

REVISIONE MENÙ AUTUNNO/INVERNO

SCUOLA DELL'INFANZIA COMUNE DI NOCI

REVISIONE SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI NOCI

MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	risotto alla zucca *7	pasta e ceci *1	pasta integrale al pomodoro *1-*7	pastina in brodo vegetale *1-*7	pasta al forno *1-*7
	giuncata *7	prosciutto cotto *1-*7	platessa gratinata *1-*4	polpettone di pollo con verdure *1-*3-*7	spinaci al limone
	passato di verdure	insalata	carote lesse prezzemolate	insalata mista	pane di tipo integrale *1
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	risotto alla zucca *7	pasta e lenticchie *1	pasta integrale al pomodoro *1-*7	farro con passato di verdure *1-*7	lasagna al forno *1-*3-*7
	merluzzo al pomodoro *4	frittata al forno *3-*7	polpette di vitello al sugo *1-*3-*7	fiordilatte *7	carote lesse prezzemolate
	verdure miste al forno	insalata mista	spinaci saltati	insalata	pane di tipo integrale *1
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	pasta integrale al pomodoro *1-*7	pastina in brodo vegetale *1-*7	pasta e lenticchie *1	pasta gratinata con broccoli *1-*7	riso con passato di verdure *7
	scamorza *7	straccetti di tacchino al limone	frittata di spinaci al forno *3-*7	prosciutto cotto *1-*7	polpette di platessa al forno *1-*3
	insalata mista	spinaci saltati	insalata di finocchi e carote	passato di verdure	insalata
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	pasta al pomodoro *1-*7	riso integrale e patate *7	pasta e piselli *1	pasta integrale alla bolognese *1-*7	risotto allo zafferano *7
	frittata al forno *3-*7	petto di pollo panato al forno *1	primo sale *7		merluzzo al pomodoro *4
	insalata	broccoli e carote al vapore	insalata mista	verdure miste al forno	insalata di radicchio
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

ALLERGENI PRESENTI: *1. Glutine - *3. Uova e prodotti a base di uova - *4. Pesce e prodotti a base di pesce - *7. Latte e prodotti a base di latte

REVISIONE SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI NOCI
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	risotto alla zucca 140g	pasta e ceci 85g	pasta integrale al pomodoro 80g	pastina in brodo vegetale 190g	pasta al forno 120g
	giuncata 40g	prosciutto cotto 20g	platessa gratinata 85g	polpettone di pollo con verdure 120g	
	passato di verdure 85g	insalata 35g	carote lesse prezzemolate 105g	insalata mista 35g	spinaci al limone 105g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	risotto alla zucca 140g	pasta e lenticchie 85g	pasta integrale al pomodoro 80g	farro con passato di verdure 140g	lasagna al forno 120g
	merluzzo al pomodoro 95g	frittata al forno 70g	polpette di vitello al sugo 90g	fiordilatte 40g	
	verdure miste al forno 105g	insalata mista 35g	spinaci saltati 105g	insalata 35g	carote lesse prezzemolate 105g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	pasta integrale al pomodoro 80g	pastina in brodo vegetale 190g	pasta e lenticchie 85g	pasta gratinata con broccoli 150g	riso con passato di verdure 140g
	scamorza 40g	straccetti di tacchino al limone 55g	frittata di spinaci al forno 150g	prosciutto cotto 20g	polpette di platessa al forno 95g
	insalata mista 35g	spinaci saltati 105g	insalata di finocchi e carote 85g	passato di verdure 85g	insalata 35g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	pasta al pomodoro 80g	riso integrale e patate 80g	pasta e piselli 105g	pasta integrale alla bolognese 130g	risotto allo zafferano 60g
	frittata al forno 70g	petto di pollo panato al forno 65g	primo sale 40g		merluzzo al pomodoro 95g
	insalata 35g	broccoli e carote al vapore 105g	insalata mista 35g	verdure miste al forno 105g	insalata di radicchio 35g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

REVISIONE SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI NOCI
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 548Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 21g Proteine 17g Sale 1g	Calorie 560Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 2g Glicidi disponibil 91g Oligosaccaridi 19g Proteine 22g Sale 1g	Calorie 617Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 89g Oligosaccaridi 25g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 570Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 78g Oligosaccaridi 18g Proteine 24g Sale 2g	Calorie 591Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 85g Oligosaccaridi 19g Proteine 25g Sale 1g
sett.2	Calorie 590Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 21g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 663Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 93g Oligosaccaridi 17g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 637Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 85g Oligosaccaridi 19g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 619Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 77g Oligosaccaridi 19g Proteine 26g Sale 0g	Calorie 564Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 89g Oligosaccaridi 25g Proteine 20g Sale 1g
sett.3	Calorie 594Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 76g Oligosaccaridi 18g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 546Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 71g Oligosaccaridi 17g Proteine 24g Sale 2g	Calorie 701Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 98g Oligosaccaridi 21g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 555Kcal Lipidi 14g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 22g Proteine 21g Sale 1g	Calorie 629Kcal Lipidi 5g Acidi grassi sat 92g Glicidi disponibil 19g Oligosaccaridi 25g Proteine 1g Sale
sett.4	Calorie 617Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 82g Oligosaccaridi 19g Proteine 22g Sale 1g	Calorie 575Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 83g Oligosaccaridi 21g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 497Kcal Lipidi 16g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 77g Oligosaccaridi 20g Proteine 17g Sale 0g	Calorie 521Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 76g Oligosaccaridi 20g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 560Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 82g Oligosaccaridi 17g Proteine 23g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

REVISIONE SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI NOCI
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 548Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 21g Proteine 17g Sale 1g	Calorie 560Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 2g Glicidi disponibil 91g Oligosaccaridi 19g Proteine 22g Sale 1g	Calorie 617Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 89g Oligosaccaridi 25g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 570Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 78g Oligosaccaridi 18g Proteine 24g Sale 2g	Calorie 591Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 85g Oligosaccaridi 19g Proteine 25g Sale 1g
sett.2	Calorie 590Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 21g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 663Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 93g Oligosaccaridi 17g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 637Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 85g Oligosaccaridi 19g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 619Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 77g Oligosaccaridi 19g Proteine 26g Sale 0g	Calorie 564Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 89g Oligosaccaridi 25g Proteine 20g Sale 1g
sett.3	Calorie 594Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 76g Oligosaccaridi 18g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 546Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 71g Oligosaccaridi 17g Proteine 24g Sale 2g	Calorie 701Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 98g Oligosaccaridi 21g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 555Kcal Lipidi 14g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 22g Proteine 21g Sale 1g	Calorie 629Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 19g Proteine 25g Sale 1g
sett.4	Calorie 617Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 82g Oligosaccaridi 19g Proteine 22g Sale 1g	Calorie 575Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 83g Oligosaccaridi 21g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 497Kcal Lipidi 16g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 77g Oligosaccaridi 20g Proteine 17g Sale 0g	Calorie 521Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 76g Oligosaccaridi 20g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 560Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 82g Oligosaccaridi 17g Proteine 23g Sale 1g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.215,00	2.885,25	91,61	20,41	429,45	101,79	113,22	6,04
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.215,00	3.073,55	106,10	27,36	430,26	101,48	126,86	4,53
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.320,00	3.025,05	102,94	22,97	428,53	97,18	123,55	6,20
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.010,00	2.770,90	92,06	20,43	401,00	96,70	110,24	4,04

Composizione Ricette

Broccoli e carote al vapore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Broccoli	50,00	13,50	0,20	0,02	1,55	1,55	1,50	0,01
Carote	50,00	17,50	0,10	0,01	3,80	3,80	0,55	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	75,95	5,29	0,76	5,35	5,35	2,05	0,13

Carote lesse prezzemolate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	100,00	35,00	0,20	0,03	7,60	7,60	1,10	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Prezzemolo	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	79,95	5,19	0,75	7,60	7,60	1,10	0,24

Farro con passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
Farro	50,00	167,50	1,25	0,00	33,55	1,35	7,55	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	247,80	7,87	1,70	35,69	3,37	10,63	0,14

Fiordilatte	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Formaggio a pasta molle	40,00	150,80	12,08	5,87	0,40	0,40	10,16	0,00
	40,00	150,80	12,08	5,87	0,40	0,40	10,16	0,00

Frittata al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
--------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	141,10	11,62	3,55	0,12	0,12	9,12	0,28

Frittata di spinaci al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Spinaci	80,00	24,80	0,56	0,05	2,32	0,32	2,72	0,20
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	150,00	165,90	12,18	3,60	2,44	0,44	11,84	0,48

Frutta fresca di stagione	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01
	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01

Giuncata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Giuncata	40,00	60,00	4,13	1,73	1,18	1,18	4,57	0,14
	40,00	60,00	4,13	1,73	1,18	1,18	4,57	0,14

Insalata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Insalata in foglia*	30,00	5,70	0,12	0,01	0,66	0,66	0,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	35,00	50,65	5,11	0,73	0,66	0,66	0,54	0,01

*Da scegliere tra: Indivia, Lattuga, Lollo, Radicchio o Scarola

Insalata di finocchi e carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	40,00	14,00	0,08	0,01	3,04	3,04	0,44	0,09
Finocchi	40,00	3,60	0,00	0,00	0,40	0,40	0,48	0,00

Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	62,55	5,07	0,74	3,44	3,44	0,92	0,10

Insalata di radicchio	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Radicchio	30,00	3,90	0,03	0,01	0,48	0,48	0,42	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	35,00	48,85	5,02	0,73	0,48	0,48	0,42	0,01

Insalata mista	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Insalata mista in foglia*	30,00	4,80	0,09	0,03	0,69	0,00	0,30	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	35,00	49,75	5,08	0,76	0,69	0,00	0,30	0,01

*Da scegliere almeno due tipologie tra: Indivia, Lattuga, Lollo, Radicchio, Scarola

Lasagna al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta all'uovo - secca	50,00	183,00	1,20	0,34	38,95	1,00	6,50	0,02
Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	22,60	0,62	0,26	0,00	0,00	4,26	0,04
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Ricotta di vacca	20,00	29,20	2,18	1,36	0,70	0,70	1,76	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	302,70	10,44	3,61	40,25	2,30	14,46	0,26

Merluzzo al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	70,00	49,70	0,21	0,04	0,00	0,00	11,90	0,13
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	98,25	5,24	0,77	0,60	0,60	12,16	0,21

Pane di tipo 0	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pane di tipo 0	40,00	110,00	0,20	0,04	25,40	0,80	3,24	0,29
	40,00	110,00	0,20	0,04	25,40	0,80	3,24	0,29

Pane di tipo integrale	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pane integrale	50,00	121,00	0,65	0,26	26,90	1,25	3,75	0,67
	50,00	121,00	0,65	0,26	26,90	1,25	3,75	0,67

Passato di verdure	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	60,95	5,21	0,77	2,14	2,02	1,40	0,04

Pasta al forno	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	22,60	0,62	0,26	0,00	0,00	4,26	0,04
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	333,80	12,88	3,26	40,35	2,90	16,64	0,28

Pasta al pomodoro	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	244,40	7,14	1,76	40,15	2,70	7,38	0,16

Pasta e ceci	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Ceci secchi	40,00	126,40	2,52	0,32	18,76	1,48	8,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	312,55	8,07	1,14	50,40	3,16	12,72	0,01

Pasta e lenticchie	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Lenticchie secche	40,00	116,40	0,40	0,06	20,44	0,72	9,08	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	302,55	5,95	0,87	52,08	2,40	13,44	0,01

Pasta e piselli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	217,35	5,91	0,81	35,54	4,08	7,66	0,01

Pasta gratinata con broccoli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Broccoli	80,00	21,60	0,32	0,03	2,48	2,48	2,40	0,02
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	150,00	297,50	7,63	1,84	49,81	5,08	10,53	0,20

Pasta integrale al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	229,90	7,69	1,94	33,70	2,45	8,63	0,32

Pasta integrale alla bolognese	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	1,55	0,65	0,00	0,00	10,65	0,11
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	130,00	286,40	9,24	2,60	33,70	2,45	19,28	0,43

Pastina in brodo vegetale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Brodo Vegetale	150,00	18,00	0,15	0,14	4,50	0,15	0,00	1,36
Pasta di semola	30,00	105,90	0,42	0,07	23,73	1,26	3,27	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	190,00	188,20	6,97	1,85	28,23	1,41	4,94	1,44

Petto di pollo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	50,00	50,00	0,40	0,13	0,00	0,00	11,65	0,04
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	130,05	5,60	0,89	7,78	0,50	12,66	0,14

Platessa gratinata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Platessa o passera	70,00	56,70	1,47	0,77	0,00	0,00	10,92	0,21
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	136,75	6,67	1,54	7,78	0,50	11,93	0,31

Polpette di platessa al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Platessa o passera	70,00	56,70	1,47	0,77	0,00	0,00	10,92	0,21
Uovo di gallina	10,00	12,80	0,87	0,32	0,02	0,02	1,24	0,03
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	149,55	7,54	1,85	7,80	0,52	13,17	0,34

Polpette di vitello al sugo	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	1,24	0,52	0,00	0,00	8,52	0,09
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Uovo di gallina	10,00	12,80	0,87	0,32	0,02	0,02	1,24	0,03
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	90,00	161,00	8,76	2,54	8,40	1,12	12,71	0,38

Polpettone di pollo con verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	50,00	10,00	0,14	0,03	1,34	1,26	0,88	0,03
Pollo - Carne magra	40,00	40,00	0,32	0,10	0,00	0,00	9,32	0,03
Uovo di gallina	10,00	12,80	0,87	0,32	0,02	0,02	1,24	0,03
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

120,00 162,20 7,93 2,14 9,14 1,78 14,12 0,27

Primo sale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
-------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Primo sale	40,00	60,00	4,13	1,73	1,18	1,18	4,57	0,14
	40,00	60,00	4,13	1,73	1,18	1,18	4,57	0,14

Prosciutto cotto	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
-------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Prosciutto cotto magro senza polifosfati	20,00	26,40	0,88	0,31	0,20	0,20	4,44	0,36
	20,00	26,40	0,88	0,31	0,20	0,20	4,44	0,36

Riso con passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
------------------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
	140,00	247,80	7,05	1,85	41,99	2,31	6,67	0,13

Riso integrale e patate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
--------------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Patate	40,00	34,00	0,40	0,08	7,16	0,16	0,84	0,01
Riso integrale	30,00	101,10	0,57	0,17	23,22	0,36	2,25	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	199,40	7,37	1,89	30,38	0,52	4,76	0,09

Risotto alla zucca	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
---------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Zucca	80,00	14,40	0,08	0,03	2,80	2,00	0,88	0,00
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
	140,00	246,20	6,91	1,84	42,65	2,28	6,15	0,09

Risotto allo zafferano	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zafferano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	60,00	231,80	6,83	1,81	39,85	0,28	5,27	0,08

Scamorza	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Scamorza	40,00	133,60	10,24	2,48	0,40	0,40	10,00	0,15
	40,00	133,60	10,24	2,48	0,40	0,40	10,00	0,15

Spinaci al limone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Spinaci	100,00	31,00	0,70	0,06	2,90	0,40	3,40	0,25
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	75,95	5,69	0,78	2,90	0,40	3,40	0,25

Spinaci saltati	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Spinaci	100,00	31,00	0,70	0,06	2,90	0,40	3,40	0,25
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	75,95	5,69	0,78	2,90	0,40	3,40	0,25

Straccetti di tacchino al limone	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosaccaridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Tacchino - petto	50,00	66,85	2,45	1,00	0,20	0,20	11,00	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	111,80	7,44	1,72	0,20	0,20	11,00	0,06

Verdure miste al forno	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosaccaridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	64,95	5,26	0,78	2,67	2,53	1,75	0,05

CONTROLLI QUALITATIVI

Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1 Carni	1-2 volte a settimana
2 Cereali (pasta, riso, orzo, ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3 Formaggi	1 volta a settimana
4 Frutta	Una porzione tutti i giorni
5 Legumi	1-2 volte a settimana
6 Pane	Una porzione tutti i giorni
7 Patate	0-1 volta a settimana
8 Pesce	1-2 volte a settimana
9 Piatto Unico	1 volta a settimana
10 Salumi	1 volta ogni 2 settimane
11 Uova	1 volta a settimana
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni

Menù ristorazione per una fascia di età scolastica – dai 3 ai 6 anni

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; 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; dall'aggiornamento "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica", approvato con decreto del Ministero della Salute il 28.10.2021 e pubblicato in G.U. n. 269 del 11.11.2021; e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

- I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre, contenenti entrambi almeno 4 settimane.
- Le grammature sono da intendersi a crudo e al netto degli scarti.
- I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere consumati all'inizio del pasto, per abbassare l'indice glicemico del pranzo e favorirne l'accettabilità da parte dei piccoli utenti, oppure essere sostituiti con altre tipologie di verdure, tenendo conto della stagionalità dei CAM allegata oppure secondo i calendari regionali e rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- È necessario rispettare le norme anti-soffocamento come da allegato "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", ad esempio: le carote, alimenti di forma cilindrica, devono essere finemente grattugiate oppure tagliate prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli, mai a rondelle, prestando attenzione nel rimuovere eventuali bucce e/o semi; i finocchi, alimenti di consistenza fibrosa, devono essere grattugiati finemente, prestando attenzione nel rimuovere eventuali filamenti e parti fibrose; le verdure a foglia vanno sminuzzate finemente.
- Nelle ricette con "verdure miste di stagione" è consigliato scegliere tra: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, scarola.
- Tra le insalate con verdure in foglia è possibile prevedere sostituzioni tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, scarola.
- La frutta deve essere già pronta per il consumo e 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. Qualora i metodi di cottura delle ricette producano un numero di scarti elevato, è possibile modificarli (scegliendo tra: lessi, alla griglia, gratinati, al vapore, all'olio, arrosto, alla piastra, al forno) per migliorarne la presentazione visiva ed il gusto, così da ridurre al minimo l'incidenza di tale fenomeno.
- Il pane deve essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, di tipo 0 o di tipo integrale, da alternare nell'arco della settimana.
- La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e micronutrienti.
- 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 eviscerato, in filetti e privato delle lisce, preferibilmente fresco oppure surgelato. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia, coda di rospo, ecc.
- La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne rossa le categorie previste sono: vitello, vitellone, manzo e bovino adulto; per la carne bianca: carne avicola (pollo e tacchino), coniglio e carne suina.
- Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti non intensivi, liberi a terra.
- L'utilizzo di olio e.v.o. a crudo e/o biologico sarebbe auspicabile.
- Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando piuttosto aromi e spezie finemente macinati, preferibilmente di stagione oppure secchi.
- Gli allergeni alimentari indicati nelle apposite tabelle sono indicativi e/o potenziali, poiché strettamente legati alla ditta di produzione. È opportuno, perciò, aggiornare tali elenchi in base alle marche utilizzate.

Nota: alcuni prodotti non seguono la stagionalità e 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. Sono ammessi i piselli, i fagiolini, gli spinaci e la bieta surgelati.

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

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

In alternativa al piatto unico, 1 o 2 volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- **Lasagna al forno:** è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (50g di pasta di semola, 20g di pomodori – passata o pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e arrosto di vitello al forno (50g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, 40g verdure miste di stagione, brodo vegetale q.b., aromi e spezie q.b.), come secondo piatto;
- **Pasta integrale alla bolognese:** è possibile la sostituzione con pasta integrale al pomodoro (50g di pasta integrale, 20g di pomodori – passata o pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e polpette di vitello al sugo (40g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 20g pomodori – passata o pelati, 10g di uovo, 5g olio di oliva extravergine, 10g di pangrattato, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto.

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
| SIAN AREA SUD |
DIETISTA
Dott.ssa Paola LOLLINO
firma autografa sostituita da indicazione
a mezzo stampa ai sensi dell'art.3, comma 2, DLgs 39/1993

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
| SIAN AREA SUD |
DIRIGENTE MEDICO
Dott.ssa Nicoletta FAVUZZI