

PROT. 79483/2023 DEL 15/06/2023

FERRARA SRL

Menù Autunno/Inverno Sez. Primavera 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 **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 **Maura Maria Antonietta**

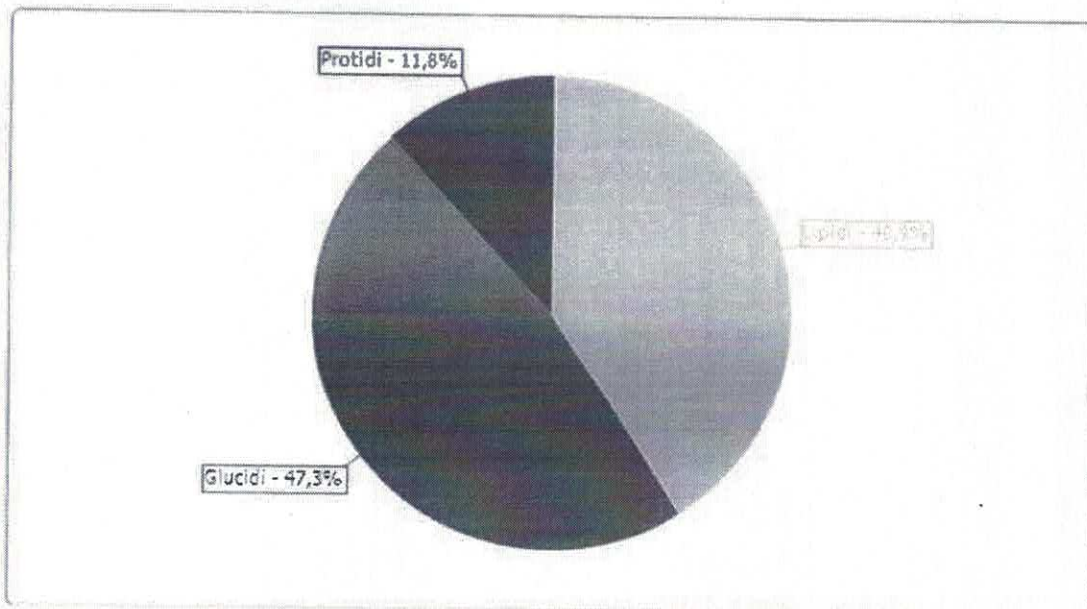
FERRARA SRL

FERRARA SRL:

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

Elaborazione del: 12/01/2020 ES (Energy Supplies): kcal 507

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	15	60	11,8
Glucidi	60	240	47,3
Lipidi	23	207	40,9
Totale kcal		507	100,0

Codice: 18e1cf58-f064-4eae-9d99-4ba6466747fa

Powered by Progea²

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"> Riso con passato di verdure Vitello magro Insalata mista all'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 Carote cotte Pane bianco Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al pomodoro Frittata al forno di verdure miste Insalata mista all'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 Broccolini 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 cannellini Ricotta di vacca Carote cotte Pane bianco Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Farro con minestrone Polpette 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 all'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"> Riso 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 Broccolini 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 all'olio Pane bianco Frutta fresca

FERRARA SRL
La Dietista
 Di Maria Antonietta

ASL BA
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIA GRAZIA 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 30
- Lenticchie secche	g 30
- Carote	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Primosale	g 30
<i>Carote cotte</i>	
- Carote	g 60
- Olio extra vergine di oliva	g 3
Pane bianco	g 30
Frutta fresca	g 100

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 19 (14%)	Glucidi g 79 (60%)	Lipidi g 15 (26%)	kcal	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	13,28	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	7,72	Zuccheri composti (g):	50,64	Fibra (g): 8,26	
ACGS (g):	1,32	ACGPI (g):	1,10	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 59,60	
Ferro (mg):	3,54	Iodio (µg):	6,46		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con passato di verdure</i>		
- Riso		g 40
- Misto di verdure cotte		g 60
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
<hr/>		
Vitello magro		g 40
<hr/>		
<i>Insalata mista all'olio</i>		
- Insalata mista		g 20
- Olio extra vergine di oliva		g 3
<hr/>		
Pane bianco		g 30
<hr/>		
Frutta fresca		g 100

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 17 (16%)	Glucidi g 69 (62%)	Lipidi g 11 (22%)	kcal 444	
Proteine animali (g):	9,96	Proteine vegetali (g):	6,47	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,5	
Zuccheri semplici (g):	0,70	Zuccheri composti (g):	46,07	Fibra (g): 2,88	
ACGS (g):	2,64	ACGPI (g):	0,89	Colesterolo (mg): 32,95	
ACGMI/ACGPI:	7,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 128,71	
Ferro (mg):	2,65	Iodio (µg):	9,01		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta al pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Salsa di pomodoro	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
<i>Merluzzo al limone</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 50
- Succo di limone	g 3
- Olio extra vergine di oliva	g 3
<i>Zucca gratinata</i>	
- Zucca	g 80
- Pangrattato	g 5
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 3
Pane integrale	g 40
Frutta fresca	g 100

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

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Maura Maria Antonietta

FERRARA SRL:

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (17%)	Glucidi g 74 (56%)	Lipidi g 15 (27%)	kcal 520	
Proteine animali (g):	11,93	Proteine vegetali (g):	9,00	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	3,76	Zuccheri composti (g):	27,96	Fibra (g):	
ACGS (g):	3,77	ACGPI (g):	1,47	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	6,3	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	2,87	Iodio (µg):	83,56		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta integrale alla bolognese</i>	
- Pasta integrale	g 40
- Salsa di pomodoro	g 20
- bovino	g 30
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
<i>Finocchi gratinati</i>	
- Finocchi	g 80
- Pangrattato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 3
Pane bianco	g 30
Frutta fresca	g 100

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 19 (17%)	Glucidi g 70 (61%)	Lipidi g 11 (22%)	kcal 456
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	9,84	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	3,00	Zuccheri composti (g):	16,77	Fibra (g):
ACGS (g):	2,27	ACGPI (g):	1,21	Colesterolo (mg):
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):
Ferro (mg):	7,79	Iodio (µg):	9,55	

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Riso con crema di zucchine / zucca</i>	
- Riso	g 40
- Zucchine	g 40
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
<i>Merluzzo panato</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 50
- Pangrattato	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 3
<i>Bietole al vapore</i>	
- Bieta	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 3
Pane bianco	g 30
Frutta fresca	g 100

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					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 18 (15%)	g 73 (61%)	g 13 (24%)	484	
Proteine animali (g):	10,25	Proteine vegetali (g):	7,32	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	1,22	Zuccheri composti (g):	46,11	Fibra (g):	3,05
ACGS (g):	2,68	ACGPI (g):	1,14	Colesterolo (mg):	29,55
ACGMI/ACGPI:	7,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,10
Ferro (mg):	2,46	Iodio (µg):	81,65		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta integrale e ceci

- Pasta integrale	g	30
- Ceci secchi	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Scamorza	g	30
----------	---	----

Carote cotte

- Carote	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	3

Pane bianco	g	30
-------------	---	----

Frutta fresca	g	100
---------------	---	-----

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 22 (16%)	Glucidi g 73 (54%)	Lipidi g 18 (30%)	kcal 544	
Proteine animali (g):	7,50	Proteine vegetali (g):	13,26	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	7,77	Zuccheri composti (g):	28,56	Fibra (g):	9,00
ACGS (g):	6,50	ACGPI (g):	2,20	Colesterolo (mg):	20,40
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	239,73
Ferro (mg):	3,83	Iodio (µg):	9,85		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
Pasta al pomodoro		
- Pasta di semola		g 40
- Salsa di pomodoro		g 20
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
Frittata al forno di verdure miste		
- Uovo di gallina		g 30
- Misto di verdure cotte		g 60
- Parmigiano		g 3
- Pangrattato		g 3
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Insalata mista all'olio		
- Insalata mista		g 20
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Pane bianco		g 30
Frutta fresca		g 100

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 16 (13%)	Glucidi g 71 (57%)	Lipidi g 17 (30%)	kcal 501	
Proteine animali (g):	6,40	Proteine vegetali (g):	8,55	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	2,28	Zuccheri composti (g):	44,01	Fibra (g):	3,95
ACGS (g):	4,21	ACGPI (g):	1,74	Colesterolo (mg):	118,58
ACGM/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	169,38
Ferro (mg):	2,13	Iodio (µg):	16,06		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Riso in brodo vegetale</i>	
- Riso	g 20
- Brodo vegetale	g 50
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Schiacciata di vitello</i>	
- bovino	g 40
- Olio extra vergine di oliva	g 3
<i>Patate al forno</i>	
- Patate	g 120
- Olio extra vergine di oliva	g 3
Pane bianco	g 30
Frutta fresca	g 100

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 18 (15%)	Glucidi g 73 (59%)	Lipidi g 14 (26%)	kcal 490	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	6,74	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	1,01	Zuccheri composti (g):	49,42	Fibra (g):	3,19
ACGS (g):	2,84	ACGPI (g):	1,23	Colesterolo (mg):	4,55
ACGM/ACGPI:	7,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	89,55
Ferro (mg):	8,61	Iodio (µg):	8,11		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Lasagne</i>	
- Pasta all'uovo secca	g 40
- bovino	g 30
- Salsa di pomodoro	g 30
- Parmigiano	g 3
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Broccoletti di rapa</i>	
- Cime di rapa	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 3
<i>Pane integrale</i>	g 40
<i>Frutta fresca</i>	g 100

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 19 (17%)	Glucidi g 68 (61%)	Lipidi g 11 (22%)	kcal 451	
Proteine animali (g):	3,81	Proteine vegetali (g):	8,08	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	2,40	Zuccheri composti (g):	27,60	Fibra (g): 6,47	
ACGS (g):	2,10	ACGPI (g):	1,21	Colesterolo (mg): 40,33	
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 135,07	
Ferro (mg):	8,54	Iodio (µg):	4,48		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 2° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Riso con passato di verdure.

- Riso	g	40
- Misto di verdure cotte	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	50
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	3

Spinaci gratinati

- Spinaci	g	80
- Pangrattato	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	3

Pane bianco

g 30

Frutta fresca

g 100

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 23 (17%)	Glucidi g 79 (58%)	Lipidi g 15 (25%)	kcal 540
Proteine animali (g):	11,93	Proteine vegetali (g):	9,76	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	1,02	Zuccheri composti (g):	47,91	Fibra (g):
ACGS (g):	3,69	ACGPI (g):	1,35	Colesterolo (mg):
ACGM/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):
Ferro (mg):	4,55	Iodio (µg):	84,73	

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta e fagioli cannellini</i>	
- Pasta di semola	g 30
- Fagioli secchi	g 30
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Ricotta di vacca</i>	g 30
<i>Carote cotte.</i>	
- Carote	g 60
- Olio extra vergine di oliva	g 3
<i>Pane bianco</i>	g 30
<i>Frutta fresca</i>	g 100

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 17 (14%)	Glucidi g 78 (63%)	Lipidi g 13 (23%)	kcal 490	
Proteine animali (g):	2,54	Proteine vegetali (g):	13,08	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	8,46	Zuccheri composti (g):	49,38	Fibra (g):	9,06
ACGS (g):	3,44	ACGPI (g):	1,35	Colesterolo (mg):	17,10
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	163,50
Ferro (mg):	3,77	Iodio (µg):	11,17		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Farro con minestrone</i>	
- Farro	g 40
- Misto di verdure cotte	g 60
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
<i>Polpette di tacchino</i>	
- Petto di tacchino	g 23
- Uovo di gallina	g 3
- Parmigiano	g 3
- Pangrattato	g 4
- Olio extra vergine di oliva	g 3
<i>Finocchi gratinati</i>	
- Finocchi	g 80
- Pangrattato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 3
Pane bianco	g 30
Frutta fresca	g 100

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 21 (16%)	Glucidi g 75 (58%)	Lipidi g 15 (26%)	kcal 523	
Proteine animali (g):	8,57	Proteine vegetali (g):	11,86	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	2,48	Zuccheri composti (g):	40,17	Fibra (g):	
ACGS (g):	3,56	ACGPI (g):	1,84	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	2,17	Iodio (µg):	9,01		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
Riso con crema di carciofi		
- Riso		g 40
- Carciofi		g 40
- Olio extra vergine di oliva		g 2
- Parmigiano		g 3
Merluzzo panato		
- Merluzzo o Nasello		g 50
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Spinaci olio e limone		
- Spinaci		g 80
- Succo di limone		g 3
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Pane bianco		g 30
Frutta fresca		g 100

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 20 (17%)	Glucidi g 74 (64%)	Lipidi g 10 (19%)	kcal 463	
Proteine animali (g):	9,58	Proteine vegetali (g):	9,33	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	1,86	Zuccheri composti (g):	48,11	Fibra (g):	5,20
ACGS (g):	1,93	ACGPI (g):	1,03	Colesterolo (mg):	27,73
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	181,30
Ferro (mg):	4,16	Iodio (µg):	81,35		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con crema di carote

- Pasta di semola	g	40
- Carote	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Cotoletta di pollo

- Petto di pollo	g	40
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	3

Insalata mista all'olio

- Insalata mista	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	3

Pane integrale

g 40

Frutta fresca

g 100

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 20 (16%)	Glucidi g 73 (59%)	Lipidi g 14 (25%)	kcal 501	
Proteine animali (g):	11,00	Proteine vegetali (g):	8,51	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	4,72	Zuccheri composti (g):	27,24	Fibra (g):	5,45
ACGS (g):	2,87	ACGPI (g):	1,43	Colesterolo (mg):	28,55
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	106,31
Ferro (mg):	2,33	Iodio (µg):	9,28		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta al pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Salsa di pomodoro	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
<i>Frittata al forno di verdure miste</i>	
- Uovo di gallina	g 30
- Misto di verdure cotte	g 60
- Parmigiano	g 3
- Pangrattato	g 3
- Olio extra vergine di oliva	g 3
<i>Zucca gratinata</i>	
- Zucca	g 80
- Pangrattato	g 5
- Parmigiano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 3
Pane bianco	g 30
Frutta fresca	g 100

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 19 (14%)	Glucidi g 78 (56%)	Lipidi g 18 (30%)	kcal 551	
Proteine animali (g):	8,08	Proteine vegetali (g):	9,74	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	4,28	Zuccheri composti (g):	44,73	Fibra (g):	4,15
ACGS (g):	5,20	ACGPI (g):	1,78	Colesterolo (mg):	123,13
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	243,97
Ferro (mg):	2,89	Iodio (µg):	18,18		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Riso con passato di verdure.

- Riso	g	40
- Misto di verdure cotte	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Primosale g 30

Spinaci gratinati

- Spinaci	g	80
- Pangrattato	g	5
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	3

Pane bianco g 30

Frutta fresca g 100

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 18 (14%)	Glucidi g 75 (56%)	Lipidi g 18 (30%)	kcal	
Proteine animali (g):	3,35	Proteine vegetali (g):	9,26	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	1,02	Zuccheri composti (g):	47,91	Fibra (g): 4,17	
ACGS (g):	3,18	ACGPI (g):	1,01	Colesterolo (mg): 9,10	
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 252,50	
Ferro (mg):	4,09	Iodio (µg):	9,73		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta e fave</i>	
- Pasta di semola	g 30
- Fave secche	g 30
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Petto di pollo al limone</i>	
- Petto di pollo	g 40
- Succo di limone	g 3
- Olio extra vergine di oliva	g 3
<i>Insalata di pomodori</i>	
- Pomodori	g 60
- Olio extra vergine di oliva	g 3
Pane integrale	g 40
Frutta fresca	g 100

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 25 (19%)	Glucidi g 77 (58%)	Upidi g 13 (23%)	kcal 527	
Proteine animali (g):	9,32	Proteine vegetali (g):	15,10	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	4,73	Zuccheri composti (g):	34,05	Fibra (g): 6,42	
ACGS (g):	2,04	ACGPI (g):	1,64	Colesterolo (mg): 24,00	
ACGMi/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 51,38	
Ferro (mg):	3,38	Iodio (µg):	6,45		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale alla bolognese

- Pasta integrale	g	40
- Salsa di pomodoro	g	20
- bovino	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano	g	5

Carote cotte.

- Carote	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	3

Pane bianco

g 30

Frutta fresca

g 100

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:	Proteidi g 18 (16%)	Glucidi g 66 (61%)	Lipidi g 11 (23%)	kcal 434	
Proteine animali (g):	1,68	Proteine vegetali (g):	8,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	6,76	Zuccheri composti (g):	16,77	Fibra (g):	5,74
ACGS (g):	2,23	ACGPI (g):	1,10	Colesterolo (mg):	4,55
ACGM/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	108,49
Ferro (mg):	7,68	Iodio (µg):	11,50		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
Pasta al pomodoro		
- Pasta di semola		g 40
- Salsa di pomodoro		g 20
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano		g 5
Merluzzo panato		
- Merluzzo o Nasello		g 50
- Pangrattato		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Broccoletti di rapa		
- Cime di rapa		g 80
- Olio extra vergine di oliva		g 3
Pane bianco		
		g 30
Frutta fresca		
		g 100

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 21 (17%)	Glucidi g 72 (58%)	Lipidi g 14 (25%)	kcal 495	
Proteine animali (g):	10,25	Proteine vegetali (g):	9,86	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	3,88	Zuccheri composti (g):	44,01	Fibra (g):	4,89
ACGS (g):	2,78	ACGPI (g):	1,47	Colesterolo (mg):	29,55
ACGM/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	170,50
Ferro (mg):	2,52	Iodio (µg):	80,71		

Menù Autunno/Inverno Comune Di Triggiano

FERRARA SRL - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Riso con crema di zucchine / zucca</i>	
- Riso	g 40
- Zucchine	g 40
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano	g 5
<i>Frittata al forno di verdure miste</i>	
- Uovo di gallina	g 30
- Misto di verdure cotte	g 60
- Parmigiano	g 3
- Pangrattato	g 3
- Olio extra vergine di oliva	g 3
<i>Insalata mista all'olio</i>	
- Insalata mista	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 3
Pane bianco	g 30
Frutta fresca	g 100

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 15 (12%)	Glucidi g 72 (58%)	Lipidi g 16 (30%)	kcal 494	
Proteine animali (g):	6,40	Proteine vegetali (g):	7,29	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	1,22	Zuccheri composti (g):	45,11	Fibra (g):	3,47
ACGS (g):	4,15	ACGPI (g):	1,50	Colesterolo (mg):	118,58
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	183,98
Ferro (mg):	2,47	Iodio (µg):	16,84		

Unità di misura

La tabella sottostante le sarà utile per acquisire familiarità nella quantificazione di alcuni alimenti; nella colonna di sinistra sono elencati gli alimenti e in quella di destra le unità di misura alternative usate con le relative quantità.

Alimento	Unità di misura
Succo di limone	Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 3 di succo di limone.

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

ELENCO RICETTE

Grammatute delle ricette presenti nei menu

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

Alimento	Ingredienti	q1
Bietole al vapore (Pranzo)	Bieta	80
	Olio extra vergine di oliva	3
Broccoletti di rapa (Pranzo)	Cime di rapa	80
	Olio extra vergine di oliva	3
Carote cotte (Pranzo)	Carote	60
	Olio extra vergine di oliva	3
Cotoletta di pollo (Pranzo)	Petto di pollo	40
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	3
Farro con minestrone (Pranzo)	Farro	40
	Misto di verdure cotte	60
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Finocchi gratinati (Pranzo)	Finocchi	80
	Pangrattato	10
	Olio extra vergine di oliva	3
Frittata al forno di verdure miste (Pranzo)	Uovo di gallina	30
	Misto di verdure cotte	60
	Parmigiano	3
	Pangrattato	3
	Olio extra vergine di oliva	3
Frutta fresca (Pranzo)		100
Insalata di pomodori (Pranzo)	Pomodori	60
	Olio extra vergine di oliva	3

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
Insalata mista all'olio (Pranzo)	Insalata mista	20
	Olio extra vergine di oliva	3
Lasagne (Pranzo)	Pasta all'uovo secca	40
	bovino	30
	Salsa di pomodoro	30
	Parmigiano	3
	Olio extra vergine di oliva	5
Merluzzo al limone (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	50
	Succo di limone	3
	Olio extra vergine di oliva	3
Merluzzo panato (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	50
	Pangrattato	5
	Olio extra vergine di oliva	3
Pane bianco (Pranzo)		30
Pane integrale (Pranzo)		40
Pasta al pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Salsa di pomodoro	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta con crema di carote (Pranzo)	Pasta di semola	40
	Carote	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta e fagioli cannellini (Pranzo)	Pasta di semola	30
	Fagioli secchi	30
	Olio extra vergine di oliva	5

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

FERRARA SRL:

FERRARA SRL
 La Dietista
 Di Maria Antonietta

Alimento	Ingredienti	q1
Pasta e fave (Pranzo)	Pasta di semola	30
	Fave secche	30
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta e lenticchie (Pranzo)	Pasta di semola	30
	Lenticchie secche	30
	Carote	10
	Olio extra vergine di oliva	5
Pasta integrale alla bolognese (Pranzo)	Pasta integrale	40
	Salsa di pomodoro	20
	bovino	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Pasta integrale e ceci (Pranzo)	Pasta integrale	30
	Ceci secchi	30
	Olio extra vergine di oliva	5
Patate al forno (Pranzo)	Patate	120
	Olio extra vergine di oliva	3
Petto di pollo al limone (Pranzo)	Petto di pollo	40
	Succo di limone	3
	Olio extra vergine di oliva	3
Polpette di tacchino (Pranzo)	Petto di tacchino	23
	Uovo di gallina	3
	Parmigiano	3
	Pangrattato	4
	Olio extra vergine di oliva	3
Primosale (Pranzo)		30
Ricotta di vacca (Pranzo)		30

FERRARA SRL

La Dietista

Di Mauro Maria Antonietta

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE

Dirigente Medico

FERRARA SRL:














Alimento	Ingredienti	q1
Riso con crema di carciofi (Pranzo)	Riso	40
	Carciofi	40
	Olio extra vergine di oliva	2
	Parmigiano	3
Riso con crema di zucchine / zucca (Pranzo)	Riso	40
	Zucchine	40
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Riso con passato di verdure (Pranzo)	Riso	40
	Misto di verdure cotte	60
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	5
Riso in brodo vegetale (Pranzo)	Riso	20
	Brodo vegetale	50
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	5
Scamorza (Pranzo)		30
Schiacciata di vitello (Pranzo)	bovino	40
	Olio extra vergine di oliva	3
Spinaci gratinati (Pranzo)	Spinaci	80
	Pangrattato	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	3
Spinaci olio e limone (Pranzo)	Spinaci	80
	Succo di limone	3
	Olio extra vergine di oliva	3
Vitello magro (Pranzo)		40

Alimento	Ingredienti	q1
Zucca gratinata (Pranzo)	Zucca	80
	Pangrattato	5
	Parmigiano	5
	Olio extra vergine di oliva	3

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) latticello.	
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 SO2 totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti	
13	Lupini e prodotti a base di lupini.	
14	Molluschi e prodotti a base di molluschi	