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 PRIMAVERA/ESTATE 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 11:54:25 UTC+0100

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

MENU' DI BASE PRIMAVERA - ESTATE 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 E PISELLI**	**MINESTRONE CON RISO**	**PASTA INTEGRALE CON PATATE**	**RISOTTO ALLE CAROTE**
	SECONDO	FILETTO DI MERLUZZO	RICOTTA DI M UCCA	ROBIOLA	RICOTTA DI MUCCA
	CONTORNO	INSALATA MISTA	LISTARELLE DI CETRIOLI	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	**PASTA AL POMODORO**	**PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE**	**PASTA AL SUGO DI PESCE**	**LASAGNE AL FORNO**
	SECONDO	POLPETTE DI MANZO	POLLO AL LIMONE	PADELLATA DI PESCE CON VERDURE	
	CONTORNO	CAROTE LESSE	CAROTE LESSE	LISTARELLE DI CAROSELLI	FAGIOLINI LESSATI
	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	**RISO VERDE(BIETA)**	**FARRO E LENTICCHIE**	**PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE**	**PASTA INTEGRALE CON CECI**
	SECONDO	UOVA STRAPAZZATE	MERLUZZO IN UMIDO	FRITTATA AL FORNO CON VERDURE	FILETTO DI MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA
	CONTORNO	LISTARELLE DI CAROSELLI	INSALATA DI POMODORI	FAGIOLINI ALL'OLIO	LISTARELLE DI CAROSELLI
	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 PESTO DI ZUCCHINE**	**PASTA AL FORNO**	**PASTA CON CECI**	**PASTA AL PESTO DI BIETOLE**
	SECONDO	RICOTTA DI MUCCA		PESCE GRATINATO AL FORNO	PETTO DI POLLO AL LIMONE
	CONTORNO	PISELLINI ALL'OLIO	FAGIOLINI ALL'OLIO	INSALATA DI POMODORI	CAROTE LESSE
	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 INTEGRALE CON FAGIOLINI**	**PASTA INTEGRALE CON CREMA DI SPINACI**	**RISO AL POMODORO**	**PASTA AL POMODORO**
	SECONDO	PETTO DI POLLO GRATINATO	COTOLETTA DI PESCE AL FORNO	STRACCETTI DI POLLO IN PADELLA	FRITTATA AL FORNO
	CONTORNO	INSALATA DI POMODORI	INSALATA MISTA	CAROTE LESSE	ZUCCHINE 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 PRIMAVERA - ESTATE 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 PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2025-2026

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

I SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
Pasta con piselli	**Pasta al pomodoro**	**Risotto verde**	**Pasta al pesto di zucchine**	**Pasta con fagiolini**	
Pasta 40 g	Pasta 50 g	Riso parboiled 50 g	Pasta 50 g	Pasta integrale 50 g	
Piselli 60 g	Pomodori pelati 20 g	Erbette (es. Biete) 80 g	Zucchine 80 g Parmigiano 5 g	Fagiolini 80 g	
Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
Sedano, carote e cipolle, q.b.	Parmigiano 5 g	Brodo vegetale q.b. Parmigiano 5 g		Pomodoro q.b	
Filetto di merluzzo	**Polpette di manzo**	**Uova strapazzate**	**Ricotta di mucca**	**Petto di pollo gratinato**	
Filetto di merluzzo 70 g	Carne di manzo trita 40 g	Uova 1 unità	Ricotta di mucca 40 g	Petto di pollo 50 g	
Rosmarino q.b	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g		Olio evo 5 g	
Olio evo 5 g	Prezzemolo q.b.	Acqua q.b.		Latte U.H.T. 5 g	
	Uovo 10 g			Pane grattugiato q.b.	
	Pane grattugiato 5 g			Aromi vari	
	Parmigiano 5 g				
Insalata mista	**Carote lesse**	**Listarelle di caroselli**	**Pisellini all'olio**	**Insalata di pomodori**	
Insalata mista 30 g	Carote lesse 100 g	Caroselli 80 g	Pisellini 60 g	Pomodori 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 PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2025-2026

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

II SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
Minestrone con riso	**Pasta con crema di zucchine**	**Farro e legumi**	**Pasta al forno**	**Pasta con crema di spinaci**	
Riso 50 g	Pasta 50 g	Farro 40 g	Pasta 50 g	Pasta integrale 50 g	
Verdure miste passate 80 g (zucchine 30 g, carote 30g, piselli 20 g)	Parmigiano 5 g	Legumi (lenticchie) 40 g	Pomodori pelati 20 g	Crema di spinaci 80 g	
Sedano, cipolla q.b	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
Olio evo 5 g	Zucchine 80 g		Mozzarella 20 g	Parmigiano 5 g	
Ricotta	**Pollo al limone**	**Filetto di merluzzo in umido**	Carne trita di vitello 25 g	**Coteletta di pesce al forno**	
	Petto di pollo 50 g	Filetto di merluzzo 70g		Filetto di platessa 70 g	
	Succo di limone q.b.	Olio evo 5 g		Olio evo 5 g	
Ricotta 40 g	Olio evo 5 g	Prezzemolo q.b.		Latte U.H.T. 5 g	
		Aromi vari q.b.		Pane grattugiato 5 g.	
				Aromi vari	
Insalata di cetrioli a listerelle	**Carote lesse**	**Insalata di pomodori**	**Fagioini all' olio**	**Insalata mista**	
olio evo 5 g	olio evo 5 g	olio evo 5 g	olio evo 5 g	olio evo 5 g	
Cetrioli 80 g	Carote 100 g	pomodori 80 g	fagiolini 100 g	Insalata mista 30 g	
Pane 40 g	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 g**	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 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**	

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

MENU' DI BASE PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2025-2026

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

III SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
Pasta integrale con patate	**Pasta al sugo di pesce**	**Pasta al pesto di zucchine**	**Pasta con ceci**	**Pasta al pomodoro**	
Pasta integrale 30 g	Pasta 50 g	Pasta 50 g	Pasta 40 g	Pasta 50 g	
Patate 40 g	Sughetto di pesce q.b	Zucchine 80 g Parmigiano 5 g	Sedano e carote q.b. Brodo vegetale q.b.	Pomodoro pelato 20 g	
Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
	Parmigiano 5 g brodo vegetale q.b.	Cipolle, sedano,carote q.b.	Ceci secchi 40 g		
Robiola	**Padellata di pesce con verdure**	**Frittata al forno con verdure**	**Pesce gratinato al forno**	**Straccetti di pollo in padella**	
Robiola 40 g	Nasello o merluzzi filetti a pezzetti 70g	Verdure (spinaci) 80 g	Filetto di merluzzo o platessa 70 g	Pollo cotto in padella 50g	
	Carote 20 g	Uovo 1 unità	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
	Pomodori pelati 20 g	Olio evo 5 g	Pane grattugiato 5 g.		
	Olio, prezzemolo,aglio q.b		Aromi vari . q.b.		
Insalata mista	**Listarelle di caroselli**	**Fagiolini all'olio**	**Insalata mista**	**Carote lesse**	
Insalata mista 30 g	Caroselli 80 g	Fagiolini lessi 100 g	Insalata mista 30 g	Carote 100 g	
Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5g	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 MARIAGRAZIA FORTE
Dirigente Medico

MENU' DI BASE PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2025-2026

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

IV SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
Risotto alle carote	**Lasagne**	**Minestra di ceci**	**Pasta al pesto di bietole**	**Pasta al sugo**	
Riso 50 g	Lasagne 50 g	Pasta integrale 40 g	Pasta 50 g	Pasta 50 g	
Carote 80 g	Salsa di pomodoro 20 g	Pomodori pelati q.b. Ceci secchi 40 g	Bietole 80 g	Pomodori pelati 20 g	
Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
	Parmigiano 5 g	Rosmarino e aglio q.b.	Parmigiano 5 g	Sedano, carote e cipolle, prezzemolo q.b.	
Ricotta	Carne trita di vitello 25 g	**Tranci di pesce alla pizzaiola**	**Petto di pollo al limone**	**Frittata al forno**	
Ricotta di mucca 40 g	Mozzarella 20 g	Filetto di platessa/merluzzo 70 g	Petto di pollo 50 g	Uovo 1 unità	
		Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	
		Pomodori pelati 20 g	Aromi vari . q.b.	Parmigiano 5 g	
		Origano q.b	**Succo di limpne q.b**	Latte U.H.T. 5 g	
		.		Olio evo 5 g	
Insalata mista	**Fagiolini lessi**	**Listarelle di caroselli**	**Carote lesse**	**Zucchine lesse /grigliate**	
	Olio evo 5 g			Olio evo 5 g	
Insalata mista 30 g	Fagiolini lessi 100 g	caroselli 80 g	Carote 100 g olio evo 5 g	zucchine 100 g	
Pane 40 g	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 g**	**Pane integrale 50 g**	**Pane 40 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**	

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

Menù primavera/estate scuola dell'infanzia

1 settimana	kcal	Pro	Lip	Gli
lunedì				
pasta	136,4	5,4	0,48	25,29
piselli	36,6	3,24	0,18	3,9
filetto di merluzzo	49,7	11,9	0,21	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
martedì				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
pomodori pelati	4,4	0,24	0,1	0,6
carne trita di manzo	50,08	8,2	2	0
uovo	12,8	1,24	0,87	0
olio	135	0	15	0
carote	41	1,1	0,2	7,6
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
pangrattato	17,85	0,51	0,1	3,89
parmig. Reg.	39,7	3,24	2,97	0
pane integrale	111	4,25	0,65	22,05
mercoledì				
riso	169	3,66	0,15	44,4
bieta	51,2	1,04	0,08	1,44
uova	76,8	7,44	5,22	0
caroselli	1,28	0,56	0,4	1,44
olio evo	135	0	15	0

2 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì				
riso	169	3,66	0,15	44,4
zucchine	5,1	0,42	0,03	0,63
carote	12,3	0,33	0,22	2,28
piselli	12,2	1,08	0,06	1,3
olio	90	0	9,99	0
pane	82,5	2,7	0,58	17,28
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
ricotta	58,4	3,52	4,36	1,4
cetrioli	1,28	0,56	0,4	1,44
martedì				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
zucchine	13,6	1,12	0,08	1,68
petto di pollo	50	11,65	0,4	0
carote	41	1,1	0,2	7,6
olio evo	135	0	15	0
pane integrale	111	4,25	0,65	22,05
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,48	0
mercoledì				
farro	141	5,8	0,96	28
lenticchie	127,6	9,08	0,4	20,44
merluzzo	49,7	11,9	0,21	0
olio evo	135	0	15	0
pomodori da insalata1	15,2	0,96	0,16	2,24

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

pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,48	0

giovedì

pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
zucchine	13,6	1,12	0,08	1,68
ricotta	58,4	3,52	4,36	1,4
piselli	48,8	4,32	0,24	5,2
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

venerdì

pasta integrale	165	6,71	1,03	32,13
fagiolini	24	2,1	0,1	2,4
petto di pollo	50	11,7	0,4	0
pomodori	14,25	0,9	0,15	2,1
olio evo	135	0	15	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
pangrattato	17,85	0,5	0,1	3,89

pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2

giovedì

pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
pomodoro pelato	4,4	0,24	0,1	0,6
mozzarella	50,6	3,7	4	0,13
carne trita di vitello	26,7	5,5	0,67	0
fagiolini	24	2,1	0,1	2,4
olio evo	90	0	9,99	0
pane int.	111	4,25	0,65	25,05
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2

venerdì

pasta integrale	165	6,71	1,03	32,13
spinaci	28	2,72	0,56	2,32
latte uht	6,3	0,33	0,36	0,47
platessa	49,7	11,9	0,21	0
olio	135	0	15	0
pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
pangrattato	17,85	0,5	0,1	3,89
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,48	0
insalata	6	0,27	0,09	0,81

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

3 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì				
pasta integrale	99	4	0,66	19,5
patate	28,8	0,8	0,04	6,4
robiola	51,2	4,96	2,61	3,48
insalata	6	0,27	0,09	0,81
olio	90	0	9,99	0
pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
martedì				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
pomodoro pelato	4,4	0,24	0,1	0,6
filetto di merluzzo	49,7	11,9	0,21	0
carote	8,2	0,22	0,15	1,52
olio evo	135	0	15	0
pane integrale	111	4,25	0,65	22,05
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,48	0
caroselli	1,28	0,56	0,4	1,44
mercoledì				
pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
zucchine	13,6	1,12	0,08	1,68
uovo	76,8	7,44	5,22	0
spinaci	28	2,72	0,56	2,32
olio evo	135	0	15	0

4 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì				
riso	169	3,66	0,15	44,4
carote	32,8	0,88	0,16	6,08
ricotta	58,4	3,52	4,36	1,4
insalata	6	0,27	0,09	0,81
olio evo	90	0	9,99	0
pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
martedì				
lasagne	170,5	6,75	0,6	31,6
pomodoro passata	4,2	0,26	0,04	0,6
mozzarella	50,6	3,7	4	0,13
carne trita di vitello	26,7	5,5	0,67	0
olio evo	90	0	9,99	0
pane integrale	111	4,25	0,65	22,05
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,48	0
fagiolini	24	2,1	0,1	2,4
mercoledì				
pasta integrale	132	5,4	0,8	25,6
ceci	137,2	8,36	2,52	15,72
platessa	49,7	11,9	0,21	0
pomodori pelati	4,4	0,24	0,1	0,6
olio evo	135	0	15	0

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

pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,48	0
fagiolini	24	2,1	0,1	2,4

giovedì

pasta	136,4	5,4	0,48	25,29
ceci	137,2	8,36	2,52	15,72
merluzzo	49,7	11,9	0,21	0
pangrattato	17,85	0,5	0,1	3,89
insalata	6	0,27	0,09	0,81
olio evo	135	0	15	0
pane int.	111	4,25	0,65	25,05
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2

venerdì

pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
pomodoro pelato	4,4	0,24	0,1	0,6
pollo	50	11,65	0,4	0
carote	41	1,1	0,2	7,6
olio evo	135	0	15	0
pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2

pane	110	3,6	0,76	23
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
caroselli	1,28	0,56	0,4	1,44

giovedì

pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
bietole	51,2	1,04	0,08	1,44
petto di pollo	50	11,65	0,4	0
carote	41	1,1	0,2	7,6
olio evo	135	0	15	0
pane int.	111	4,25	0,65	25,05
Frutta	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Reg.	19,85	1,68	1,48	0

venerdì

pasta	170,5	6,75	0,6	31,6
pomodoro pelato	4,4	0,24	0,1	0,6
uovo	76,8	7,44	5,22	0
zucchine	70	1,4	0,1	2,1
olio evo	135	0	15	0
pane	82,5	2,7	0,58	17,28
Frutta	29,61	0,7	0,16	6,81
parmig. Reg.	19,85	1,68	1,48	0

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