

Prot. 79483/2023 DEL 15/06/2023

FERRARA SRL

Menù Autunno/Inverno Sc. Primaria Comune Di Triggiano

FERRARA SRL

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

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

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

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

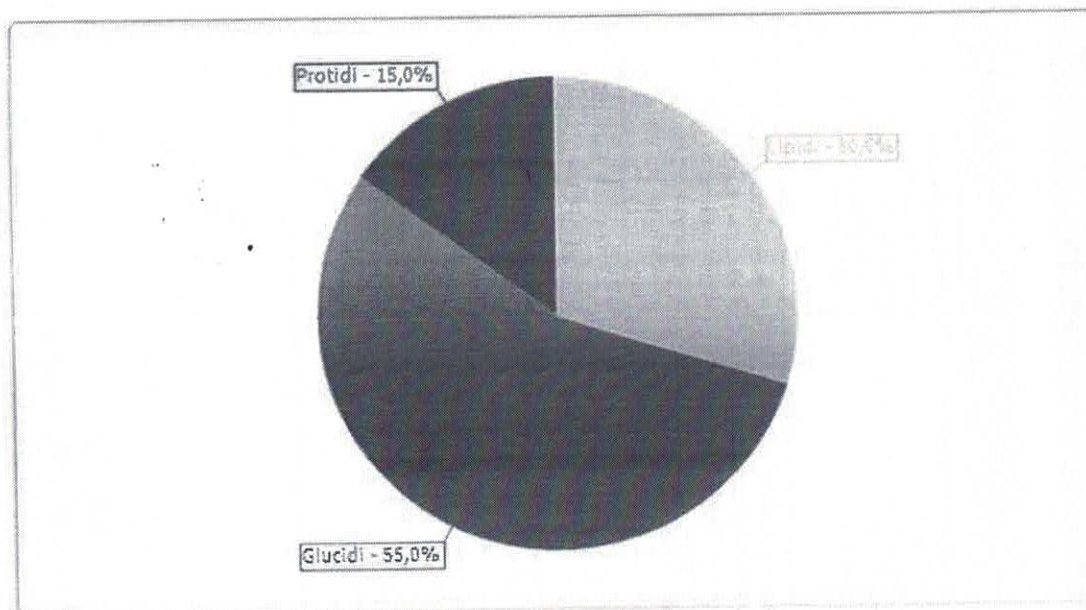
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

Elaborazione del: 21/05/2023 ES (Energy Supplies): kcal 750

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	28	113	15,0
Glucidi	103	413	55,0
Lipidi	25	225	30,0
Totale kcal		750	100,0

Codice: e7ebb0b3-1af9-4886-99cd-c620e44c55aa

Powered by Progeos

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

FERRARA SRL
La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

MENÙ AUTUNNO/INVERNO COMUNE DI TRIGGIANO - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e lenticchie • Primosale • Carote cotte • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con passato di verdure • Vitello magro • Insalata mista con olio • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Merluzzo al limone • Zucca gratinata • Pane integrale • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale alla bolognese • Finocchi gratinati • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con crema di zucchine/ zucca • Merluzzo panato • Bietole al vapore • Pane bianco • Frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale e ceci • Scamorza • Insalata di pomodori • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Frittata al forno di verdure miste • Insalata mista con olio • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso in brodo vegetale • Schiacciata di vitello • Patate al forno • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne • Broccoletti di rapa • Pane integrale • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con passato di verdure • Merluzzo panato • Spinaci gratinati • Pane bianco • Frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e fagioli • Ricotta di vacca • Carote cotte • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro con minestrone • Polpetta di tacchino • Finocchi gratinati • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con crema di carciofi • Merluzzo panato • Spinaci olio e limone • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con crema di carote • Cotoletta di pollo • Insalata mista con olio • Pane integrale • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Frittata al forno di verdure miste • Zucca gratinata • Pane bianco • Frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con passato di verdure • Primosale • Spinaci gratinati • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta e fave • Petto di pollo al limone • Insalata di pomodori- • Pane integrale • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale alla bolognese • Carote cotte • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Merluzzo panato • Broccoletti di rapa • Pane bianco • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con crema di zucchine/ zucca • Frittata al forno di verdure miste • Insalata mista con olio • Pane bianco • Frutta fresca

FERRARA SRL
 La Dietista
 DI MAURO VALERIA ANTONIETTA

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

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta e lenticchie</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Lenticchie secche	g 40
- Carote	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Primosale	g 50
<i>Carote cotte</i>	
- Carote	g 150
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane bianco	g 50
Frutta fresca	g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (15%)	Glucidi g 120 (60%)	Lipidi g 22 (25%)	kcal 790	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	19,36	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	16,32	Zuccheri composti (g):	73,11	Fibra (g):	13,77
ACGS (g):	1,70	ACGPI (g):	1,53	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	114,90
Ferro (mg):	5,32	Iodio (µg):	12,66		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con passato di verdure</i>		
- Pasta di semola		g 60
- Misto di verdure cotte		g 60
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<hr/>		
Vitello magro		g 60
<hr/>		
<i>Insalata mista con olio</i>		
- Insalata mista		g 40
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<hr/>		
Pane bianco		g 50
<hr/>		
Frutta fresca		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (17%)	Glucidi g 105 (63%)	Lipidi g 14 (20%)	kcal 658	
Proteine animali (g):	14,10	Proteine vegetali (g):	12,01	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	3,52	Zuccheri composti (g):	68,81	Fibra (g):	5,33
ACGS (g):	3,30	ACGPI (g):	1,48	Colesterolo (mg):	47,15
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	136,17
Ferro (mg):	3,45	Iodio (µg):	12,63		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta al pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Pomodori	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Merluzzo al limone

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Zucca gratinata

- Zucca	g	150
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Pane integrale g 60

Frutta fresca g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 32 (17%)	Glucidi g 111 (59%)	Lipidi g 20 (24%)	kcal 754	
Proteine animali (g):	17,07	Proteine vegetali (g):	13,81	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	7,61	Zuccheri composti (g):	42,22	Fibra (g):	
ACGS (g):	4,57	ACGPI (g):	2,10	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	5,23	Iodio (µg):	131,94		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale alla bolognese

- Pasta integrale	g	60
- bovino	g	50
- Salsa di pomodoro	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	5

Finocchi gratinati

- Finocchi	g	150
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco

g 50

Frutta fresca

g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (18%)	Glucidi g 105 (63%)	Lipidi g 14 (19%)	kcal 660	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	15,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	4,90	Zuccheri composti (g):	27,95	Fibra (g):	9,65
ACGS (g):	2,63	ACGPI (g):	1,68	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	173,71
Ferro (mg):	12,62	Iodio (µg):	13,00		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Riso con crema di zucchine/ zucca

- Riso	g	60
- Zucchine	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Bietole al vapore

- Bietta	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco

g 50

Frutta fresca

g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (16%)	Glucidi g 112 (62%)	Lipidi g 18 (22%)	kcal 718	
Proteine animali (g):	15,40	Proteine vegetali (g):	11,52	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	1,93	Zuccheri composti (g):	71,96	Fibra (g):	5,04
ACGS (g):	3,34	ACGPI (g):	1,60	Colesterolo (mg):	44,55
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	232,25
Ferro (mg):	3,99	Iodio (µg):	129,66		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale e ceci

- Pasta integrale	g	40
- Ceci secchi	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Scamorza	g	50
----------	---	----

Insalata di pomodori

- Pomodori	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco	g	50
-------------	---	----

Frutta fresca	g	150
---------------	---	-----

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (17%)	Glucidi g 104 (53%)	Lipidi g 26 (30%)	kcal 782	
Proteine animali (g):	12,50	Proteine vegetali (g):	18,71	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	7,78	Zuccheri composti (g):	43,67	Fibra (g):	11,40
ACGS (g):	10,25	ACGPI (g):	2,95	Colesterolo (mg):	34,00
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	347,34
Ferro (mg):	4,99	Iodio (µg):	13,45		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta al pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Pomodori	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Frittata al forno di verdure miste

- Misto di verdure cotte	g	60
- Uovo di gallina	g	60
- Pangrattato	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Insalata mista con olio

- Insalata mista	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco

g 50

Frutta fresca

g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (13%)	Glucidi g 110 (58%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 759	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	12,85	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	4,48	Zuccheri composti (g):	68,81	Fibra (g):	5,95
ACGS (g):	6,20	ACGPI (g):	2,64	Colesterolo (mg):	231,70
ACGM/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	223,02
Ferro (mg):	3,22	Iodio (µg):	27,75		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Riso in brodo vegetale</i>	
- Riso	g 40
- Brodo vegetale	g 40
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
<i>Schiacciata di vitello</i>	
- bovino	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Patate al forno</i>	
- Patate	g 140
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane bianco	g 50
Frutta fresca	g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI				
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (15%)	Glucidi g 112 (62%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 721
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	10,09	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	1,52	Zuccheri composti (g):	78,25	Fibra (g):
ACGS (g):	3,48	ACGPI (g):	1,59	Colesterolo (mg):
ACGMi/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):
Ferro (mg):	12,84	Iodio (µg):	11,07	

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Lasagne

- Pasta all'uovo secca	g	60
- bovino	g	50
- Salsa di pomodoro	g	30
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Broccoletti di rapa

- Cime di rapa	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane integrale

g 60

Frutta fresca

g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 31 (19%)	Glucidi g 102 (61%)	Lipidi g 15 (20%)	kcal 669	
Proteine animali (g):	5,88	Proteine vegetali (g):	12,81	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	4,20	Zuccheri composti (g):	41,40	Fibra (g):	
ACGS (g):	2,96	ACGPI (g):	1,68	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	14,13	Iodio (µg):	6,90		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con passato di verdure</i>		
- Riso		g 60
- Misto di verdure cotte		g 60
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Merluzzo panato</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 80
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Spinaci gratinati</i>		
- Spinaci		g 150
- Pangrattato		g 5
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
Pane bianco		g 50
Frutta fresca		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI				
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (17%)	Glucidi g 117 (60%)	Lipidi g 20 (23%)	kcal 778
Proteine animali (g):	17,07	Proteine vegetali (g):	14,96	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	1,75	Zuccheri composti (g):	75,35	Fibra (g):
ACGS (g):	4,38	ACGPI (g):	1,89	Colesterolo (mg):
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):
Ferro (mg):	7,30	Iodio (µg):	132,93	

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta e fagioli

- Pasta di semola	g	40
- Fagioli secchi	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Erbe aromatiche	g	5

Ricotta di vacca	g	50
------------------	---	----

Carote cotte

- Carote	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco	g	50
-------------	---	----

Frutta fresca	g	150
---------------	---	-----

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 119 (65%)	Lipidi g 18 (21%)	kcal 735	
Proteine animali (g):	4,40	Proteine vegetali (g):	19,29	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	17,41	Zuccheri composti (g):	71,44	Fibra (g):	15,14
ACGS (g):	5,27	ACGPI (g):	1,99	Colesterolo (mg):	28,50
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	292,23
Ferro (mg):	6,28	Iodio (µg):	20,18		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Farro con minestrone

- Farro	g	60
- Misto di verdure cotte	g	70
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Polpette di tacchino

- Petto di tacchino	g	50
- Uovo di gallina	g	5
- Pangrattato	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Finocchi gratinati

- Finocchi	g	150
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco

g 50

Frutta fresca

g 150

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dipendente Medico

FERRARA SRL

La Dietista
Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 35 (18%)	Glucidi g 110 (57%)	Lipidi g 21 (25%)	kcal 770	
Proteine animali (g):	15,97	Proteine vegetali (g):	17,62	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	4,12	Zuccheri composti (g):	63,05	Fibra (g):	11,05
ACGS (g):	4,79	ACGPI (g):	2,70	Colesterolo (mg):	52,65
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	285,40
Ferro (mg):	3,29	Iodio (µg):	13,45		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Riso con crema di carciofi

- Riso	g	60
- Carciofi	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Spinaci olio e limone

- Spinaci	g	100
- Succo di limone	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco

g 50

Frutta fresca

g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (17%)	Glucidi g 111 (61%)	Lipidi g 18 (22%)	kcal 727	
Proteine animali (g):	15,40	Proteine vegetali (g):	13,52	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	2,82	Zuccheri composti (g):	74,50	Fibra (g):	7,54
ACGS (g):	3,40	ACGPI (g):	1,74	Colesterolo (mg):	44,55
ACGMI/ACGPI:	6,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	259,55
Ferro (mg):	5,69	Iodio (µg):	130,04		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con crema di carote</i>		
- Pasta di semola		g 60
- Carote		g 80
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Cotoletta di pollo</i>		
- Petto di pollo		g 60
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Insalata mista con olio</i>		
- Insalata mista		g 40
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Pane integrale</i>		
		g 60
<i>Frutta fresca</i>		
		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (16%)	Glucidi g 110 (61%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 728	
Proteine animali (g):	15,66	Proteine vegetali (g):	12,83	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	8,60	Zuccheri composti (g):	40,86	Fibra (g):	8,90
ACGS (g):	3,63	ACGPI (g):	2,04	Colesterolo (mg):	40,55
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	138,97
Ferro (mg):	3,61	Iodio (µg):	14,05		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta al pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Pomodori	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Frittata al forno di verdure miste

- Misto di verdure cotte	g	60
- Uovo di gallina	g	60
- Pangrattato	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Zucca gratinata

- Zucca	g	150
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Pane bianco g 50

Frutta fresca g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (14%)	Glucidi g 118 (57%)	Lipidi g 26 (29%)	kcal 822	
Proteine animali (g):	12,47	Proteine vegetali (g):	14,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	8,23	Zuccheri composti (g):	70,16	Fibra (g):	6,32
ACGS (g):	7,21	ACGPI (g):	2,66	Colesterolo (mg):	236,25
ACGM/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	313,15
Ferro (mg):	4,62	Iodio (µg):	30,32		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con passato di verdure</i>		
- Pasta di semola		g 60
- Misto di verdure cotte		g 60
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Primosale</i>		
		g 50
<i>Spinaci gratinati</i>		
- Spinaci		g 150
- Pangrattato		g 5
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Pane bianco</i>		
		g 50
<i>Frutta fresca</i>		
		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (15%)	Glucidi g 113 (57%)	Lipidi g 25 (28%)	kcal 793	
Proteine animali (g):	3,35	Proteine vegetali (g):	16,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	4,12	Zuccheri composti (g):	72,26	Fibra (g):	7,55
ACGS (g):	3,64	ACGPI (g):	1,67	Colesterolo (mg):	9,10
ACGM/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	314,25
Ferro (mg):	6,36	Iodio (µg):	12,87		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta e fave</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Fave secche	g 40
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Petto di pollo al limone</i>	
- Petto di pollo	g 60
- Succo di limone	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Insalata di pomodori</i>	
- Pomodori	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane integrale	g 60
Frutta fresca	g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 36 (19%)	Glucidi g 109 (59%)	Lipidi g 18 (22%)	kcal 742	
Proteine animali (g):	13,98	Proteine vegetali (g):	20,86	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	6,97	Zuccheri composti (g):	45,40	Fibra (g):	9,30
ACGS (g):	2,81	ACGPI (g):	2,26	Colesterolo (mg):	36,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	72,50
Ferro (mg):	4,79	Iodio (µg):	9,78		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale alla bolognese

- Pasta integrale	g	60
- bovino	g	50
- Salsa di pomodoro	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	5

Carote cotte

- Carote	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane bianco

g 50

Frutta fresca

g 150

ASL BA

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

FERRARA SRL
La Dietista
Di Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (17%)	Glucidi g 107 (64%)	Lipidi g 14 (19%)	kcal 664	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	13,86	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,1
Zuccheri semplici (g):	14,80	Zuccheri composti (g):	27,95	Fibra (g):	10,66
ACGS (g):	2,62	ACGPI (g):	1,56	Colesterolo (mg):	4,55
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,21
Ferro (mg):	12,86	Iodio (µg):	18,11		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta al pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 60
- Pomodori	g 30
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
<i>Merluzzo panato</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 80
- Pangrattato	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Broccoletti di rapa</i>	
- Cime di rapa	g 150
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane bianco	g 50
Frutta fresca	g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (18%)	Glucidi g 110 (59%)	Lipidi g 18 (23%)	kcal 734	
Proteine animali (g):	15,40	Proteine vegetali (g):	15,78	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	7,48	Zuccheri composti (g):	68,81	Fibra (g):	8,49
ACGS (g):	3,49	ACGPI (g):	2,08	Colesterolo (mg):	44,55
ACGM/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	255,65
Ferro (mg):	4,28	Iodio (µg):	128,79		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con crema di zucchine/ zucca</i>		
- Riso		g 60
- Zucchine		g 60
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<i>Frittata al forno di verdure miste</i>		
- Misto di verdure cotte		g 60
- Uovo di gallina		g 60
- Pangrattato		g 5
- Parmigiano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Insalata mista con olio</i>		
- Insalata mista		g 40
- Olio extra vergine di oliva		g 5
<i>Pane bianco</i>		
		g 50
<i>Frutta fresca</i>		
		g 150

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI				
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (12%)	Glucidi g 111 (59%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 752
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	11,16	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	1,93	Zuccheri composti (g):	71,96	Fibra (g):
ACGS (g):	6,13	ACGPI (g):	2,33	Colesterolo (mg):
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):
Ferro (mg):	3,79	Iodio (µg):	28,55	

ELENCO RICETTE

Grammatute delle reicette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano'

Alimento	Ingredienti	q1
Bietole al vapore (Pranzo)	Bieta	150
	Olio extra vergine di oliva	5
Broccoletti di rapa (Pranzo)	Cime di rapa	150
	Olio extra vergine di oliva	5
Carote cotte (Pranzo)	Carote	150
	Olio extra vergine di oliva	5
Cotoletta di pollo (Pranzo)	Petto di pollo	60
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Farro con minestrone (Pranzo)	Farro	60
	Misto di verdure cotte	70
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Finocchi gratinati (Pranzo)	Finocchi	150
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Frittata al forno di verdure miste (Pranzo)	Misto di verdure cotte	60 - 70
	Uovo di gallina	60 - 60
	Pangrattato	5 - 5
	Parmigiano	5 - 5
	Olio extra vergine di oliva	5 - 5
Frutta fresca (Pranzo)		150
Insalata di pomodori (Pranzo)	Pomodori	100
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL:

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

FERRARA SRL
La Dotista
Di **Mauro Maria Antonietta**

Alimento	Ingredienti	q1
Insalata mista con olio (Pranzo)	Insalata mista	40
	Olio extra vergine di oliva	5
Lasagne (Pranzo)	Pasta all'uovo secca	60
	bovino	50
	Salsa di pomodoro	30
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Merluzzo al limone (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	80
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Merluzzo panato (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	80
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Pane bianco (Pranzo)		50
Pane integrale (Pranzo)		60
Pasta al pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	60
	Pomodori	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta con crema di carote (Pranzo)	Pasta di semola	60
	Carote	80
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta con passato di verdure (Pranzo)	Pasta di semola	60
	Misto di verdure cotte	60
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL:

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta e fagioli (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Fagioli secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Erbe aromatiche	5
Pasta e fave (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Fave secche	40
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta e lenticchie (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Lenticchie secche	40
	Carote	20
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale alla bolognese (Pranzo)	Pasta integrale	60
	bovino	50
	Salsa di pomodoro	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano grattugiato	5
Pasta integrale e ceci (Pranzo)	Pasta integrale	40
	Ceci secchi	40
	Olio extra vergine di oliva	5
Patate al forno (Pranzo)	Patate	140
	Olio extra vergine di oliva	5
Petto di pollo al limone (Pranzo)	Petto di pollo	60
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Polpette di tacchino (Pranzo)	Petto di tacchino	50
	Uovo di gallina	5
	Pangrattato	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL:

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di **Maria Antonietta**

Alimento	Ingredienti	q1
Primosale (Pranzo)		50
Ricotta di vacca (Pranzo)		50
Riso con crema di carciofi (Pranzo)	Riso	60
	Carciofi	60
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Riso con crema di zucchine/ zucca (Pranzo)	Riso	60
	Zucchine	60
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Riso con passato di verdure (Pranzo)	Riso	60
	Misto di verdure cotte	60
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Riso in brodo vegetale (Pranzo)	Riso	40
	Brodo vegetale	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Scamorza (Pranzo)		50
Schiacciata di vitello (Pranzo)	bovino	60
	Olio extra vergine di oliva	5
Spinaci gratinati (Pranzo)	Spinaci	150
	Pangrattato	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Spinaci olio e limone (Pranzo)	Spinaci	100
	Succo di limone	5
	Olio extra vergine di oliva	5

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mayo Maria Antonietta

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

FERRARA SRL:














[Handwritten signature]

Alimento	Ingredienti	q1
Vitello magro (Pranzo)		60
Zucca gratinata (Pranzo)	Zucca	150
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Mauro Maria Antonietta

REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 - ALLEGATO II - SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

	ALLERGENE	SIMBOLO
1	Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne: a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio ; b) maltodestrine a base di grano; c) sciroppi di glucosio a base di orzo; d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.	
2	Crostacei e prodotti a base di crostacei	
3	Uova e prodotti a base di uova	
4	Pesce e prodotti a base di pesce, tranne: a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi; b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.	
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi.	
6	Soia e prodotti a base di soia, tranne: a) olio e grasso di soia raffinato b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia; c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia; d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.	
7	Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne: a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola; b) lattiole.	
8	Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (<i>Amygdalus communis</i> L.), nocciole (<i>Corylus avellana</i>), noci (<i>Juglans regia</i>), noci di acagiù (<i>Anacardium occidentale</i>), noci di pecan [<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacchi (<i>Pistacia vera</i>), noci macadamia o noci del Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.	
9	Sedano e prodotti a base di sedano.	
10	Senape e prodotti a base di senape.	
11	Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.	
12	Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO ₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti	
13	Lupini e prodotti a base di lupini.	
14	Molluschi e prodotti a base di molluschi	