui saturi	g.	6.00		
Glucidi	g.	0.00	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.00	di cui fibra	g. 0.00
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 158.00
Tiamina	mg.	0.00	Potassio	mg. 0.00
Riboflavina	mg.	0.00	Calcio	mg. 208.00
Niacina	mg.	0.00	Ferro	mg. 0.00
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg. 147.00
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg. 0.00

Protéine	Kcal	27.00	24.55 %
Lipidi	Kcal	76.50	69.55 %
Glucidi	Kcal	0.00	0.00 %



ASL EA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA PAOLA TORTO
Dirigente Medico

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	64
Proteine	g.	5.94		
Lipidi	g.	4.41		
di cui saturi	g.	1.53		
Glucidi	g.	0.27	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.27	di cui fibra	g. 0.00
Colesterolo	mg.	18.60	Sodio	mg. 194.40
Tiamina	mg.	0.12	Potassio	mg. 68.10
Riboflavina	mg.	0.05	Calcio	mg. 1.80
Niacina	mg.	0.96	Ferro	mg. 0.21
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg. 75.00
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg. 0.00

Proteine	Kcal	23.76	37.13 %
Lipidi	Kcal	39.69	62.02 %
Glucidi	Kcal	1.08	1.69 %

19

ASL SA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dott.ssa Monica

[illegible]

50.00

Kcal 167

Proteine	g.	12.50			
Lipidi	g.	12.80			
di cui saturi	g.	0.00			
Glucidi	g.	0.50	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.50	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.	256.00
Niacina	mg.	0.00	Ferro	mg.	0.15
Vitamina A	µg.	176.00	Fosforo	mg.	149.50
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

Protéine	Kcal	50.00	29.94 %
Lipid	Kcal	115.20	68.98 %
Glucid	Kcal	2.00	1.20 %

ASL DA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA ROSA FORTE
Ciriace Mucchi

[illegible]

67.00

Kcal **177**

Proteine	g.	15.30			
Lipidi	g.	9.62			
di cui satun	g.	2.70			
Glucidi	g.	7.78	di cui amido	g.	6.62
di cui zuccheri	g.	0.50	di cui fibra	g.	0.00
Cholesterolo	mg.	86.20	Sodio	mg.	318.05
Tiamina	mg.	0.12	Potassio	mg.	211.55
Riboflavina	mg.	0.16	Calcio	mg.	78.15
Niacina	mg.	2.55	Ferro	mg.	1.28
Vitamina A	µg.	54.20	Fosforo	mg.	173.40
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

Proteine	Kcal	61.20	34.58 %
Lipidi	Kcal	86.58	48.92 %
Glucidi	Kcal	31.12	17.58 %

Tabelle dietetiche

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

61376 Straccetti di uova al pomodoro

Ingredienti	Peso netto
Uova di gallina, intero	60 g
Pomodori, pelati in scatola (frutti più succo naturale)	40 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 108.15

Contenuto nutrizionale				Kcal	150
Proteine	g.	9.65			
Lipidi	g.	11.83			
di cui saturi	g.	3.55			
Glucidi	g.	1.49	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	1.49	di cui fibra	g.	0.41
Colesterolo	mg.	227.15	Sodio	mg.	316.30
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg.	183.90
Riboflavina	mg.	0.20	Calcio	mg.	91.60
Niacina	mg.	0.41	Ferro	mg.	1.05
Vitamina A	µg.	315.60	Fosforo	mg.	171.25
Vitamina C	mg.	7.45	alcol	mg.	0.00

Calorie e percentuali da macronutrienti

Proteine	Kcal	38.60	25.73 %
Lipidi	Kcal	106.47	70.98 %
Glucidi	Kcal	5.96	3.97 %

ALLERGENI



HPPV

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	8.28	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



ASL SA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA CRISTINA FORTI
Direttore M. I.

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	58
Proteine	g.	0.70		
Lipidi	g.	5.50		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	1.80	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	1.80	di cui fibra	g. 0.80
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 213.00
Tiamina	mg.	0.02	Potassio	mg. 140.00
Riboflavina	mg.	0.03	Calcio	mg. 16.00
Niacina	mg.	0.60	Ferro	mg. 0.31
Vitamina A	µg.	1.80	Fosforo	mg. 17.00
Vitamina C	mg.	11.00	alcol	mg. 0.00

Proteine	Kcal	2.80	4.83 %
Lipidi	Kcal	49.50	85.34 %
Glucidi	Kcal	7.20	12.41 %

ALLERGENI

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E PREVENZIONE
Dott.ssa Maria Antonia Forte
Basta

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	79
Proteine	g.	1.10		
Lipidi	g.	5.20		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	7.60	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	7.60	di cui fibra	g. 3.10
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 295.00
Tiamina	mg.	0.04	Potassio	mg. 220.00
Riboflavina	mg.	0.04	Calcio	mg. 44.00
Niacina	mg.	0.70	Ferro	mg. 0.71
Vitamina A	µg.	1149.80	Fosforo	mg. 37.00
Vitamina C	mg.	4.00	alcol	mg. 0.00

Proteine	Kcal	4.40	5.57 %
Lipidi	Kcal	46.80	59.24 %
Glucidi	Kcal	30.40	38.48 %

5

ASL BA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE A
Dott.ssa MARIA ROSA FORTE
2009

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	72
Proteine	g.	3.16		
Lipidi	g.	5.15		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	3.64	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	3.64	di cui fibra	g. 4.35
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 203.06
Tiamina	mg.	0.11	Potassio	mg. 424.20
Riboflavina	mg.	0.23	Calcio	mg. 52.92
Niacina	mg.	1.21	Ferro	mg. 1.37
Vitamina A	µg.	63.30	Fosforo	mg. 72.30
Vitamina C	mg.	10.29	alcol	mg. 0.00

Proteine	Kcal	12.64	17.56 %
Lipidi	Kcal	46.35	64.38 %
Glucidi	Kcal	14.56	20.22 %

6

DIPARTIMENTO
SERVIZIO IGIENE
Dott.ssa MARI
Dirigente

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	63
Proteine	g.	1.00		
Lipidi	g.	5.20		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	3.50	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	3.50	di cui fibra	g. 2.00
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 206.00
Tiamina	mg.	0.02	Potassio	mg. 297.00
Riboflavina	mg.	0.00	Calcio	mg. 9.00
Niacina	mg.	0.80	Ferro	mg. 0.31
Vitamina A	µg.	611.80	Fosforo	mg. 25.00
Vitamina C	mg.	25.00	alcol	mg. 0.00

Proteine*	Kcal	4.00	6.35 %
Lipidi	Kcal	46.80	74.29 %
Glucidi	Kcal	14.00	22.22 %

25

ASL CA
DIPARTIMENTO DI SANITA'
SERVIZIO IGIENE
Dott.ssa Maria
De

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	62
Proteine	g.	1.44		
Lipidi	g.	5.28		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	2.56	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	2.56	di cui fibra	g. 1.20
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 205.40
Tiarnina	mg.	0.04	Potassio	mg. 270.00
Riboflavina	mg.	0.09	Calcio	mg. 24.60
Niacina	mg.	0.70	Ferro	mg. 0.57
Vitamina A	µg.	118.60	Fosforo	mg. 28.00
Vitamina C	mg.	15.00	alcol	mg. 0.00

Protéine	Kcal	5.76	9.29 %
Lipidi	Kcal	47.52	76.65 %
Glucidi	Kcal	10.24	16.52 %

ALLERGENI

ASL DA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dipartimento di

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	52
Proteine	g.	0.73		
Lipidi	g.	5.16		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	0.92	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.92	di cui fibra	g. 0.60
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 203.66
Tiamina	mg.	0.02	Potassio	mg. 100.20
Riboflavina	mg.	0.07	Calcio	mg. 18.42
Niacina	mg.	0.29	Ferro	mg. 0.34
Vitamina A	µg.	93.40	Fosforo	mg. 12.70
Vitamina C	mg.	3.69	alcol	mg. 0.00

Proteine	Kcal	2.92	5.82 %
Lipidi	Kcal	46.44	89.31 %
Glucidi	Kcal	3.68	7.08 %

10

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

[illegible]

Contenuto nutrizionale	Kcal	163
-------------------------------	------	------------

Proteine	g.	2.94			
Lipidi	g.	6.40			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	25.06	di cui amido	g.	22.26
di cui zuccheri	g.	0.56	di cui fibra	g.	2.24
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	209.80
Tiamina	mg.	0.14	Potassio	mg.	798.00
Riboflavina	mg.	0.06	Calcio	mg.	14.00
Niacina	mg.	3.50	Ferro	mg.	0.85
Vitamina A	µg.	6.00	Fosforo	mg.	75.60
Vitamina C	mg.	21.00	alcol	mg.	0.00

Proteine	Kcal	11.78	7.21 %
Lipidi	Kcal	57.60	35.34 %
Glucid	Kcal	100.24	61.50 %

11

Tabelle dietetiche

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

55069 Spinaci all'olio

Ingredienti:	Peso netto
Spinaci, surgelati	150 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 131.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	79
Proteine	g.	4.20			
Lipidi	g.	5.00			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	4.50	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.98	di cui fibra	g.	2.70
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	285.50
Tiamina	mg.	0.14	Potassio	mg.	531.00
Riboflavina	mg.	0.24	Calcio	mg.	105.00
Niacina	mg.	0.75	Ferro	mg.	1.51
Vitamina A	µg.	751.80	Fosforo	mg.	66.00
Vitamina C	mg.	36.00	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	16.80		21.27 %	
Lipidi	Kcal	45.00		56.96 %	
Glucidi	Kcal	18.00		22.78 %	

ALLERGENI

ASL SA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa Maria Lucia FORTE

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	81
Proteine	g.	3.70		
Lipidi	g.	6.56		
di cui saturi	g.	1.65		
Glucidi	g.	2.10	di cui amido	g. 0.15
di cui zuccheri	g.	1.95	di cui fibra	g. 1.90
Cholesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg. 63.40
Tiamina	mg.	0.12	Potassio	mg. 414.50
Riboflavina	mg.	0.20	Calcio	mg. 93.85
Niacina	mg.	1.06	Ferro	mg. 0.88
Vitamina A	µg.	48.31	Fosforo	mg. 132.90
Vitamina C	mg.	19.74	alcol	mg. 0.00

Proteine	Kcal	14.90	18.27 %
Lipidi	Kcal	59.04	72.89 %
Glucidi	Kcal	8.40	10.37 %

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	61
Proteine	g.	2.02		
Lipidi	g.	5.16		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	2.10	di cui amido	g. 0.15
di cui zuccheri	g.	1.95	di cui fibra	g. 1.90
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 33.40
Tiamina	mg.	0.12	Potassio	mg. 409.40
Riboflavina	mg.	0.18	Calcio	mg. 35.90
Niacina	mg.	1.06	Ferro	mg. 0.84
Vitamina A	µg.	29.66	Fosforo	mg. 99.00
Vitamina C	mg.	19.74	alcol	mg. 0.00

Proteine	Kcal	8.08	13.25 %
Lipidi	Kcal	46.44	76.13 %
Glucidi	Kcal	8.40	13.77 %

ALLERGENI

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa *RAV* *RAV*

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	137
Proteine	g.	4.05		
Lipidi	g.	0.25		
di cui saturi	g.	0.00		
Glucidi	g.	31.75	di cui amido	g. 27.95
di cui zuccheri	g.	1.00	di cui fibra	g. 1.90
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 146.50
Triamina	mg.	0.03	Potassio	mg. 0.00
Riboflavina	mg.	0.03	Calcio	mg. 8.50
Niacina	mg.	0.40	Ferro	mg. 0.35
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg. 38.50
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg. 0.00

Proteine	Kcal	16.20	11.82 %
Lipidi	Kcal	2.25	1.64 %
Glucidi	Kcal	127.00	92.70 %

[illegible]

Contenuto nutrizionale				Kcal	134
Proteine	g.	4.50			
Lipidi	g.	0.78			
di cui saturi	g.	0.00			
Glucidi	g.	29.10	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.00	di cui fibra	g.	3.90
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	0.00
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg.	0.00
Riboflavina	mg.	0.07	Calcio	mg.	15.00
Niacina	mg.	0.00	Ferro	mg.	1.50
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg.	108.00
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

Proteine	Kcal	18.00	13.43 %
Lipidi	Kcal	7.02	5.24 %
Glucidi	Kcal	116.40	86.87 %

ASL SA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE e NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA SPANIA FORTE
Direttore

[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
Cholesterolo	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

55779 Frutta di stagione B primavera-estate

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

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

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

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

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

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.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Marta D'Ambrosio - Dietista

