

PROTOCOLLO N° 126328/2026 DEL 01/10/2026

**MENÙ AUTUNNO/INVERNO SCUOLA PRIMARIA
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 |
DIETISTA
DOTT.SSA Marta D'Ambrosio

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
01/10/2026 13:15:39 UTC+0200

MENU' DI BASE AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA A.S. 2025-2026
COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

Prot. N° 426328/2026 DEL 01/10/2026

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
MARTEDI'	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 PRIMARIA A.S. 2025-2026

COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

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 PRIMARIA A.S. 2025-2026
COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

I SETTIMANA PRIMARIA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta integrale con patate	Risotto alla zucca	Minestrone con pasta	Pasta al forno	Pasta e legumi
Pasta integrale 40 g	Riso 60 g	Pasta 60 g	Pasta 60 g	Pasta 40 g
Parmigiano 5 g	Zucca 100 g	Bietole 25g, carote 25g, pomodori 25 g, spinaci 25 g	Pomodori pelati 30 g	Legumi (lenticchie, piselli, fagioli, ceci) 40 g
Olio evo 5 g	Parmigiano 5 g	parmigiano 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g
Patate 50 g		Olio evo 5 g	Mozzarella 30 g	
Schiacciatine di legumi	Hamburger	Ricotta	Carne trita di vitello 30 g	Filetto di merluzzo al forno
Legumi 30 g	Carne di vitello tritata 60 g	Ricotta 50 g		Filetto di merluzzo 80g
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 150 g	Insalata mista 40 g	Carote 150 g	Bietole lesse 150 g	Carote 100 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 50 g	Pane integrale 60 g	Pane 50 g	Pane integrale 60 g	Pane 50 g

MENU' DI BASE AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA A.S. 2025-2026
COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

II SETTIMANA PRIMARIA

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 60 g	Pasta 60 g	Pasta 60 g	Pasta 60 g
Pomodori pelati q.b Ceci secchi 40 g	Carote 100 g	Bietole 25g, carote 25g , pomodori 25 g,spinaci 25 g	Pomodori pelati 30 g	Bietole 100 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 80 g	Ricotta 50 g	Carne di tacchino 60g	Filetto di platessa 80 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 30 g
Olio evo 5 g				Origano q.b.
Insalata mista	Spinci lessi	Carote a listarelle	Biete lesse	Insalata mista
Insalata 40 g	Spinaci 150 g	Carote 100 g	biete 150 g	Insalata 40 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 50 g	Pane integrale 60 g	Pane 50 g	Pane integrale 60 g	Pane 50 g

MENU' DI BASE AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA A.S. 2025-2026
COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

III SETTIMANA PRIMARIA

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 40 g	Pasta 40 g	Pasta integrale 60 g	Pasta 60 g	Finocchi 100 g
Brodo vegetale q.b.	Lenticchie 40g	Broccoli 100 g	Bietole 25g, carote 25g , pomodori 25 g,spinaci 25 g	Pasta al forno
Olio evo 5 g parmigiano 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Pasta 60 g
	Carote, aglio e pomodori pelati q.b.	brodo vegetale q.b	parmigiano 5 g	pomodori pelati 30 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 80g	Carne 60 g	Filetto di platessa 80 g	Scamorza 30 g
Latte uht 10 ml	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Prosciutto cotto
Parmigiano 5g	Succo di arancia q.b			Prosciutto cotto 30g
Sale q.b	Aromi q.b			
Insalata mista	Bietoline lesse	Pisellini all'olio	Carote a listarelle	Bietole al vapore
Insalata mista 40 g	Bietoline 150 g	Pisellini 60 g	Carote 100 g	Bietole 150 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 50 g	Pane integrale 60 g	Pane 60 g	Pane integrale 60 g	Pane 50 g

MENU' DI BASE AUTUNNO-INVERNO SCUOLA PRIMARIA A.S. 2025-2026
COMUNE DI RUVO DI PUGLIA - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

IV SETTIMANA PRIMARIA

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 60 g	Pasta 60 g	Pasta integrale 60 g	Pasta 60 g	Pasta 40 g
Pomodori pelati 30 g, biette 40 g spinaci 30 g	Pomodori pelati 30 g	Broccoli/cavolfiore 100 g	Zucca 100 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 50 g	Filetto di platessa 80 g	Scamorza 50 g	Filetto di pollo 60 g	merluzzi filetto 80 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 40 g	Carote 150 g	Zucca 150 g	Insalata 40 g	Biete lesse 150 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 50 g	Pane integrale 60 g	Pane 50 g	Pane integrale 60 g	Pane 50 g

1 settimana	kcal	Pro	Lip	Gli	2 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì					lunedì				
pasta integ 40 g	135	5,2	0,8	26	pasta integ 40 g	132	5,4	0,8	25,6
patate 50 g	43	1	0,5	9	ceci 40 g	137,2	8,36	2,52	15,7
uovo	1	76,8	2,61	5,22	uovo	1	7,44	5,22	0
legumi 30 g	20,5	1,65	0,2	1,95	insalata 40 g	16	0,72	0,24	2,16
olio evo 5 g	90	0	9,99	0	olio evo 5 g	135	0	15	0
pane 50 g	137,5	4,5	0,95	28,8	pane 50 g	137,5	4,5	0,95	28,8
Frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	Frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Re 5 g	39,7	3,24	2,97	0	parmig. Re 5g	19,85	1,62	1,49	0
spinaci 150 g	35	4,3	0,9	1,8	latte uht 10 g	6,3	0,33	0,36	0,47
					pomodori pelati 20 g	4	0,26	0,04	0,6
martedì					martedì				
riso 60 g	215	4,2	0,4	48	riso 60 g	215	4,2	0,4	48
zucca 100 g	29	1,1	0,1	3,5	carote 100 g	35	0,8	0,2	8,2
parmig. Re 5 g	19,85	1,62	1,49	0	merluzzo 80 g	54,4	12,48	0,48	0
olio evo 5 g	90	0	9,99	8	spinaci 150 g	35	3,4	0,7	2,9
carne di vit 60 g	64	12,4	1,6	0	olio evo 5 g	135	0	15	0
insalata 40 g	16	0,72	0,24	2,16	pane integ 60 g	112	4,25	0,65	22,05
frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	Frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2
pane integ 60 g	112	4,25	0,65	22,05					
mercoledì					mercoledì				
pasta 60 g	204,6	8,1	0,72	43,62	pasta 60 g	204,6	8,1	0,72	43,62
bietole 25 g	5	0,475	0,05	0,725	bietole 25 g	5	0,475	0,05	0,725
pomodori 25 g	4,75	0,3	0,05	0,875	spinaci 25 g	5,75	0,85	0,15	0,3
carote 175 g	60,7	1,4	0,375	14,35	carote 125	52	1,2	0,3	12,3
olio evo 5 g	90	0	9,99	0	olio evo 5 g	90	0	9,99	0
pane 50 g	137,5	4,5	0,95	28,8	pane 50 g	137,5	4,5	0,95	28,8

Frutta	150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Re	5 g	19,85	1,62	1,49	0	19,85	1,62	1,49	0
spinaci	25 g	5,75	0,085	0,15	0,3	73	4,4	5,5	0,7
ricotta	50 g	73	4,4	5,5	1,7	4,75	0,3	0,05	0,875
giovedì									
pasta	60 g	204,6	8,1	0,72	43,62	204,6	8,1	0,72	43,62
pomodori	30 g	6	0,4	0,03	0,9	6	0,4	0,06	0,9
carne trita	30 g	35	6,4	1	0	135	0	15	0
bietole	150 g	26	2,1	0,3	3	26	2,1	0,3	3
olio evo	5 g	90	0	9,99	0	64	14,4	0,7	0
pane int.	60 g	112	4,25	0,65	22,05	112	4,25	0,65	22,05
Frutta	150g	44,4	1,05	0,24	10,2	44,4	1,05	0,24	10,2
mozzarella	30 g	76	5,6	5,9	0,2				

venerdì									
pasta	40 g	136,4	5,4	0,48	25,29	204,6	8,1	0,72	43,62
legumi	40 g	127,6	9,08	0,4	20,44	20	1,9	0,2	2,9
merluzzo	80 g	54,4	12,48	0,48	0	54,4	12,48	0,48	0
carote	100 g	35	1,1	0,2	7,6	6	0,4	0,06	0,9
olio evo	5 g	135	0	15	0	135	0	15	0
pane	50 g	137,5	4,5	0,95	28,8	16	0,72	0,24	2,16
frutta	150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	44,4	1,05	0,24	10,2
						137,5	4,5	0,95	28,8

3 settimana	kcal	pro	lip	gli	4 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì					lunedì				
orzo 40 g	127	4,2	0,6	28,2	pastina 60 g	204,6	8,1	0,72	43,62
brodo veg 10 g	12	0	0,1	3	pomodori 30 g	6	0,4	0,03	0,9
parmigian 5 g	19,85	3,24	2,97	0	uova	12,8	1,24	0,87	0
uova 1	76,8	7,44	5,22	0	spinaci 30 g	9	1	0,2	0,9
olio 5 g	90	0	9,99	0	olio evo 5 g	135	0	15	0
pane 50 g	137,5	4,5	0,95	28,8	bietole 40 g	8	0,5	0,04	1,1
Frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	carne trita 50 g	54	10,4	1,4	0
latte UHT 10 g	6,3	0,33	0,36	0,47	parmig. Re 5 g	19,85	1,62	1,49	0
insalata 40 g	16	0,72	0,24	2,16	pangrattat 10 g	17,8	0,5	0,1	3,9
					latte UHT 10 g	6,3	0,33	0,36	0,47
					pane 50 g	137,5	4,5	0,95	28,8
					insalata 40 g	16	0,72	0,24	2,16
					Frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2
martedì					martedì				
pasta 40 g	132	5,4	0,8	25,6	pasta 60 g	204,6	8,1	0,72	43,62
lenticchie 40 g	127,6	9,08	0,4	20,44	pomodori 30 g	6	0,4	0,06	0,9
olio evo 5 g	135	0	15	0	filetto di pl 80 g	54,4	12,48	0,48	0
merluzzo 80 g	54,4	12,48	0,48	0	carote 150 g	53	1,7	0,3	11,4
bietole 150 g	26	2,1	0,3	3	olio 5 g	135	0	15	0
frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	pane integ 60 g	112	4,25	0,65	22,05
pane integ 60 g	112	4,25	0,65	22,05	Frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2
					pangrattat 10 g	35,7	1,01	0,2	7,78
mercoledì					mercoledì				
pasta integ 60 g	198	7,98	1,32	38,88	pasta integ 60 g	198	7,98	1,32	38,88
brodo veg 10 g	12	0	0,1	3	broccoli 100 g	26	2,1	0,3	3
broccoli 100 g	26	2,1	0,3	3	scamorza f 50 g	167	10,2	13,8	0,5
piselli 60 g	41	3,3	0,04	3,9	zucca 150 g	44	1,8	0,2	8,7
olio evo 5 g	135	0	15	0	olio 5 g	90	0	9,99	0
pane 50 g	137,5	4,5	0,95	28,8	pane 50 g	137,5	4,5	0,95	28,8

Frutta	150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	Frutta	150 g	44,4	1,05	0,24	10,2
tacchino	60 g	64	14,4	0,7	0						

giovedì

pasta	60 g	204,6	8,1	0,72	43,62	pasta	60 g	204,6	8,1	0,72	43,62
pomodoro	25 g	5	0,3	0,1	0,9	zucca	100 g	29	1,1	0,1	3,5
bietole	25 g	5	0,3	0,02	0,7	pollo	60 g	60	14	0,5	0
spinaci	25 g	5,75	0,85	0,15	0,3	insalata	40 g	16	0,72	0,24	2,16
olio evo	5 g	135	0	15	0	olio	5 g	135	0	15	0
pane int.	60 g	112	4,25	0,65	22,05	pane int.	60 g	112	4,25	0,65	22,05
Frutta	150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	Frutta	150 g	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Re 5 g		19,85	1,62	1,49	0	parmig. Re 5 g		19,85	1,62	1,49	0
carote	125 g	44	1,4	0,2	9,5	latte uht	10 g	6,3	0,33	0,36	0,47
platessa	80 g	54,4	12,48	0,48	0						

venerdì

pasta	60 g	204,6	8,1	0,72	43,62	pasta	40 g	136,4	5,4	0,48	25,29
finocchi	100 g	15	1,2	0,2	1	ceci	40 g	137,2	8,36	2,52	16
prosciutto	30 g	65	5,9	4,4	0,3	merluzzo	80 g	54,4	12,48	0,48	0
pomodori	30 g	6	0,4	0,06	0,9	carote	100 g	35	0,8	0,2	8,2
olio evo	5 g	90	0	9,99	0	olio	5 g	135	0	15	0
scamorza	30 g	76	5,6	5,9	0,2	pane	50 g	137,5	4,5	0,95	28,8
bietole	150 g	26	2,1	0,3	3	Frutta	150 g	44,4	1,05	0,24	10,2
pane	50 g	137,5	4,5	0,95	28,8	biete	150 g	26	2,1	0,3	3
frutta	150 g	44,4	1,05	0,24	10,2						



ASL BA
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 - 2024"; 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 lisce. 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.)

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



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

A handwritten signature in black ink, appearing to be "M. Forte", written over the printed name of the official.