REGIONE PUGLIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI BARI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SIAN AREA NORD

PROTOCOLLO N° 31036/2026 DEL 05/03/2026

MENÙ AUTUNNO/INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI RUVO DI PUGLIA

elaborato dalla Biologa Nutrizionista dott.ssa Nunzia Tiziana Cipriani

gestito da Ruvo Servizi s.r.l. società pubblica del
COMUNE DI RUVO DI PUGLIA
Parere

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
| SIAN AREA NORD |
DIRIGENTE MEDICO Responsabile U.O.S.
DOTT.SSA Maria Grazia Forte

MARIA GRAZIA FORTE
06/03/2026 11:52:49 UTC+0100

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

MENU' DI BASE AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2025-2026

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

PROT. N° 31036/2026 DEL 05/03/2026

GIORNO	COMPOSIZIONE	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI'	PRIMO	**PASTA INTEGRALE CON PATATE**	**MINESTRA DI CECI**	**ORZO IN BRODO VEGETALE**	**PASTINA CON PASSATA DI VERDURE**
	SECONDO	SCHIACCIATINE DI LEGUMI	FRITTATA AL FORNO	FRITTATA AL FORNO	POLPETTONE DI VITELLONE
	CONTORNO	SPINACI LESSI	INSALATA MISTA	INSALATA MISTA	INSALATA MISTA
	PANINO	PANE DI TIPO 0	PANE DI TIPO 0	PANE DI TIPO 0	PANE DI TIPO 0
	FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
MERTEDI'	PRIMO	**RISOTTO ALLA ZUCCA**	**RISOTTO ALLE CAROTE**	**PASTA E LENTICCHIE**	**PASTA AL POMODORO**
	SECONDO	HAMBURGER DI VITELLO	MERLUZZO IN UMIDO	PESCE ALL'ARANCIA	COTOLETTA DI PESCE AL FORNO
	CONTORNO	INSALATA MISTA	SPINACI LESSI	BIETE LESSE	CAROTE GRATINATE
	PANINO	PANE DI TIPO INTEGRALE	PANE DI TIPO INTEGRALE	PANE DI TIPO INTEGRALE	PANE DI TIPO INTEGRALE
	FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
MERCOLEDI'	PRIMO	**MINESTRONE CON PASTA**	**PASTA ALLA CONTADINA**	**PASTA INTEGRALE CON BROCCOLI**	**PASTA INTEGRALE CON BROCCOLO/CAVOLFIORE**
	SECONDO	RICOTTA	RICOTTA	SPEZZATINO DI TACCHINO	SCAMORZA
	CONTORNO	CAROTE LESSE	CAROTE A LISTARELLE	PISELLINI ALL'OLIO	PUREA DI ZUCCA
	PANINO	PANE DI TIPO 0	PANE DI TIPO 0	PANE DI TIPO 0	PANE DI TIPO 0
	FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
GIOVEDI'	PRIMO	**PASTA AL FORNO**	**PASTA AL SUGO**	**PASTA CON MINESTRONE**	**PASTA CON ZUCCA**
	SECONDO		ARROSTO DI TACCHINO	PESCE AL FORNO	STRACCETTI DI POLLO AL FORNO
	CONTORNO	BIETOLE ALL'OLIO	BIETE LESSE	CAROTE A LISTARELLE	INSALATA MISTA
	PANINO	PANE DI TIPO INTEGRALE	PANE DI TIPO INTEGRALE	PANE DI TIPO INTEGRALE	PANE DI TIPO INTEGRALE
	FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
VENERDI'	PRIMO	**PASTA E LEGUMI**	**PASTA AL PESTO DI BIETOLE**	**PASTA AL FORNO**	**MINESTRA DI CECI**
	SECONDO	FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO	PESCE ALLA PIZZAIOLA	ANTIPASTO DI FINOCCHI	PESCE CON CREMA DI CAROTE
	CONTORNO	CAROTE A LISTARELLE	INSALATA MISTA	BIETE A VAPORE	BIETE LESSE
	PANINO	PANE DI TIPO 0	PANE DI TIPO 0	PANE DI TIPO 0	PANE DI TIPO 0
	FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE

MENU' DI BASE AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2025-2026

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

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

REDATTO DA DR.SSA NUNZIA TIZIANA CIPRIANI

BIOLOGA NUTRIZIONISTA N. ISCRIZIONE ORDINE DEI BIOLOGI DI PUGLIA E BASILICATA SEZ A 2084

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

MENU' DI BASE AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2025-2026

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

I SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
Pasta integrale con patate	**Risotto alla zucca**	**Minestrone con pasta**	**Pasta al forno**	**Pasta e legumi**	
Pasta integrale 30 g	Riso 50 g	Pasta 50 g	Pasta 50 g	Pasta 40 g	
Parmigiano 5 g	Zucca 80 g	Bietole 20g, carote 20g , pomodori 20 g,spinaci 20 g	Pomodori pelati 20 g	Legumi (lenticchie, fagioli, ceci) 40 g	
Olio evo 5 g	Parmigano 5 g	parmigiano 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
Patate 40 g		Olio evo 5 g	Mozzarella 20 g		
Schiacciatine di legumi	**Hamburger**	**Ricotta**	Carne trita di vitello 25 g	**Filetto di merluzzo al forno**	
Legumi 30 g	Carne di vitello tritata 50 g	Ricotta 40 g		Filetto di merluzzo 70g	
Parmigiano 5 g	Olio evo 5 g			Olio evo 5 g	
Pane grattugiato 5 g	Aromi vari . q.b.			Aromi vari q.b.	
Olio evo 5 g					
Uova 1 unità					
Spinaci lessi	**Insalata mista**	**Carote lesse**	**Bietole all'olio**	**Carote (listarelle)**	
Spinaci 100 g	Insalata mista 30 g	Carote 100 g	Bietole lesse 100 g	Carote 80 g	
Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
Frutta fresca di stagione 150 g	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	
Pane 40 g	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 g**	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 g**	

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

MENU' DI BASE AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2025-2026

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

II SETTIMANA

Lunedì	**Martedì**	**Mercoledì**	**Giovedì**	**Venerdì**	
Minestra di ceci	**Risotto alle carote**	**Pasta alla contadina**	**Pasta al sugo**	**Pasta al pesto di bietole**	
Pasta integrale 40 g	Riso 50 g	Pasta 50 g	Pasta 50 g	Pasta 50 g	
Pomodori pelati q.b Ceci secchi 40 g	Carote 80 g	Bietole 20g, carote 20g , pomodori 20 g,spinaci 20 g	Pomodori pelati 20 g	Bietole 80 g	
Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
Rosmarino e aglio q.b.	Aromi	Parmigiano 5 g	Sedano, carote e cipolle, prezzemolo q.b.	Parmigiano 5 g	
Frittata al forno	**Merluzzo in umido**	**Ricotta**	**Arrosto di tacchino**	**Tranci di pesce alla pizzaiola**	
Uovo 1 unità	Filetto di merluzzo 70 g	Ricotta 40 g	Carne di tacchino 50g	Filetto di platessa 70 g	
Latte UHT q.b	Olio evo 5 g		Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
Parmigiano 5 g	Limone e prezzemolo q.b.			Pomodori pelati 20 g	
Olio evo 5 g				Origano q.b.	
Insalata mista	**Spinaci lessi**	**Carote a listarelle**	**Biete lesse**	**Insalata mista**	
Insalata 30 g	Spinaci 100 g	Carote 80 g	biete 100 g	Insalata 30 g	
Olio evo 5 g	Olio evo 5 g		Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
Frutta fresca di stagione 150 g	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	
Pane 40 g	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 g**	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 g**	

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

MENU' DI BASE AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2025-2026

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

III SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
Orzo in brodo vegetale	**Minestra di lenticchie decorticate**	**Pasta integrale con broccoli**	**Pasta con minestrone**	**Antipasto di finocchi**	
Orzo perlato 50 g	Pasta 40 g	Pasta integrale 50 g	Pasta 50 g	Finocchi 80 g	
Brodo vegetale q.b.	Lenticchie 40g	Broccoli 100 g	Bietole 20g, carote 20g , pomodori 20 g,spinaci 20 g	**Pasta al forno**	
Olio evo 5 g parmigiano 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g .	Olio evo 5 g	Pasta 50 g	
	Carote, aglio e pomodori pelati q.b.	brodo vegetrale q.b	parmigiano 5 g	pomodori pelati 20 g	
Frittata al forno	**Pesce all'arancia**	**Spezzatino di tacchino**	**Filetto di platessa al forno**	Olio evo 5 g parmigiano 5 g	
Uova 1 unità	merluzzi filetti 70g	Carne 50 g	Filetto di platessa 70 g	Scamorza 20 g	
Latte uht 10 ml	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Prosciutto cotto 20 g	
Parmigiano 5g	Succo di arancia q.b				
Sale q.b	Aromi q.b				
Insalata mista	**Bietoline lesse**	**Pisellini all'olio**	**Carote a listarelle**	**Bietole al vapore**	
Insalata mista 30 g	Bietoline 100 g	Pisellini 60 g	Carote 80 g	Bietole 100 g	
Olio evo 5g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5g	
Frutta fresca di stagione 150 g	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	
Pane 40 g	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 g**	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 g**	

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

MENU' DI BASE AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2025-2026

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

IV SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
Passato di verdura con pastina	**Pasta al pomodoro**	**Pasta integrale con broccoli/cavolfiore**	**Pasta con zucca**	**Minestra di ceci**	
Pastina 50 g	Pasta 50 g	Pasta integrale 50 g	Pasta 50 g	Pasta 40 g	
Pomodori pelati 20 g, biete 30 g spinaci 30 g	Pomodori pelati 20 g	Broccoli/cavolfiore 80 g	Zucca 80 g	Ceci 40 g	
Olio evo 5 g Parmigiano 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Parmigiano 5 g	Olio evo 5 g	
Cipolle, sedano,carote q.b.				Rosmarino, aglio e pomodori pelati q.b.	
Polpettone di vitellone	**Coteletta di pesce al forno**	**Scamorza fresca**	**Straccetti di pollo**	**Pesce con crema di carote**	
Carne trita 40 g	Filetto di platessa 70 g	Scamorza 40 g	Filetto di pollo 50 g	merluzzi filetto 50 g	
Olio evo 5 g	Olio evo 5 g		Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
Latte U.H.T. 5 g	Pane grattugiato q.b.		Latte q.b.	Carote 100 g	
Pane grattugiato q.b.			Farina q.b.	Aromi q.b	
Aromi vari					
Uova 10 g					
Insalata mista	**Carote gratinate**	**Purea di zucca**	**Insalata mista**	**Biete lesse**	
Insalata 30 g	Carote 100 g	Zucca 100 g	Insalata 30 g	Biete lesse 100 g	
Olio evo 5 g	Pane grattugiato q.b olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
Frutta fresca di stagione 150 g	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	**Frutta fresca di stagione 150 g**	
Pane 40 g	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 g**	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 g**	

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

Menù autunno/inverno scuola dell'infanzia

1 settimana	kcal	Pro	Lip	Gli
lunedì				
pasta integrale	99	4,03	0,62	19,28
patate	28,8	0,8	0,04	6,4
uovo	76,8	7,44	2,61	5,22
legumi	95,7	6,81	0,3	15,3
olio evo	90	0	9,99	0
pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Reg.	39,7	3,24	2,97	0
spinaci	17	1,4	0	1,7
martedì				
riso	169	3,66	0,15	44,4
zucca	23,2	0,88	0,08	2,8
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,49	0
olio evo	90	0	9,99	8
carne di vitello trita	53,5	10,35	1,35	0
insalata	6	0,27	0,09	1,62
frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
pane integrale	111	4,25	0,65	22,05
mercoledì				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
bietole	12,8	0,26	0,02	0,36
pomodori	4,6	0,2	0,04	0,7
carote	41	1,1	0,2	7,6

2 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì				
pasta integrale	132	5,4	0,8	25,6
ceci	137,2	8,36	2,52	15,7
uovo	76,8	7,44	5,22	0
insalata	6	0,27	0,09	0,81
olio evo	135	0	15	0
pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,49	0
latte uht	6,3	0,33	0,36	0,47
pomodori pelati	2,3	0,1	0,02	0,35
martedì				
riso	169	3,66	0,15	44,4
carote	32,8	0,88	0,16	6,08
merluzzo	49,7	11,9	0,21	0
spinaci	35	3,4	0,7	2,9
olio evo	135	0	15	0
pane integrale	111	4,25	0,65	22,05
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
mercoledì				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
bietole	12,8	0,26	0,02	0,36
spinaci	7	0,68	0,14	0,58
carote	41	1,1	0,2	7,6

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE AREA NORD
Dott.ssa MARIAGRAZIA FORTE
Dirigente Medico

olio	90	0	9,99	0
pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,49	0
spinaci	3,5	0,34	0,07	0,29
ricotta	58,4	3,52	4,36	1,4
giovedì				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
pomodori pelati	4,4	0,24	0,1	0,6
carne trita di vitello	26,75	5,5	0,7	0
bietole	15	1,3	0,1	1,8
olio evo	90	0	9,99	0
pane int.	111	4,25	0,65	22,05
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
mozzarella	50,6	3,74	3,9	0,14
venerdì				
pasta	136,4	5,4	0,48	25,29
legumi	127,6	9,08	0,4	20,44
merluzzo	49,7	11,9	0,21	0
carote	32,8	0,88	0,6	6,08
olio evo	135	0	15	0
pane	110	3,6	0,76	23
frutta	44,4	1,05	0,24	10,2

olio evo	90	0	9,99	0
pane	110	3,6	0,76	23
frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
parmigiano Reg	19,85	1,62	1,49	0
giuncata	101,2	7,48	7,8	0,28
pomodori	4,4	0,24	0,1	0,6
giovedì				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
pomodoro	4,4	0,24	0,1	0,6
olio evo	135	0	15	0
bietole	15	1,3	0,1	1,8
carne tacchino	54,5	11	1,2	0
pane int.	111	4,25	0,65	22,05
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
venerdì				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
bietole	51,2	1,04	0,08	1,44
filetto di platessa	49,7	11,9	0,21	0
pomodori pelati	2,2	0,12	0,05	0,3
olio evo	135	0	15	0
insalata	6	0,27	0,09	0,81
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
pane	110	3,6	0,76	23

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

3 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì				
orzo	152,24	4,8	0,6	34,8
brodo vegetale	12	0	0,1	3
parmigiano Reg.	19,85	3,24	2,97	0
uova	76,8	7,44	5,22	0
olio	90	0	9,99	0
pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
latte UHT	6,3	0,33	0,36	0,47
insalata	6	0,27	0,09	0,81
martedì				
pasta	132	5,4	0,8	25,6
lenticchie	127,6	9,08	0,4	20,44
olio evo	135	0	15	0
merluzzo	49,7	11,9	0,21	0
bietole	15	1,3	0,1	1,8
frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
pane integrale	111	4,25	0,65	22,05
mercoledì				
pasta integrale	165	6,71	1,03	32,13
brodo vegetale	12	0	0,1	3
broccoli	33	3	0,4	3,1
piselli	36,6	3,24	0,18	3,9

4 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì				
pastina	170,5	6,75	0,6	31,6
pomodori pelati	4,4	0,24	0,1	0,6
uova	12,8	1,24	0,87	0
spinaci	10,5	1,02	0,21	0,87
olio evo	135	0	15	0
bietole	19,2	0,39	0,03	0,87
carne trita di vitellone	42,8	8,28	1,08	0
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,49	0
pangrattato	17,8	0,5	0,1	3,9
latte UHT	6,3	0,33	0,36	0,47
pane	110	3,6	0,76	23
insalata	6	0,27	0,09	0,81
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
martedì				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
pomodori pelati	4,4	0,24	0,1	0,6
filetto di platessa	49,7	11,9	0,21	0
carote	41	1,1	0,2	7,6
olio	135	0	15	0
pane integrale	111	4,25	0,65	22,05
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
pangrattato	35,7	1,01	0,2	7,78
mercoledì				
pasta integrale	165	6,71	1,03	32,13
broccoli	26,4	2,4	0,32	2,48
scamorza fresca	133,6	10	10,24	0,4
zucca	29	1,1	0,1	3,5

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

olio evo	135	0	15	0	olio	90	0	9,99	0
pane	110	3,6	0,76	23	pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2	Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
tacchino	53,5	12	0,6	0					
giovedì					**giovedì**				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6	pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
pomodoro	2,3	0,1	0,02	0,35	zucca	23,2	0,88	0,08	2,8
bietole	12,8	0,26	0,02	0,36	pollo	50	11,65	0,4	0
spinaci	7	0,68	0,14	0,58	insalata	6	0,27	0,09	0,81
olio evo	135	0	15	0	olio	135	0	15	0
pane int.	111	4,25	0,65	22,05	pane int.	111	4,25	0,65	22,05
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2	Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,49	0	parmig. Reg.	19,85	1,62	1,49	0
carote	41	1,1	0,2	7,6	latte uht	6,3	0,33	0,36	0,47
platessa	49,7	11,9	0,21	0					
venerdì					**venerdì**				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6	pasta	136,4	5,4	0,48	25,29
finocchi	12	0,96	0	1,2	ceci	137,2	8,36	2,52	16
prosciutto cotto	27,6	3,14	1,52	0,34	merluzzo	49,7	11,9	0,21	0
pomodori pelati	2,3	0,1	0,02	0,35	carote	47	1,3	0,2	8,7
olio evo	90	0	9,99	0	olio	135	0	15	0
scamorza	66,8	5	5,12	0,2	pane	110	3,6	0,76	23
bietole	15	1,3	0,1	1,8	Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
pane integrale	111	4,25	0,65	22,05	biete	17	1,4	0	1,7
frutta	44,4	1,05	0,24	10,2					

ASL Bari
PugliaSalute

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
P.zza De Napoli, 5 Altamura

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

Menù ristorazione scolastica

Il menù è stato stilato secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010 e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

I 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 4 settimane.

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti da altre tipologie di verdure tenendo conto della stagionalità allegata.

La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lische. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

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

È possibile la sostituzione del formaggio con altro tipo di latticino: ricotta vaccina, robiola, stracchino, giuncata, formaggio fresco primo sale.

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

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

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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA NORD
P.zza De Napoli, 5 Altamura

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

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

Dott.ssa Marta D'Ambrosio – Dietista

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE
ASL BA
SIAN
AREA NORD

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