

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

**MENÙ PRIMAVERA/ESTATE 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 13:13:09 UTC+0200

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

PROT. N° 12638/2026 DEZ 01/10/2026

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 MUCCA	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
MARTEDI'	FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
	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
MERCOLEDI'	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
	PRIMO	RISO VERDE(BIETA)	PASTA 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
GIOVEDI'	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
	PRIMO	PASTA AL PESTO	PASTA AL FORNO	PASTA CON CECI	PASTA AL PESTO DI BIETOLE
VENERDI'	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
VENERDI'	FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE

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

I SETTIMANA PRIMARIA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con piselli	Pasta al pomodoro	Risotto verde	Pasta al pesto	Pasta con fagiolini
Pasta 40 g	Pasta 60 g	Riso parboiled 60 g	Pasta 60 g	Pasta integrale 60 g
Piselli 60 g	Pomodori pelati 30 g	Erbette (es. Biete) 100 g	Pesto di zucchine 100 g	Fagiolini 100 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 80 g	Carne di manzo trita 50 g	Uova 1 unità	Ricotta di mucca 50 g	Petto di pollo 60 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 40 g	Carote lesse 150 g	Caroselli 100 g	Pisellini 60 g	Pomodori 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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Minestrone con riso	Pasta con crema di zucchini	Farro e legumi	Pasta al forno	Pasta con crema di spinaci
Riso 60 g	Pasta 60 g	farro 40 g	Pasta 60 g	Pasta integrale 60 g
Verdure miste passate 100 g (zucchini 40 g, carote 30g, piselli 30 g)	Parmigiano 5 g	Legumi(lenticchie) 40 g	Pomodori pelati 30 g	Crema di spinaci 100 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	Zucchini 100 g		Mozzarella 30 g	Parmigiano 5 g
Ricotta	Pollo al limone	Filetto di merluzzo in umido	Carne trita di vitello 30 g	Coteletta di pesce al forno
	Petto di pollo 60 g	Filetto di merluzzo 80 g		Filetto di platessa 80 g
	Succo di limone q.b.	Olio evo 5 g		Olio evo 5 g
Ricotta 50 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	Fagiolini 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 100 g	Carote 150 g	pomodori 100 g	fagiolini 150 g	Insalata mista 40 g
Pane 50 g	Pane integrale 60 g	Pane 50 g	Pane integrale 50 g	Pane 50 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

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

III SETTIMANA PRIMARIA

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 40 g	Pasta 60 g	Pasta 60 g	Pasta 40 g	Pasta 60 g
Patate 50 g	Sughetto di pesce q.b	Zucchine 100 g Parmigiano 5 g	Sedano e carote q.b. Brodo vegetale q.b.	Pomodoro pelato 30 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 50 g	Nasello o merluzzi filetti a pezzetti 80g	Verdure (spinaci) 100 g	Filetto di merluzzo o platessa 80 g	Pollo cotto in padella 60g
	Carote 30 g	Uovo 1 unità	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g
	Pomodori pelati 30 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 40 g	Caroselli 100 g	Fagiolini lessi 150 g	Insalata mista 40 g	Carote 150 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 50 g	Pane integrale 60 g	Pane 50 g	Pane integrale 60 g	Pane 60 g

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

IV SETTIMANA PRIMARIA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Risotto alle carote	Lasagne	Minestra di ceci	Pasta al pesto di bietole	Pasta al sugo
Riso 60 g	Lasagne 60 g	Pasta integrale 40 g	Pasta 60 g	Pasta 60 g
Carote 100 g	Salsa di pomodoro, 30 g, mozzarella 30 g	Pomodori pelati q.b. Ceci secchi 40 g	Bietole 100 g	Pomodori pelati 30 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 30 g	Tranci di pesce alla pizzaiola	Petto di pollo al limone	Frittata al forno
Ricotta di mucca 50 g		Filetto di platessa/merluzzo 80 g	Petto di pollo 60 g	Uovo 1 unità
		Olio evo 5 g	Olio evo 5 g	Olio evo 5 g
		Pomodori pelati 30 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 40 g	Fagiolini lessi 150 g	caroselli 100 g	Carote 150 g olio evo 5 g	zucchine 150 g
Pane	Pane integrale 60 g	Pane 50 g	Pane integrale 60 g	Pane 50 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

1 settimana	kcal	Pro	Lip	Gli	2 settimana	kcal	pro	lip	gl
lunedì					lunedì				
pasta 40 g	136,4	5,4	0,48	25,29	riso 60 g	215	4,2	0,4	48
piselli 40 g	36,6	3,24	0,18	3,9	zucchine 40 g	6	0,42	0,1	1,1
filetto di merluzzo 80g	54,4	12,48	0,48	0	carote 30g	10	0,2	0,06	2,5
insalata 40g	16	0,72	0,24	2,16	piselli 30 g	20,5	1,65	0,2	1,95
olio evo 5 g	135	0	15	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	Frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2
					ricotta 50 g	73	4,4	5,5	1,7
					cetrioli 100 g	15	0,8	0,1	2,5
martedì					martedì				
pasta 60 g	204,6	8,1	0,72	43,62	pasta 60 g	204,6	8,1	0,72	43,62
pomodori 30	6	0,4	0,03	0,9	zucchine 100,g	15	1,12	0,2	2,7
carne trita 50 g	65	10,5	2,5	0	petto di pc 60 g	60	14	0,5	0
uovo	12,8	1,24	0,87	0	carote less 150 g	52	1,2	0,3	12,3
olio evo 5g	135	0	15	0	olio evo 50g	135	0	15	0
carote lesse 150 g	52	1,2	0,3	12,3	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
pangrattato	17,85	0,51	0,1	3,89	parmig. Reg.	19,85	1,62	1,48	0
parmig. Reg.	39,7	3,24	2,97	0					
pane integ 60 g	112	4,25	0,65	22,05					
mercoledì					mercoledì				
riso 60 g	215	4,2	0,4	48	farro 40 g	141	5,8	0,96	28
bieta 100 g	20	1,9	0,2	2,9	lenticchie 40 g	127,6	9,08	0,4	20,44
uova	76,8	7,44	5,22	0	merluzzo 80 g	54,4	12,48	0,48	0
caroselli 100 g	15	0,8	0,1	2,5	olio evo 5 g	135	0	15	0
olio evo 5 g	135	0	15	0	pomodori da insalata ¹	19	1,2	0,2	3,5
pane 50 g	137	4,5	0,95	28,8	pane 50 g	137	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. Reg. 19,85 1,62 1,48 0

giovedì

pasta 60 g	204,6	8,1	0,72	43,62	pasta 60 g	204,6	8,1	0,72	43,62
zucchine 100 g	15	1,1	0,2	2,7	pomodoro 30 g	6	0,4	0,03	0,9
ricotta 50 g	73	4,4	5,5	1,7	mozzarella 30 g	76	5,6	5,9	0,2
piselli 60 g	41	3,3	0,4	3,9	carne trita 30 g	35	6,4	1	0
olio evo 5 g	90	0	9,99	0	fagiolini 150 g	27	2,6	0,2	3,6
pane int. 60 g	112	4,25	0,65	22,05	olio evo 5 g	90	0	9,99	0
Frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	pane int. 60 g	112	4,25	0,65	25,05
					Frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2

venerdì

pasta integ 60 g	198	7,98	1,32	38,8	pasta integ 60 g	198	7,98	1,32	38,8
fagiolini 100 g	17,3	1,4	0,2	2	spinaci 100 g	23	3,4	0,6	1,2
petto di pc 60 g	60	14	0,5	0	latte uht	6,3	0,33	0,36	0,47
pomodori 100 g	19	1,2	0,2	3,5	platessa 80 g	54,4	12,48	0,48	0
olio evo 5 g	135	0	15	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	0,76	23
Frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	Frutta	44,4	1,05	0,95	28,8
latte uht	6,3	0,33	0,36	0,47	pangrattato	17,85	0,5	0,1	3,89
pangrattat	17,85	0,5	0,1	3,89	parmig. Reg.	19,85	1,62	1,48	0
					insalata 40 g	16	0,72	0,24	2,16

3 settimana		4 settimana		5 settimana		6 settimana		7 settimana		8 settimana		9 settimana		10 settimana		11 settimana		12 settimana		13 settimana		14 settimana		15 settimana		16 settimana		17 settimana		18 settimana		19 settimana		20 settimana		21 settimana		22 settimana		23 settimana		24 settimana		25 settimana		26 settimana		27 settimana		28 settimana		29 settimana		30 settimana		31 settimana		32 settimana		33 settimana		34 settimana		35 settimana		36 settimana		37 settimana		38 settimana		39 settimana		40 settimana		41 settimana		42 settimana		43 settimana		44 settimana		45 settimana		46 settimana		47 settimana		48 settimana		49 settimana		50 settimana		51 settimana		52 settimana		53 settimana		54 settimana		55 settimana		56 settimana		57 settimana		58 settimana		59 settimana		60 settimana		61 settimana		62 settimana		63 settimana		64 settimana		65 settimana		66 settimana		67 settimana		68 settimana		69 settimana		70 settimana		71 settimana		72 settimana		73 settimana		74 settimana		75 settimana		76 settimana		77 settimana		78 settimana		79 settimana		80 settimana		81 settimana		82 settimana		83 settimana		84 settimana		85 settimana		86 settimana		87 settimana		88 settimana		89 settimana		90 settimana		91 settimana		92 settimana		93 settimana		94 settimana		95 settimana		96 settimana		97 settimana		98 settimana		99 settimana		100 settimana		101 settimana		102 settimana		103 settimana		104 settimana		105 settimana		106 settimana		107 settimana		108 settimana		109 settimana		110 settimana		111 settimana		112 settimana		113 settimana		114 settimana		115 settimana		116 settimana		117 settimana		118 settimana		119 settimana		120 settimana		121 settimana		122 settimana		123 settimana		124 settimana		125 settimana		126 settimana		127 settimana		128 settimana		129 settimana		130 settimana		131 settimana		132 settimana		133 settimana		134 settimana		135 settimana		136 settimana		137 settimana		138 settimana		139 settimana		140 settimana		141 settimana		142 settimana		143 settimana		144 settimana		145 settimana		146 settimana		147 settimana		148 settimana		149 settimana		150 settimana		151 settimana		152 settimana		153 settimana		154 settimana		155 settimana		156 settimana		157 settimana		158 settimana		159 settimana		160 settimana		161 settimana		162 settimana		163 settimana		164 settimana		165 settimana		166 settimana		167 settimana		168 settimana		169 settimana		170 settimana		171 settimana		172 settimana		173 settimana		174 settimana		175 settimana		176 settimana		177 settimana		178 settimana		179 settimana		180 settimana		181 settimana		182 settimana		183 settimana		184 settimana		185 settimana		186 settimana		187 settimana		188 settimana		189 settimana		190 settimana		191 settimana		192 settimana		193 settimana		194 settimana		195 settimana		196 settimana		197 settimana		198 settimana		199 settimana		200 settimana		201 settimana		202 settimana		203 settimana		204 settimana		205 settimana		206 settimana		207 settimana		208 settimana		209 settimana		210 settimana		211 settimana		212 settimana		213 settimana		214 settimana		215 settimana		216 settimana		217 settimana		218 settimana		219 settimana		220 settimana		221 settimana		222 settimana		223 settimana		224 settimana		225 settimana		226 settimana		227 settimana		228 settimana		229 settimana		230 settimana		231 settimana		232 settimana		233 settimana		234 settimana		235 settimana		236 settimana		237 settimana		238 settimana		239 settimana		240 settimana		241 settimana		242 settimana		243 settimana		244 settimana		245 settimana		246 settimana		247 settimana		248 settimana		249 settimana		250 settimana		251 settimana		252 settimana		253 settimana		254 settimana		255 settimana		256 settimana		257 settimana		258 settimana		259 settimana		260 settimana		261 settimana		262 settimana		263 settimana		264 settimana		265 settimana		266 settimana		267 settimana		268 settimana		269 settimana		270 settimana		271 settimana		272 settimana		273 settimana		274 settimana		275 settimana		276 settimana		277 settimana		278 settimana		279 settimana		280 settimana		281 settimana		282 settimana		283 settimana		284 settimana		285 settimana		286 settimana		287 settimana		288 settimana		289 settimana		290 settimana		291 settimana		292 settimana		293 settimana		294 settimana		295 settimana		296 settimana		297 settimana		298 settimana		299 settimana		300 settimana		301 settimana		302 settimana		303 settimana		304 settimana		305 settimana		306 settimana		307 settimana		308 settimana		309 settimana		310 settimana		311 settimana		312 settimana		313 settimana		314 settimana		315 settimana		316 settimana		317 settimana		318 settimana		319 settimana		320 settimana		321 settimana		322 settimana		323 settimana		324 settimana		325 settimana		326 settimana		327 settimana		328 settimana		329 settimana		330 settimana		331 settimana		332 settimana		333 settimana		334 settimana		335 settimana		336 settimana		337 settimana		338 settimana		339 settimana		340 settimana		341 settimana		342 settimana		343 settimana		344 settimana		345 settimana		346 settimana		347 settimana		348 settimana		349 settimana		350 settimana		351 settimana		352 settimana		353 settimana		354 settimana		355 settimana		356 settimana		357 settimana		358 settimana		359 settimana		360 settimana		361 settimana		362 settimana		363 settimana		364 settimana		365 settimana		366 settimana		367 settimana		368 settimana		369 settimana		370 settimana		371 settimana		372 settimana		373 settimana		374 settimana		375 settimana		376 settimana		377 settimana		378 settimana		379 settimana		380 settimana		381 settimana		382 settimana		383 settimana		384 settimana		385 settimana		386 settimana		387 settimana		388 settimana		389 settimana		390 settimana		391 settimana		392 settimana		393 settimana		394 settimana		395 settimana		396 settimana		397 settimana		398 settimana		399 settimana		400 settimana		401 settimana		402 settimana		403 settimana		404 settimana		405 settimana		406 settimana		407 settimana		408 settimana		409 settimana		410 settimana		411 settimana		412 settimana		413 settimana		414 settimana		415 settimana		416 settimana		417 settimana		418 settimana		419 settimana		420 settimana		421 settimana		422 settimana		423 settimana		424 settimana		425 settimana		426 settimana		427 settimana		428 settimana		429 settimana		430 settimana		431 settimana		432 settimana		433 settimana		434 settimana		435 settimana		436 settimana		437 settimana		438 settimana		439 settimana		440 settimana		441 settimana		442 settimana		443 settimana		444 settimana		445 settimana		446 settimana		447 settimana		448 settimana		449 settimana		450 settimana		451 settimana		452 settimana		453 settimana		454 settimana		455 settimana		456 settimana		457 settimana		458 settimana		459 settimana		460 settimana		461 settimana		462 settimana		463 settimana		464 settimana		465 settimana		466 settimana		467 settimana		468 settimana		469 settimana		470 settimana		471 settimana		472 settimana		473 settimana		474 settimana		475 settimana		476 settimana		477 settimana		478 settimana		479 settimana		480 settimana		481 settimana		482 settimana		483 settimana		484 settimana		485 settimana		486 settimana		487 settimana		488 settimana		489 settimana		490 settimana		491 settimana		492 settimana		493 settimana		494 settimana		495 settimana		496 settimana		497 settimana		498 settimana		499 settimana		500 settimana		501 settimana		502 settimana		503 settimana		504 settimana		505 settimana		506 settimana		507 settimana		508 settimana		509 settimana		510 settimana		511 settimana		512 settimana		513 settimana		514 settimana		515 settimana		516 settimana		517 settimana		518 settimana		519 settimana		520 settimana		521 settimana		522 settimana		523 settimana		524 settimana		525 settimana		526 settimana		527 settimana		528 settimana		529 settimana		530 settimana		531 settimana		532 settimana		533 settimana		534 settimana		535 settimana		536 settimana		537 settimana		538 settimana		539 settimana		540 settimana		541 settimana		542 settimana		543 settimana		544 settimana		545 settimana		546 settimana		547 settimana		548 settimana		549 settimana		550 settimana		551 settimana		552 settimana		553 settimana		554 settimana		555 settimana		556 settimana		557 settimana		558 settimana		559 settimana		560 settimana		561 settimana		562 settimana		563 settimana		564 settimana		565 settimana		566 settimana		567 settimana		568 settimana		569 settimana		570 settimana		571 settimana		572 settimana		573 settimana		574 settimana		575 settimana		576 settimana		577 settimana		578 settimana		579 settimana		580 settimana		581 settimana		582 settimana		583 settimana		584 settimana		585 settimana		586 settimana		587 settimana		588 settimana		589 settimana		590 settimana		591 settimana		592 settimana		593 settimana		594 settimana		595 settimana		596 settimana		597 settimana		598 settimana		599 settimana		600 settimana		601 settimana		602 settimana		603 settimana		604 settimana		605 settimana		606 settimana		607 settimana		608 settimana		609 settimana		610 settimana		611 settimana		612 settimana		613 settimana		614 settimana		615 settimana		616 settimana		617 settimana		618 settimana		619 settimana		620 settimana		621 settimana		622 settimana		623 settimana		624 settimana		625 settimana		626 settimana		627 settimana		628 settimana		629 settimana		630 settimana		631 settimana		632 settimana		633 settimana		634 settimana		635 settimana		636 settimana		637 settimana		638 settimana		639 settimana		640 settimana		641 settimana		642 settimana		643 settimana		644 settimana		645 settimana		646 settimana		647 settimana		648 settimana		649 settimana		650 settimana		651 settimana		652 settimana		653 settimana		654 settimana		655 settimana		656 settimana		657 settimana		658 settimana		659 settimana		660 settimana		661 settimana		662 settimana		663 settimana		664 settimana		665 settimana		666 settimana		667 settimana		668 settimana		669 settimana		670 settimana		671 settimana		672 settimana		673 settimana		674 settimana		675 settimana		676 settimana		677 settimana		678 settimana		679 settimana		680 settimana		681 settimana		682 settimana		683 settimana		684 settimana		685 settimana		686 settimana		687 settimana		688 settimana		689 settimana		690 settimana		691 settimana		692 settimana		693 settimana		694 settimana		695 settimana		696 settimana		697 settimana		698 settimana		699 settimana		700 settimana		701 settimana		702 settimana		703 settimana		704 settimana		705 settimana		706 settimana		707 settimana		708 settimana		709 settimana		710 settimana		711 settimana		712 settimana		713 settimana		714 settimana		715 settimana		716 settimana		717 settimana		718 settimana		719 settimana		720 settimana		721 settimana		722 settimana		723 settimana		724 settimana		725 settimana		726 settimana		727 settimana		728 settimana		729 settimana		730 settimana		731 settimana		732 settimana		733 settimana		734 settimana		735 settimana		736 settimana		737 settimana		738 settimana		739 settimana		740 settimana		741 settimana		742 settimana		743 settimana		744 settimana		745 settimana		746 settimana		747 settimana		748 settimana		749 settimana		750 settimana		751 settimana		752 settimana		753 settimana		754 settimana		755 settimana		756 settimana		757 settimana		758 settimana		759 settimana		760 settimana		761 settimana		762 settimana		763 settimana		764 settimana		765 settimana		766 settimana		767 settimana		768 settimana		769 settimana		770 settimana		771 settimana		772 settimana		773 settimana		774 settimana		775 settimana		776 settimana		777 settimana		778 settimana		779 settimana		780 settimana		781 settimana		782 settimana		783 settimana		784 settimana		785 settimana		786 settimana		787 settimana		788 settimana		789 settimana		790 settimana		791 settimana		792 settimana		793 settimana		794 settimana		795 settimana		796 settimana		797 settimana		798 settimana		799 settimana		800 settimana		801 settimana		802 settimana		803 settimana		804 settimana		805 settimana		806 settimana		807 settimana		808 settimana		809 settimana		810 settimana		811 settimana		812 settimana		813 settimana		814 settimana		815 settimana		816 settimana		817 settimana		818 settimana		819 settimana		820 settimana		821 settimana		822 settimana		823 settimana		824 settimana		825 settimana		826 settimana		827 settimana		828 settimana		829 settimana		830 settimana		831 settimana		832 settimana		833 settimana		834 settimana		835 settimana		836 settimana		837 settimana		838 settimana		839 settimana		840 settimana		841 settimana		842 settimana		843 settimana		844 settimana		845 settimana		846 settimana		847 settimana		848 settimana		849 settimana		850 settimana		851 settimana		852 settimana		853 settimana		854 settimana		855 settimana		856 settimana		857 settimana		858 settimana		859 settimana		860 settimana		861 settimana		862 settimana		863 settimana		864 settimana		865 settimana		866 settimana		867 settimana		868 settimana		869 settimana		870 settimana		871 settimana		872 settimana		873 settimana		874 settimana		875 settimana		876 settimana		877 settimana		878 settimana		879 settimana		880 settimana		881 settimana		882 settimana		883 settimana		884 settimana		885 settimana		886 settimana		887 settimana		888 settimana		889 settimana		890 settimana		891 settimana		892 settimana		893 settimana		894 settimana		895 settimana		896 settimana		897 settimana		898 settimana		899 settimana		900 settimana		901 settimana		902 settimana		903 settimana		904 settimana		905 settimana		906 settimana		907 settimana		908 settimana		909 settimana		910 settimana		911 settimana		912 settimana		913 settimana		914 settimana		915 settimana		916 settimana		917 settimana		918 settimana		919 settimana		920 settimana		921 settimana		922 settimana		923 settimana		924 settimana		925 settimana		926 settimana		927 settimana		928 settimana		929 settimana		930 settimana		931 settimana		932 settimana		933 settimana		934 settimana		935 settimana		936 settimana		937 settimana		938 settimana		939 settimana		940 settimana		941 settimana		942 settimana		943 settimana		944 settimana		945 settimana		946 settimana		947 settimana		948 settimana		949 settimana		950 settimana		951 settimana		952 settimana		953 settimana		954 settimana		955 settimana		956 settimana		957 settimana		958 settimana		959 settimana		960 settimana		961 settimana		962 settimana		963 settimana		964 settimana		965 settimana		966 settimana		967 settimana		968 settimana		969 settimana		970 settimana		971 settimana		972 settimana		973 settimana		974 settimana		975 settimana		976 settimana		977 settimana		978 settimana		979 settimana		980 settimana		981 settimana		982 settimana		983 settimana		984 settimana		985 settimana		986 settimana		987 settimana		988 settimana		989 settimana		990 settimana		991 settimana		992 settimana		993 settimana		994 settimana		995 settimana		996 settimana		997 settimana		998 settimana		999 settimana		1000 settimana		1001 settimana		1002 settimana		1003 settimana		1004 settimana		1005 settimana		1006 settimana		1007 settimana		1008 settimana		1009 settimana		1010 settimana		1011 settimana		1012 settimana		1013 settimana		1014 settimana		1015 settimana		1016 settimana		1017 settimana		1018 settimana		1019 settimana		1020 settimana		1021 settimana		1022 settimana		1023 settimana		1024 settimana		1025 settimana		1026 settimana		1027 settimana		1028 settimana		1029 settimana		1030 settimana		1031 settimana		1032 settimana		1033 settimana		1034 settimana		1035 settimana		1036 settimana		1037 settimana		1038 settimana		1039 settimana	
-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--

martedì		martedì							
pasta 60 g	204,6	8,1	0,72	43,62	lasagne 60 g	102	4,6	5,3	8,8
pomodoro 30 g	6	0,3	0,06	0,9	pomodoro 30 g	6	0,4	0,06	0,9
filetto di m 80 g	54,4	12,48	0,48	0	mozzarella 30 g	76	5,6	5,9	0,2
carote 30 g	10	0,3	0,1	2,3	carne trita 30 g	35	6,4	1	0
olio evo 5 g	135	0	15	0	olio evo 5 g	90	0	9,99	0
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	Frutta 150 g	44,4	1,05	0,24	10,2
parmig. Reg.	19,85	1,62	1,48	0	parmig. Reg.	19,85	1,62	1,48	0
caroselli 100 g	15	0,8	0,1	2,5	fagiolini 150 g	27	2,6	0,2	3,6

mercoledì		mercoledì									
pasta	60 g	204,6	8,1	0,72	43,62	pasta integ	40 g	135	5,2	0,8	26
zucchine	100 g	15	1,1	0,2	2,7	ceci	40 g	137,2	8,36	2,52	15,72
uovo	1	76,8	7,44	5,22	0	platessa	80 g	54,4	12,48	0,48	0
spinaci	100 g	23	3,4	0,6	1,2	pomodori	30 g	6	0,4	0,06	0,9
olio evo	5 g	135	0	15	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	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. Reg.	19,85	1,62	1,48	0	caroselli	100 g	15	0,8	0,1	2,5
fagiolini	27	2,6	0,2	3,6						

giovedì

giovedì

pasta	40 g	136,4	5,4	0,48	25,29	pasta	60 g	204,6	8,1	0,72	43,62
ceci	40 g	137,2	8,36	2,52	15,72	bietole	100 g	20	1,9	0,2	2,9
merluzzo	80 g	54,4	12,48	0,48	0	petto di pc	60 g	60	14	0,5	0
pangrattato		17,85	0,5	0,1	3,89	carote	150 g	52	1,2	0,3	12,3
insalata	40 g	16	0,72	0,24	2,16	olio evo	5 g	135	0	15	0
olio evo	5 g	135	0	15	0	pane int.	60 g	112	4,25	0,65	25,05
pane int.	60 g	112	4,25	0,65	25,05	Frutta	150 g	44,4	1,05	0,24	10,2
Frutta	150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	parmig. Reg.		19,85	1,68	1,48	0

venerdì

venerdì

pasta	60 g	204,6	8,1	0,72	43,62	pasta	60 g	204,6	8,1	0,72	43,62
pomodoro	30 g	6	0,4	0,03	0,9	pomodoro	30 g	6	0,4	0,03	0,9
pollo	60 g	60	14	0,5	0	uovo	1	76,8	7,44	5,22	0
carote less	150 g	52	1,2	0,3	12,3	zucchine	150 g	20	1,8	0,3	3,3
olio evo	5 g	135	0	15	0	olio evo	5 g	135	0	15	0
pane	50 g	137,5	4,5	0,76	23	pane	50 g	137,5	4,5	0,76	23
Frutta	150 g	44,4	1,05	0,24	10,2	Frutta	150 g	29,61	0,7	0,16	6,81
						parmig. Reg.		19,85	1,68	1,48	0



4,44

1,05

0,24

10,2 ASL BARI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE AREA NORD
Dot.ssa MARIA CRISTINA FORTE
Dirigente Medico

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



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 - 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.)