



Città Metropolitana di Bari

Settore Socialità
Ufficio Scuola e Servizio Mensa

Prot. n. _____

Lì, _____

OGGETTO: Servizio di Ristorazione scolastica.

Ai Sigg.ri Dirigenti Scolastici
Istituti Comprensivi
"Manzoni-Poli"
"Battisti-Pascoli"
"San Giovanni Bosco"
"Azzollini-Giaquinto"
"Scardigno-Savio"
MOLFETTA

Spett.le Ladisa S.p.a.
Capogruppo R.T.I.
"Ladisa-La Cascina-Pastore"
Via G. Lindemann, 5/3 - 5/4
70132 B A R I

pec ladisa.ristorazione@legalmail.it

e, p.c. Al Sig. Sindaco
Al Sig. Assessore alla Socialità
L O R O S E D I

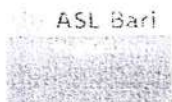
Si comunica che il Servizio di Ristorazione Scolastica presso il Nido Comunale, le Scuole dell'Infanzia, le Scuole Primarie e Secondarie di 1° Grado avrà inizio lunedì 3 ottobre p.v. -

Si allega alla presente il Menù primavera/estate adeguato dal SIAN alla luce delle richieste inoltrate.

Il R.T.I. è invitato a voler garantire il Servizio a partire dalla data sopra indicata.
Cordiali saluti.

IL RESPONSABILE
UFFICIO SCUOLA E SERVIZIO MENSA
Dott. Angelo Antonelli

IL DIRIGENTE
SETTORE SOCIALITA'
Dott.ssa Lidia de Leonardis



BARI
numero protocollo _____ / _____

Alla c.a. della dott.ssa Lidia de Leonardis
Dirigente Settore Socialità
COMUNE DI MOLFETTA

OGGETTO: Adeguamento menù scolastico primavera/estate per il Comune di Molfetta

In riferimento alle richieste pervenutaci, in data 01-06-2022 si precisa quanto segue:

1) Adeguamento menù Primavera/estate per l'asilo nido:

- il riso è stato sostituito con la pasta a settimana alterne; non è possibile eliminarlo completamente dal menù nel rispetto delle linee guida;
- il piatto unico del venerdì è stato sostituito con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali come indicato nel menù allegato;
- il contorno "insalata verde" è stato sostituito con "cetrioli";
- il secondo piatto "spezzatino di vitello" è stato sostituito con "polpette di vitello";
- il secondo piatto "pollo impanato" è stato sostituito con "pollo in umido";
- il contorno "melanzane a tocchetti" è stato sostituito con "bieta al pomodoro";

2) Adeguamento menù Primavera / estate per la scuola dell'infanzia:

- il primo piatto "riso allo zafferano" è stato sostituito con "riso al pomodoro";
- i primi piatti "insalata di riso" e "insalata di farro" sono stati sostituiti con "pasta e zucchine";
- il secondo piatto "frittata al forno con zucchine" è stato sostituito "omelette al pomodoro";
- il secondo piatto "merluzzo al limone" è stato sostituito "polpette di merluzzo";

www.asl.bari.it | sede legale: Lungomare Starita 6, 70123 BARI | p.iva c.f.: 06534340721

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Lungomare Starita 6, 70123 BARI
pec: dipartimentoprevenzione.aslbari@pec.rupar.puglia.it

tel 0805842 442 | fax 0805842 425
mail: dipartimento.prevenzione@asl.bari.it

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SIAN AREA METROPOLITANA
Piazza Chiurlia 21, 70122 BARI

tel 0805844 379 - 386 | fax 0805844 386

- il farro è stato ridotto ad una volta mese;
- i secondi piatti “formaggio primosale”, “ricotta”, “cacioricotta” non possono essere eliminati o sostituiti dal menù per garantire la giusta frequenza di consumo settimanale dei latticini e dei formaggi;
- il piatto unico del venerdì è stato sostituito con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali come indicato nel menù allegato;
- le grammature dei secondi piatti non possono essere modificate in quanto rispettano le indicazioni dei LARN;
- la pasta integrale è presente solo una volta a settimana e non su più giorni, come da linee guida;
- il contorno di verdura “fagiolini” è stato sostituito con “fagiolini al pomodoro”;
- il contorno di verdure “carote e zucchine in umido” è stato sostituito con “zucchine e carote gratinate”;
- il contorno di verdure “melanzane in umido” è stato sostituito con “bieta al pomodoro”;

3) Adeguamento menù Primavera /estate per la scuola primaria:

- i primi piatti “insalata di riso” e “insalata di farro” sono stati sostituiti con “pasta e zucchine”;
- la pasta integrale è presente solo una volta a settimana, come da linee guida;
- il farro è stato ridotto ad una volta mese;
- le grammature dei secondi piatti non possono essere modificate, in quanto rispettano le indicazioni dei LARN
- i secondi piatti a base di carne non possono essere eliminati o sostituiti con i formaggi per garantire il corretto apporto proteico nel rispetto dei LARN e delle linee guida;
- il secondo piatto “merluzzo al limone” è stato sostituito con “polpette di merluzzo”;

- il piatto unico del venerdì è stato sostituito con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali come indicato nel menù allegato.

Alla medesima si allegano le linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica, l'elenco della stagionalità di frutta e verdura e la tabella degli allergeni alimentari; ai sensi del Regolamento Europeo 1169/2011, vige per gli operatori del settore alimentare l'obbligo di informare la clientela sulla presenza di allergeni nelle pietanze servite nel menù.

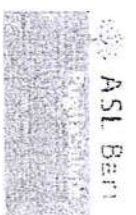
Per qualsiasi ulteriore informazione contattare il seguente numero: 080 5844378 (Dott.ssa Maria Grazia Forte)

In attesa di un Vs. cortese riscontro, si porgono distinti saluti.

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
| SIAN AREA METROPOLITANA |
AMBULATORIO DI PREVENZIONE NUTRIZIONALE
EDUCAZIONE ALIMENTARE
DIETISTA
DOTT.SSA Sabrina Mancano
DOTT.SSA Marta D'Ambrosio

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
| SIAN AREA METROPOLITANA |
AMBULATORIO DI PREVENZIONE NUTRIZIONALE
EDUCAZIONE ALIMENTARE
DIRIGENTE MEDICO
DOTT.SSA Maria Grazia Forte





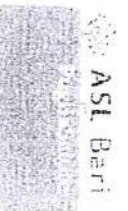
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SIAN AREA METROPOLITANA
 AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
 P.zza Chirillo, 6 Bari

ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 DONNA MARTA PAVATA FORTE

Menu' primavera/estate scuola primaria COMUNE DI MOLFETTA

PROT. N° 85792/2022 del 30/06/2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pranzo					
sett.1	riso al pomodoro	pasta e lenticchie	passato di verdura con farro	pasta integrale pomodoro e melanzane	pasta al forno
	petto di pollo ai ferri	primosale	polpette di merluzzo	insalata mista	zucchine gratinate
	fagiolini all'olio	insalata di pomodori	carote e zucchine in umido	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	orecchiette con verdure di stagione	pasta alla crudaiola
sett.2	pasta e zucchine	pasta integrale al pomodoro	pasta e ceci	frittata al forno con zucchine	
	merluzzo in crosta	scaloppina di maiale al limone	primosale	insalata verde	melanzane a tocchetti
	carote al vapore o lesse	zucchine gratinate	insalata di pomodori	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	pasta con fagiolini al pomodoro	pasta al forno
sett.3	pasta integrale al pomodoro	riso e lenticchie	riso allo zafferano	pollo impanato	
	spezzatino di vitello	caciottina fresca	merluzzo alla livornese	insalata verde	fagiolini all'olio
	carote al vapore o lesse	insalata di pomodori	zucchine grigliate	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	pasta e zucchine	pasta alla crudaiola
sett.4	pasta integrale pomodoro e melanzane	riso con crema di carote	pasta e piselli		
	frittata al forno con zucchine	polpette di vitello	ricotta di vacca	merluzzo in crosta	
	melanzane a tocchetti	insalata di pomodori	insalata verde	carote e zucchine in umido	zucchine gratinate
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	pane di tipo integrale	frutta fresca di stagione



Menù primavera/estate scuola primaria COMUNE DI MOLFETTA

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	riso al pomodoro 98g	pasta e lenticchie 85g	passato di verdura con farro 170g	pasta integrale pomodoro e melanzane 145g	pasta al forno 155g
	petto di pollo al ferri 65g	primosale 40g	polpette di merluzzo 95 g	spezzatino di vitello 95g	
	fagiolini all'olio 106g	insalata di pomodori 105g	carote e zucchine in umido 155g	insalata mista 105g	zucchine gratinate 160g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
sett.2	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	pasta e zucchine 170 g	pasta integrale al pomodoro 100g	pasta e ceci 100g	orecchiette con verdure di stagione 160g	pasta alla crudaiola 165g
	merluzzo in crosta 90g	scaloppina di maiale al limone 73g	primosale 40g	frittata al forno con zucchine 135g	
	carote al vapore o lesse 155g	zucchine gratinate 160g	insalata di pomodori 105g	insalata verde 45g	melanzane a tocchetti 155g
sett.3	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	pasta integrale al pomodoro 100g	riso e lenticchie 85g	riso allo zafferano 70g	pasta con fagiolini al pomodoro 155g	pasta al forno 155g
	spezzatino di vitello 95g	caciottina fresca 50g	merluzzo alla livornese 100g	pollo impanato 75g	
sett.4	carote al vapore o lesse 155g	insalata di pomodori 105g	zucchine grigliate 158g	insalata verde 45g	fagiolini all'olio 106g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	pasta integrale pomodoro e melanzane 145g	riso con crema di carote 115g	pasta e piselli 105g	pasta e zucchine 170 g	pasta alla crudaiola 165g
	frittata al forno con zucchine 135g	polpette di vitello 73g	ricotta di vacca 50g	merluzzo in crosta 90g	
	melanzane a tocchetti 155g	insalata di pomodori 105g	insalata verde 45g	carote e zucchine in umido 155g	zucchine gratinate 160g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SAN AREA METROPOLITANA
 AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
 P.zza Churchill, 6 Bari

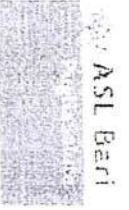
Menù primavera/estate scuola primaria COMUNE DI MOLFETTA

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	
sett.1	Calorie	609,51	649,22	658,01	634,56	667,21
	Proteine	27,55	26,03	30,48	30,59	27,31
	Lipidi	16,63	19,61	18,46	21,45	21,75
	Glucidi	88,96	98,37	98,54	85,14	96,78
sett.2	Calorie	695,41	681,88	663,67	689,69	687,11
	Proteine	27,55	30,46	25,56	25,98	26,30
	Lipidi	17,83	22,59	21,80	25,48	24,83
	Glucidi	108,56	95,37	97,44	95,05	95,58
sett.3	Calorie	660,31	682,31	638,03	732,73	636,60
	Proteine	30,42	26,84	27,52	32,52	26,97
	Lipidi	21,38	22,26	17,44	18,32	19,95
	Glucidi	92,24	96,96	94,55	116,70	93,33
sett.4	Calorie	689,96	647,01	521,87	728,50	694,16
	Proteine	28,18	25,62	17,54	34,97	27,10
	Lipidi	26,63	21,56	16,80	18,87	24,48
	Glucidi	90,11	90,47	80,29	111,41	97,67

ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARZIA SPADAZIA FORTE
 DIRETTORE MATERIA

Composizione Ricette

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
ciociottina fresca					
Ciociottina fresca	50,00	131,50	8,65	10,65	0,25
	50,00	131,50	8,65	10,65	0,25
carote al vapore o lesse					
Carote	155,00	52,50	1,65	0,30	11,40
	155,00	97,45	1,65	5,30	11,40
carote e zucchine in umido					
Zucchine	80,00	8,80	1,04	0,08	1,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Carote	70,00	24,50	0,77	0,14	5,32
	155,00	78,25	1,81	5,22	6,44
fagiolini all'olio					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Suoco di Ilmore conservato	q.b.	0,18	0,01	0,00	0,18
Fagiolini	150,00	27,00	3,15	0,15	3,60
	155,00	72,13	3,16	5,15	3,78
frittata al forno con zucchine					
Uovo di gallina	60,00	76,80	7,44	5,22	0,12
Zucchine	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
	135,00	165,25	10,40	11,78	4,85
frutta fresca di stagione					
Frutta fresca	150,00	44,41	1,06	0,25	10,22
	150,00	44,41	1,06	0,25	10,22



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SANI ARIA ME TROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiarillo, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DOTT.SSA MARZIA ANTONIAZZA FORTE
Dietista M.Diet.

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Insalata di pomodori					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori	100,00	19,00	1,00	0,20	3,50
	105,00	63,95	1,00	5,20	3,50

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Insalata mista					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori	60,00	10,20	0,72	0,12	1,68
Lattuga	40,00	7,60	0,60	0,08	1,20
	105,00	62,75	1,32	5,20	2,88

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Insalata verde					
Insalata mista	40,00	6,28	0,40	0,12	0,92
Limone succo	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	45,00	51,23	0,40	5,12	0,92

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
melanzane a tocchetti					
Melanzane	150,00	27,00	1,65	0,60	3,90
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	155,00	71,95	1,65	5,60	3,90

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
merluzzo alla livornese					
Olive nere denocciolate	5,00	11,75	0,08	1,26	0,04
Merluzzo o nasello fresco	80,00	56,80	13,60	0,24	0,00

Pomodori	10,00	1,90	0,10	0,02	0,35
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
100,00	115,40	13,78	6,51	0,39	

merluzzo in crosta	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello fresco	80,00	56,80	13,60	0,24	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
90,00	119,30	14,11	5,34	3,89	

orecchiette con verdure di stagione	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
Pomodori pelati	30,00	6,30	0,36	0,15	0,90
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Verdure	60,00	12,00	1,05	0,16	1,60
160,00	294,40	9,62	7,55	49,96	

pane di tipo 0	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo 0	50,00	137,50	4,05	0,25	31,75
50,00	137,50	4,05	0,25	31,75	

pane di tipo integrale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo integrale	60,00	134,40	4,50	0,78	29,10
60,00	134,40	4,50	0,78	29,10	

passato di verdura con farro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Verdure	100,00	20,00	1,75	0,27	2,67
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
170,00	296,10	9,96	7,51	50,13	

pasta al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	3,35	2,81	0,00
Pomodori pelati	30,00	6,30	0,36	0,15	0,90
Pasta di semola	60,00	211,80	6,54	0,84	47,46
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pasta integrale al pomodoro					
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta integrale	50,00	194,40	8,04	1,50	39,72
Pomodori pelati	30,00	6,30	0,36	0,15	0,90
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	265,00	10,07	8,05	40,62

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pasta integrale pomodoro e melanzane					
Melanzane	40,00	7,20	0,44	0,16	1,04
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Carote	5,00	1,75	0,06	0,01	0,38
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori pelati	30,00	6,30	0,36	0,15	0,90
Pasta integrale	60,00	194,40	8,04	1,50	39,72
	145,00	273,95	10,57	8,22	42,04

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
petto di pollo ai ferri					
Pollo petto	60,00	60,00	13,98	0,48	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	65,00	104,95	13,98	5,48	0,00

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pollo impanato					
Pollo petto	60,00	60,00	13,98	0,48	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	75,00	140,05	14,99	5,69	7,78

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
polpette di vitello					
Uovo di gallina	5,00	6,40	0,62	0,43	0,01
Pangrattato	8,00	28,08	0,81	0,17	6,22
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Bovino adulto o vitellone	50,00	56,50	10,65	1,55	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	73,00	155,28	13,75	8,55	6,23

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
primosale					
Formaggi freschi a medio tenore calorico	40,00	100,81	6,49	7,97	0,82



ASL PA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIA CRISTINA FORTE
 Dietista

spezzatino di vitello	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Prezzemolo	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Bovino adulto o vitellone	600,00	67,80	12,78	1,86	0,00
Aglio	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori pelati	300,00	5,30	0,36	0,15	0,90
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Totale	95,00	119,05	13,14	7,01	0,90

zucchine gratinate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Zucchine	150,00	16,50	1,95	0,15	2,10
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Totale	160,00	79,00	2,45	5,25	5,99

zucchine grigliate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Zucchine	150,00	16,50	1,95	0,15	2,10
Olio di oliva extravergine	5,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Totale	158,00	61,02	2,45	3,25	5,99

Polpette di merluzzo al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Merluzzo o nasello fresco	80,00	35,50	8,50	0,15	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Uovo di gallina	5,00	6,40	0,62	0,43	0,01
Totale	95,00	59,35	0,88	5,32	2,08

pasta e zucchine	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pasta	60,00	167,50	7,55	1,25	33,55
zucchine	100,00	16,00	1,40	0,22	2,14
Parmigiano grattugiato	5,00	11,61	1,01	0,84	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Totale	170,00	222,08	9,96	5,31	35,69



CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	520,00	810,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	13,00	30,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	18,00	27,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	6,00	9,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	75,00	120,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	13,00	30,00
8	Ferro (mg)	6,00	9,00
9	Calcio (mg)	350,00	525,00
10	Fibra (g)	6,00	9,00

CONTROLLI QUALITATIVI

1	Carni	1-2 volte a settimana
2	Cereali(pasta,riso,orzo,ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3	Formaggi	1 volta a settimana
4	Frutta	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
5	Legumi	1-2 volte a settimana
6	Pane	Una porzione tutti i giorni
7	Patate	0 -1 volta a settimana solo come primo piatto
8	Pesce	1-2 volte a settimana
9	Piatto Unico	1 volta a settimana
10	Salumi	2 volte al mese
11	Uova	1 uovo a settimana
12	Vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni



Ristorazione scolastica

ASL BA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Dott.ssa Ida Maria Forte

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 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 nutrienti ed energia per la popolazione italiana - 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti con 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. È consigliati l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.

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

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lisce. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzi o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo. Qualora tra le specie ittiche di acquacoltura siano reperibili altre varietà (ad es. la spigola) è possibile introdurre come alternative al pesce indicato nel piano nutrizionale.

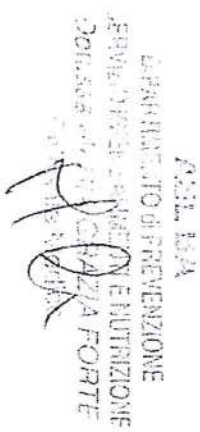
La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

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.).

Nota: alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.



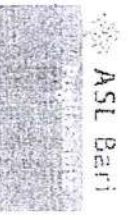
In alternativa al piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai

fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- **Pasta al forno:** è possibile la sostituzione con pasta di semola al pomodoro (60 g di pasta di semola, pomodoro –passata 30g, 5g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e vitello alla piastra (60 g di bovino adulto o vitellone- carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.);
- **Pasta alla crudaioia:** è possibile la sostituzione con pasta di semola al pomodoro (60 g di pasta di semola, pomodoro –passata 30g, 5g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e petto di pollo alla piastra (60 g di petto di pollo, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.);

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Sabrina Mancano - Dietista



Menu primavera/estate scuola dell'infanzia COMUNE DI MOLFETTA

Prot. N° 85752/2022 del 30/06/2022

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	riso al pomodoro	pasta e lenticchie	passato di verdure con farro	pasta integrale pomodoro e melanzane	pasta al forno
	petto di pollo ai ferri	primosale	polpette di merluzzo	spezzatino di vitello	zucchine gratinate
	fagiolini al pomodoro	insalata di pomodori	carote e zucchine gratinate	insalata mista	pane di tipo 0
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
sett.2	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta e zucchine	pasta integrale al pomodoro	riso e piselli	orecchiette con verdure di stagione	pasta alla crudaiola
	merluzzo in crosta	scaloppina di maiale al limone	primosale	omelette al pomodoro	bieta al pomodoro
	carote al vapore o lesse	zucchine gratinate	insalata di pomodori	insalata verde	pane di tipo 0
sett.3	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta integrale al pomodoro	riso e lenticchie	pasta al pomodoro	pasta con fagiolini al pomodoro	pasta al forno
	spezzatino di vitello	caciottina fresca	merluzzo alla livornese	pollo impanato	pane di tipo 0
sett.4	carote al vapore gratinate	insalata di pomodori	zucchine grigliate	insalata verde	fagiolini al pomodoro
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta integrale pomodoro e melanzane	riso con crema di carote	pasta e piselli	pasta e zucchine	pasta alla crudaiola
	omelette al pomodoro	polpette di vitello	ricotta di vacca	merluzzo in crosta	zucchine gratinate
	bieta al pomodoro	insalata di pomodori	insalata verde	carote e zucchine gratinate	pane di tipo 0
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chirulla, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa MARIA GIOVANNA FORTE
Dirigente Sanitario

Menù primavera/estate scuola dell'infanzia COMUNE DI MOLFETTA

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERDÌ
sett.1	riso al pomodoro 78g	pasta e lenticchie 95g	passato di verdure con farro 136g	pasta integrale pomodoro e melanzane 113g	pasta al forno 118g
	petto di pollo ai ferri 55g	primosale 40g	Polpette di merluzzo 90g	spezzatino di vitello 75g	zucchine gratinate 108g
	fagiolini al pomodoro 125g	insalata di pomodori 83g	carote e zucchine gratinate 108g	insalata mista 85g	pane di tipo 0 40g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	pasta e zucchine 140 g	pasta integrale al pomodoro 80g	riso e piselli 105g	orecchiette con verdure di stagione 130g	pasta alla crudaiola 145g
	merluzzo in crosta 80g	scaloppina di manzo al limone 63g	primosale 40g	Omelette al pomodoro 85g	bietta al pomodoro 125g
	carote al vapore o lesse 105g	zucchine gratinate 108g	insalata di pomodori 83g	insalata verde 33g	bietta al pomodoro 125g
sett.3	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	pasta integrale al pomodoro 80g	riso e lenticchie 85g	pasta al pomodoro 80g	pasta con fagiolini al pomodoro 135g	pasta al forno 118g
	spezzatino di vitello 75g	caciottina fresca 40g	merluzzo alla livornese 85g	pollo impanato 60g	pasta alla crudaiola 145g
sett.4	carote e zucchine gratinate 108g	insalata di pomodori 83g	zucchine grigliate 108g	insalata verde 33g	fagiolini al pomodoro 125g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	pasta integrale pomodoro e melanzane 113g	riso con crema di carote 90g	pasta e piselli 103g	pasta e zucchine 140 g	pasta alla crudaiola 145g
	Omelette al pomodoro 85g	polpette di vitello 63g	ricotta di vacca 40g	merluzzo in crosta 80g	pasta alla crudaiola 145g
	bietta al pomodoro 125g	insalata di pomodori 83g	insalata verde 33g	carote e zucchine gratinate 108g	zucchine gratinate 108g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

ASL Bari

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Churrillo, 6 Bari

COMUNE MOLFETTA - C_F284 - 1 - 2022-09-15 - 0066103

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa **MARIA GIULIA FORTE**
Dirigente Medico

10011000 - 10100-7707 - 1 - 107 T O - V I I T O M I T A I N I M I W W W



ASL Bari

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SANI AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurfa, 6 Bari

COMUNE MOLFETTA - C_F284 - 1 - 2022-09-15 - 0066103

Composizione Ricette

Ingredienti	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
caciottina fresca					
Caciottina fresca	40,00	105,20	6,92	8,52	0,20
	40,00	105,20	6,92	8,52	0,20

Ingredienti	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
carote al vapore o lesse					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Carote	100,00	35,00	1,10	0,20	7,60
Pangrattato	5,00	10,53	0,30	0,06	2,33
	105,00	79,95	1,10	5,20	7,60

Ingredienti	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
carote e zucchine gratinate					
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Carote	50,00	17,50	0,55	0,10	3,80
Zucchine	50,00	5,50	0,65	0,05	0,70
Pangrattato	5,00	10,53	0,30	0,06	2,33
	108,00	60,50	1,50	3,21	6,83

Ingredienti	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
fagiolini all'olio					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodoro	20,00	0,18	0,01	0,00	0,18
Fagiolini	100,00	18,00	2,10	0,10	2,40
	125,00	63,13	2,11	5,10	2,58
frutta fresca di stagione					
Frutta fresca	150,00	44,41	1,06	0,25	10,22
	150,00	44,41	1,06	0,25	10,22

Ingredienti	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Omelette al pomodoro					
Uovo di gallina	60,00	38,40	3,72	2,61	0,06
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pomodori passati	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	90,00	81,90	6,68	4,18	4,79

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dietista

INFORMATICA - 40-10-7707 - 1 - 4072 - 0 - VIA ILLIUMI ENIMMUN



ASL Bari

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiruria, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA DISAZIA FORTE
Dipartimento di Prevenzione

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Insalata di pomodori					
Pomodori	80,00	15,20	0,80	0,16	2,80
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	83,00	42,17	0,80	3,16	2,80

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Insalata mista					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Lattuga	20,00	3,80	0,30	0,04	0,60
Pomodori	60,00	10,20	0,72	0,12	1,68
	85,00	58,95	1,02	5,16	2,28

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Insalata verde					
Insalata mista	30,00	4,71	0,30	0,09	0,69
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
	33,00	31,68	0,30	3,09	0,69

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
merluzzo alla livornese					
Olive nere denocciolate	5,00	11,75	0,08	1,26	0,04
Merluzzo o nasello fresco	70,00	49,70	11,90	0,21	0,00
Aroni e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00

Mozzarella di vacca	20,00	50,60	3,74	3,90	0,14
Bovino adulto o vitellone	20,00	32,00	3,82	1,96	0,00
	118,00	310,40	14,96	10,97	40,46

pasta alla crudaiola	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori	50,00	9,50	0,50	0,10	1,75
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Scamorza fresca	40,00	133,60	10,00	10,24	0,40
	145,00	364,55	15,95	16,04	41,70

pasta con fagiolini al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Fagiolini	60,00	10,80	1,26	0,06	1,44
Cipolla	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	50,00	176,50	5,45	0,70	39,55
Pomodori	20,00	3,40	0,22	0,04	0,60
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
	135,00	235,65	6,93	5,80	41,59

pasta e lenticchie	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Lenticchie	40,00	116,40	9,08	0,40	20,44
Carote	10,00	3,50	0,11	0,02	0,76
Cipolla	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
	95,00	306,05	13,55	5,98	52,84

pasta e piselli	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Piselli	60,00	28,80	3,24	0,18	3,84
Olio di oliva extravergine	3,00	26,97	0,00	3,00	0,00
Cipolla	q.b.	0,78	0,03	0,00	0,17
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
	103,00	197,75	7,63	3,74	35,65

pasta integrale al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Aroni e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pomodori pelati	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
	80,00	230,50	8,61	7,75	33,70

pasta integrale pomodoro e melanzane					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta integrale	50,00	162,00	6,70	1,25	33,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	3,00	11,61	1,01	0,84	0,00
Carote	5,00	1,75	0,06	0,01	0,38
Melanzane	30,00	5,40	0,33	0,12	0,78
Pomodori pelati	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
	113,00	229,91	8,33	7,32	34,86

petto di pollo ai ferri					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pollo petto	50,00	50,00	11,65	0,40	0,00
	55,00	94,95	11,65	5,40	0,00

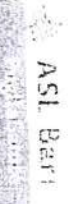
pollo impanato					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pollo petto	50,00	50,00	11,65	0,40	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
	60,00	112,50	12,15	5,50	3,89

polpette di vitello					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	8,00	28,08	0,81	0,17	6,22
Bovino adulto o vitellone	40,00	45,20	8,52	1,24	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Uovo di gallina	5,00	6,40	0,62	0,43	0,01
	63,00	143,98	11,62	8,24	6,23

primosale					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Formaggi freschi a medio tenore calorico	40,00	100,81	6,49	7,97	0,82
	40,00	100,81	6,49	7,97	0,82

ricotta di vacca					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Ricotta di vacca	40,00	58,40	3,52	4,36	1,40
	40,00	58,40	3,52	4,36	1,40

riso al pomodoro					
	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	3,00	11,61	1,01	0,84	0,00



ASL Bari
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SIAM AREA METROPOLITANA
 AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
 P.zza Chierchia, 6 Bari

Riso basmati	50,00	179,50	3,75	0,65	38,50
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori passata	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Totale	78,00	239,66	5,01	6,53	39,10

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
riso con crema di carote					
Pomodori pelati	5,00	1,05	0,06	0,03	0,15
Patate	15,00	12,75	0,31	0,15	2,68
Riso basmati	30,00	107,70	2,25	0,39	23,10
Sedano	q.b.	0,40	0,05	0,00	0,05
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,11	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Cipolla	q.b.	0,52	0,02	0,00	0,11
Carote	30,00	10,50	0,33	0,06	2,28
Totale	90,00	197,22	4,70	7,03	28,38

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
riso e lenticchie					
Lenticchie	40,00	116,40	9,08	0,40	20,44
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Riso basmati	40,00	143,60	3,00	0,52	30,80
Totale	85,00	304,95	12,08	5,92	51,24

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
riso e piselli					
Riso basmati	40,00	134,80	2,96	0,12	32,52
Piselli surgelati	60,00	43,20	3,24	0,18	7,68
Cipolla	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Totale	105,00	222,95	6,20	5,30	40,20

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
scaloppina di manzo al limone					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Manzo magro	50,00	68,25	10,15	3,06	0,00
Farina di tipo 0	8,00	29,12	0,65	0,12	6,79

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIA PAOLA FORTE
 Dietista

CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440,00	640,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11,00	24,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15,00	21,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	5,00	7,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60,00	95,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	11,00	24,00
8	Ferro (mg)	5,00	7,50
9	Calcio (mg)	280,00	420,00
10	Fibra (g)	5,00	7,50

CONTROLLI QUALITATIVI

1	Carni	1-2 volte a settimana
2	Cereali(pasta,riso,orzo,ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3	Formaggi	1 volta a settimana
4	Frutta	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
5	Legumi	1-2 volte a settimana
6	Pane	Una porzione tutti i giorni
7	Patate	0 -1 volta a settimana solo come primo piatto
8	Pesce	1-2 volte a settimana
9	Platto Unico	1 volta a settimana
10	Salumi	2 volte al mese
11	Uova	1 uovo a settimana
12	Vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni

ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE E PREVENZIONE
 Dott.ssa MARIA PAOLA FORTE
 Dirigente Medico



Ristorazione scolastica

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 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 contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti con 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. È consigliata l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.

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

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare 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. Qualora tra le specie ittiche di acquacoltura siano reperibili altre varie (ad es. la spigola) è possibile introdurle come alternative al pesce indicato nel piano nutrizionale.

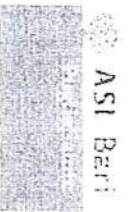
La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

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.).

Nota: alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.



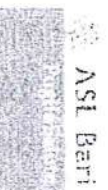
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Dott.ssa Maria Grazia Forte
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Dott.ssa Maria Grazia Forte

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

- **Pasta al forno:** è possibile la sostituzione con pasta di semola al pomodoro (50 g di pasta di semola, pomodoro passata 20g, 5g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e vitello alla piastra (50 g di bovino adulto o vitellone- carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.);
- **Pasta alla crudaiaola:** è possibile la sostituzione con pasta di semola al pomodoro (50 g di pasta di semola, pomodoro passata 20g, 5g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e petto di pollo alla piastra (50 g di petto di pollo, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.).

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico

Dott.ssa Sabrina Mancano - Dietista

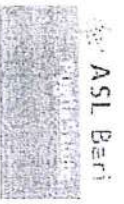


ASL Bari
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiruria, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

PROT. N° 85732/2022 del 30/06/2022
Menu primavera/estate asilo nido 1-3 anni COMUNE DI MOLFETTA

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pastina al pomodoro	pasta e lenticchie	passato di verdure con pasta	pasta integrale pomodoro e melanzane	pasta al forno
	petto di pollo ai ferri	primosale	merluzzo al limone	polpette di vitello	zucchine gratinate
	fagiolini all'olio	insalata di pomodori	carote e zucchine in umido	insalata mista	pane di tipo 0
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	frutta fresca di stagione
sett.2	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	riso e piselli	pasta integrale al pomodoro	pasta e zucchine	orecchiette con verdure di stagione	pasta alla crudaiola
	primosale	merluzzo in crosta	scaloppina di maiale al limone	frittata al forno con zucchine	bieta al pomodoro
	carote al vapore o lesse	zucchine gratinate	insalata di pomodori	cectrioli	pane di tipo 0
sett.3	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta integrale pomodoro e melanzane	pastina e lenticchie	pastina in brodo	passato di verdure con pasta	pasta al forno
	polpette di vitello	caciottina fresca	merluzzo alla livornese	pollo in umido	fagiolini all'olio
sett.4	carote al vapore o lesse	insalata di pomodori	zucchine grigliate	cectrioli	pane di tipo 0
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pastina in brodo	riso con crema di carote	pasta e piselli	pastina integrale con verdure	pasta alla crudaiola
	frittata al forno con zucchine	polpette di vitello	ricotta di vacca	merluzzo in crosta	zucchine gratinate
	bieta al pomodoro	insalata di pomodori	carote al vapore o lesse	carote e zucchine in umido	pane di tipo 0
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	frutta fresca di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione



ASL Bari
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SI AN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiruria, 6 Bari

Menu primavera/estate asilo nido 1-3 anni COMUNE DI MOLFETTA

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot.ssa MARIAPAZIA FORTE
DIRETTORE

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	pastina al pomodoro 70g	pasta e lenticchie 65g	passato di verdure con pasta 90g	pasta integrale pomodoro e melanzane 105g	pasta al forno 100g
	petto di pollo ai ferri 45g	primosale 30g	merluzzo al limone 55g	polpette di vitello 55g	
	fagiolini all'olio 85g	insalata di pomodori 65g	carote e zucchine in umido 85g	insalata mista 25g	zucchine gratinate 95g
	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g
sett.2	riso e piselli 95g	pasta integrale al pomodoro 70g	pasta e zucchine 110g	orecchiette con verdure di stagione 110g	pasta alla crudaiola 125g
	primosale 30g	merluzzo in crosta 60g	scaloppina di maiale al limone 53g	frittata al forno con zucchine 100g	
	carote al vapore o lesse 85g	zucchine gratinate 95g	insalata di pomodori 65g	cetrioli 65g	bieta al pomodoro 85g
	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g
sett.3	pastina integrale pomodoro e melanzane 105g	pastina e lenticchie 75g	pastina in brodo 63g	passato di verdure con pasta 90g	pasta al forno 100g
	polpette di vitello 55g	caciottina fresca 30g	merluzzo alla livornese 65g	pollo in umido 50g	
	carote al vapore o lesse 85g	insalata di pomodori 65g	zucchine grigliate 87g	cetrioli 65g	fagiolini all'olio 85g
	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g
sett.4	pastina in brodo 55g	riso con crema di carote 85g	pasta e piselli 95g	pastina integrale con verdure 90g	pasta alla crudaiola 125g
	frittata al forno con zucchine 100g	polpette di vitello 63g	ricotta di vacca 30g	merluzzo in crosta 60g	
	bieta al pomodoro 85g	insalata di pomodori 65g	carote al vapore o lesse 85g	carote e zucchine in umido 85g	zucchine gratinate 95g
	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo 0 30g	pane di tipo integrale 40g	pane di tipo 0 30g
	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g	frutta fresca di stagione 100g

COMUNE MOLFETTA - C_F284 - 1 - 2022-09-15 - 0066103



ASL Bari
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SINI AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chioria, 6 Bari

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA SERAFINA FORTE
Dirigente Medico

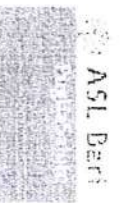


DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chirulia, 5 Bari

Menù primavera/estate asilo nido 1-3 anni COMUNE DI MOLFETTA

Pranzo	Lunedì	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ					
sett. 1	Calorie	475,01	Calorie	482,21	Calorie	414,31	Calorie	464,80	Calorie	459,81
	Proteine	19,64	Proteine	18,68	Proteine	17,30	Proteine	20,20	Proteine	17,67
	Lipidi	18,03	Lipidi	17,12	Lipidi	17,51	Lipidi	19,65	Lipidi	15,29
	Glucidi	59,53	Glucidi	67,64	Glucidi	50,00	Glucidi	55,21	Glucidi	67,17
sett. 2	Calorie	463,61	Calorie	497,06	Calorie	509,23	Calorie	466,90	Calorie	467,31
	Proteine	14,94	Proteine	21,46	Proteine	19,32	Proteine	17,56	Proteine	16,37
	Lipidi	17,38	Lipidi	18,35	Lipidi	20,01	Lipidi	17,09	Lipidi	18,96
	Glucidi	63,69	Glucidi	65,73	Glucidi	67,24	Glucidi	64,77	Glucidi	61,63
sett. 3	Calorie	489,66	Calorie	490,81	Calorie	404,44	Calorie	428,20	Calorie	430,31
	Proteine	20,88	Proteine	18,09	Proteine	17,76	Proteine	18,43	Proteine	17,30
	Lipidi	19,75	Lipidi	17,52	Lipidi	15,82	Lipidi	18,09	Lipidi	15,08
	Glucidi	60,83	Glucidi	67,30	Glucidi	51,00	Glucidi	51,10	Glucidi	60,19
sett. 4	Calorie	415,31	Calorie	483,01	Calorie	409,29	Calorie	433,16	Calorie	496,81
	Proteine	15,72	Proteine	19,51	Proteine	13,19	Proteine	18,87	Proteine	17,54
	Lipidi	17,10	Lipidi	20,70	Lipidi	14,34	Lipidi	18,20	Lipidi	18,93
	Glucidi	52,99	Glucidi	56,80	Glucidi	60,74	Glucidi	51,66	Glucidi	68,45

ASL BA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chirulia, 5 Bari
ASL BA



Composizione Ricette

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
ciociottina fresca					
Ciociottina fresca	30,00	78,90	5,19	6,39	0,15
	00	78,90	5,19	6,39	0,15
Ciociottina fresca					

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
carote al vapore o lesse					
Carote	80,00	28,00	0,88	0,16	6,08
	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Olio di oliva extravergine	85,00	72,95	0,88	5,16	6,08

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
carote e zucchine in umido					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Zucchine	40,00	4,40	0,52	0,04	0,56
Carote	40,00	14,00	0,44	0,08	3,04
	85,00	63,35	0,96	5,12	3,60

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
fagiolini all'olio					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Fagiolini	80,00	14,40	1,68	0,08	1,92
	85,00	59,35	1,68	5,08	1,92

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
frittata al forno con zucchine					
Ovo di gallina - intero	30,00	38,40	3,72	2,61	0,06
Zucchine	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
	100,00	81,90	6,68	4,18	4,79

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
frutta fresca di stagione					
Frutta fresca	100,00	29,61	0,70	0,16	6,81
	100,00	29,61	0,70	0,16	6,81

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
insalata di pomodori					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori	60,00	11,40	0,60	0,12	2,10
	65,00	56,35	0,60	5,12	2,10

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
insalata mista					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Insalata mista	20,00	3,14	0,20	0,06	0,46

pane di tipo 0	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo 0	30,00	82,50	2,43	0,15	19,05
	30,00	82,50	2,43	0,15	19,05

pane di tipo integrale	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pane di tipo integrale	40,00	89,60	3,00	0,52	19,40
	40,00	89,60	3,00	0,52	19,40

passato di verdure con pasta	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pomodori pelati	10,00	2,10	0,12	0,05	0,30
Pasta di semola	20,00	70,60	2,18	0,28	15,82
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Carote	20,00	7,00	0,22	0,04	1,52
Patate	15,00	12,75	0,31	0,15	2,68
Zucchine	15,00	1,65	0,19	0,02	0,21
Pasta di semola	90,00	158,40	4,70	6,94	20,53

pasta al forno	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Scamorza fresca	15,00	50,10	3,75	3,84	0,15
Bovino adulto o vitellone magro	20,00	18,40	4,14	0,20	0,02
Pomodori pelati	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Aroni e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	258,85	12,49	9,70	32,41

pasta alla crudaiola	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Scamorza fresca	30,00	100,20	7,50	7,68	0,30
Pomodori	50,00	9,50	0,50	0,10	1,75
	125,00	295,85	12,36	13,34	33,59

pasta e lenticchie	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Carote	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Lenticchie	30,00	87,30	6,81	0,30	15,33
Cipolla	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta di semola	30,00	105,90	3,27	0,42	23,73



Pasta di semola

65,00 238,15 10,08 5,72 39,06

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
--	--------	---------	----------	--------	---------

Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Cipolla	q.b.	0,78	0,03	0,00	0,17
Piselli	60,00	28,80	3,24	0,18	3,84
Pasta di semola	30,00	105,90	3,27	0,42	23,73
Totale	95,00	180,43	6,54	5,60	27,74

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
--	--------	---------	----------	--------	---------

Zucchine	60,00	6,60	0,78	0,06	0,84
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pasta di semola	40,00	141,20	4,36	0,56	31,64
Totale	110,00	212,10	6,81	7,02	32,48

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
--	--------	---------	----------	--------	---------

Pomodori pelati	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
Pasta integrale	40,00	129,60	5,36	1,00	26,48
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale	70,00	198,10	7,27	7,50	27,08

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
--	--------	---------	----------	--------	---------

Melanzane	30,00	5,40	0,33	0,12	0,78
Carote	5,00	1,75	0,06	0,01	0,38
Pomodori pelati	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
Pasta integrale	40,00	129,60	5,36	1,00	26,48
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Totale	105,00	205,25	7,66	7,63	28,24

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
--	--------	---------	----------	--------	---------

Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta di semola	20,00	70,60	2,18	0,28	15,82
Cipolla	q.b.	1,30	0,05	0,01	0,28
Secano	q.b.	0,60	0,07	0,01	0,07
Basilico	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO DI IGIENE E NUTRIZIONE
 Dr. ...
 F.F. ...

Pomodori pelati	5,00	1,05	0,06	0,03	0,15
Patate	20,00	17,00	0,42	0,20	3,58
Totale	55,00	154,85	4,45	6,92	19,91

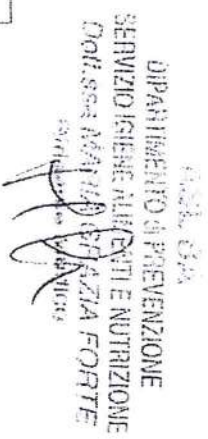
pastina integrale con verdure					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pomodori pelati	10,00	2,10	0,12	0,05	0,30
Patate	15,00	12,75	0,31	0,15	2,68
Carote	20,00	7,00	0,22	0,04	1,52
Zucchine	15,00	1,65	0,19	0,02	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pasta integrale	20,00	64,80	2,68	0,50	13,24
Totale	90,00	152,60	5,20	7,16	17,95

petto di pollo ai ferri					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Pollo petto	40,00	40,00	9,32	0,32	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Totale	45,00	84,95	9,32	5,32	0,00

pollo in umido					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Pomodori pelati	20,00	2,10	0,12	0,05	0,30
Pollo petto	40,00	40,00	9,32	0,32	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00

polpette di vitello					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	8,00	28,08	0,81	0,17	6,22
Uovo di gallina	5,00	6,40	0,62	0,43	0,01
Bovino adulto o vitellone	40,00	45,20	8,52	1,24	0,00
Totale	63,00	143,98	11,62	8,24	6,23

primosale					
	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Glicidi</i>
Formaggi freschi a medio tenore calorico	30,00	75,60	4,87	5,97	0,61
Totale	30,00	75,60	4,87	5,97	0,61



	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
ricotta di vacca					
Ricotta di vacca	30,00	43,80	2,64	3,27	1,05
	30,00	43,80	2,64	3,27	1,05

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
riso al pomodoro					
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Riso basmati	40,00	143,60	3,00	0,52	30,80
Pomodori passati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
riso con crema di carote					
Riso basmati	20,00	71,80	1,50	0,26	15,40
Cipolla	q.b.	0,52	0,02	0,00	0,11
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Patate	30,00	25,50	0,63	0,30	5,37
Carote	20,00	7,00	0,22	0,04	1,52
Pomodori pelati	5,00	1,05	0,06	0,03	0,15
Sedano	q.b.	0,40	0,05	0,00	0,05
	85,00	170,57	4,15	7,03	22,60

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
pastina e lenticchie					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Carote	10,00	3,50	0,11	0,02	0,76
Lenticchie	30,00	87,30	6,81	0,30	15,33
Cipolla	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
pastina	30,00	107,70	2,25	0,39	23,10
	75,00	243,45	9,17	5,71	39,19

	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
riso e piselli					
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Cipolla	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso basmati	30,00	107,70	2,25	0,39	23,10
Piselli surgelati	60,00	43,20	3,24	0,18	7,68
	95,00	195,85	5,49	5,57	30,78
scaloppina di maiale al limone					
Farina di tipo 0	8,00	29,12	0,65	0,12	6,79



ASL Bari

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE | SAN AREA METROPOLITANA
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE
P.zza Chiurlia, 6 Bari

COMUNE MOLFETTA - C_F284 - 1 - 2022-09-15 - 0066103

Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Maiale magro	40,00	54,60	8,12	2,45	0,00
	53,00	128,67	8,77	7,57	6,79

zucchine gratinate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	1,01	0,21	7,78
Zucchine	80,00	8,80	1,04	0,08	1,12
	95,00	88,85	2,05	5,29	8,90

zucchine grigliate	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	2,00	17,98	0,00	2,00	0,00
Pangrattato	5,00	17,55	0,51	0,10	3,89
Zucchine	80,00	8,80	1,04	0,08	1,12
	87,00	44,33	1,54	2,18	5,01

pastina al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,68	1,41	0,00
Pastina	40,00	143,60	3,00	0,52	30,80
Pomodori passati	20,00	3,60	0,26	0,04	0,60
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00

bieta al pomodoro	Grammi	Calorie	Proteine	Lipidi	Glicidi
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	0,00	5,00	0,00
bieta	80,00	14,40	0,88	0,32	2,08
Pomodori passati	20,00	4,20	0,24	0,10	0,60
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	59,35	0,88	5,32	2,08

ACQUA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot. SSA MARIA DONAZIA FORTE
Dipartimento

1 0 0 1 1 2 0 0 - 0 2 1 0 2 7 7 7 0 7 - 1 - 1 - 2 0 2 2 0 9 - 1 5 - 0 0 6 6 1 0 3



ASL PA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIA CRISTINA FORTE
 Dirigente Medico

CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	CALORIE	400,00	500,00
2	PROTEINE	10,00	15,00
3	CARBOIDRATI	54,00	60,00
4	GRASSI	20,00	24,00

CONTROLLI QUALITATIVI

Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1 Carni	1-2 volte a settimana
2 Cereali(pasta,riso,orzo,ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3 Formaggi	1 volta a settimana
4 Frutta	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
5 Legumi	1-2 volte a settimana
6 Pane	Una porzione tutti i giorni
7 Patate	0 -1 volta a settimana solo come primo piatto
8 Pesce	1-2 volte a settimana
9 Piatto Unico	1 volta a settimana
10 Salumi	2 volte al mese
11 Uova	1 uovo a settimana
12 Vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni

Ristorazione scolastica

ASL - BARÌ
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA PAZZA FORTE
Dirigente Medico

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 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 nutrienti ed energia per la popolazione italiana - 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti con 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. È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.

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

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare 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. Qualora tra le specie ittiche di acquacoltura siano reperibili altre varietà (ad es. la spigola) è possibile introdurre come alternative al pesce indicato nel piano nutrizionale.

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.

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

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

Nei primi due anni di vita evitare il consumo di sale e zucchero.

Si consiglia di rispettare la stagionalità anche nella scelta degli aromi (ad es. aglio, cipolla, basilico, sedano, carote, prezzemolo, ecc.).

Nota: alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

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

- **Pasta al forno:** è possibile la sostituzione con pasta di semola al pomodoro (40 g di pasta di semola, pomodoro -passata 20g, 3g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e vitello alla piastra (40 g di bovino adulto o vitellone- carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.);
- **Pasta alla crudaiola:** è possibile la sostituzione con pasta di semola al pomodoro (40 g di pasta di semola, pomodoro -passata 20g, 3g di parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), quale primo piatto, e petto di pollo alla piastra (40 g di petto di pollo, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.);

Dott.ssa Maria Grazia Forte- Dirigente Medico

Dott.ssa Sabrina Mancano - Dietista

Tabella 2 Preparazione degli alimenti

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli e MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli		Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)		Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce.
Salumi e prosciutto		Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)		Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Formaggi a pasta filata		Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi		Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	

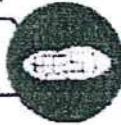
COMUNE MOLFETTA - C_F284 - 1 - 2022-07-04 - 0047561

COMUNE MOLFETTA - C_F284 - 1 - 2022-09-15 - 0066103

ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI

ARACHIDI E DERIVATI

Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi



FRUTTA A GUSCIO

Mandorle, nocciole, noci comuni, noci di cocco, noci pecan, anacardi e pistacchi



LATTE E DERIVATI

Ogni prodotto in cui viene usato il latte: yogurt, biscotti, torte, gelato e creme varie



MOLLUSCHI

Canestrello, cannocchietto, capesante, cozza, ostrica, pettola, vongole, tellina ecc



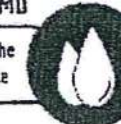
PESCE

Prodotti alimentari in cui è presente il pesce, anche se in piccole percentuali



SESAMO

Semi interi usati per il pane, farine anche se lo contengono in minima percentuale



SOIA

Prodotti derivati come: latte di soia, tofu, spaghetti di soia e simili



CROSTACEI

Marini e d'Acqua Dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, e simili



GLUTINE

Cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati derivati



LUPINI

Presenti in cibi vegan sottoforma di: arrosti, selemini, farino e similati



SENAPE

Si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda



SEDANO

Sia in pezzi che all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali



ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

Cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, marmellate, funghi secchi, conserve ecc



UOVA E DERIVATI

Uova o prodotti che lo contengono come: melanose, emulsionanti, pasta all'uovo



CALENDARIO DI STAGIONALITÀ

CAM Servizio di ristorazione collettiva e fornitura derrate alimentari (DM n.65 del 10 marzo 2020) Allegato A

Gennaio

Frutta: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi.

Verdura: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cime di rapa (broccoletti), finocchi, funghi, indivia, patate, radicchio, sedano, scarola, topinambur, zucca.

Febbraio

Frutta: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi.

Verdura: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scarola, sedano, spinaci, zucca.

Marzo

Frutta: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi.

Verdura: aglio orsino, asparagi, agretti, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga, patate novelle, radicchio, ravanelli, rucola, scarola, sedano, spinaci.

Aprile

Frutta: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere.

Verdura: aglio fresco, aglio orsino, asparagi, agretti, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, patate novelle, piselli, radicchio, ravanelli, rucola, scarola, sedano, spinaci, tarassaco.

Maggio

Frutta: amarene, ciliegie, fragole, lampone, nespole.

Verdura: aglio fresco, asparagi, agretti, bieta, borraggine, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, fave, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, patate novelle, piselli, ravanelli, rucola, scarola, tarassaco.

Giugno

Frutta: albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fragole, lampone, mirtillo, mandorle, melone, nespole, nocciole, pesche, prugne, ribes, susine.

Verdura: aglio fresco, asparagi, agretti, basilico, bieta, borraggine, broccoli, carciofi, cetrioli, cavolo romanesco, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, malva, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, scarola, taccole, tarassaco, zucchine.

Luglio

Frutta: albicocche, anguria, ciliegie, corbezzoli, fichi, fragole, lampone, mirtillo, mora, mandorle, melone, nocciole, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva spina.

Verdura: aglio fresco, basilico, bieta, cetrioli, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, romanesco, rucola, scarola, taccole, tarassaco, zucca, zucchine.

Agosto

Frutta: albicocche, anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, mele, mirtillo, mandorle, melone, more, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva, uva spina.

Verdura: bieta, cavolo romanesco, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lenticchie, lollo, mais, malva, melanzane, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scarola, spinaci, taccole, tarassaco, zucca, zucchine.

Settembre

Frutta: anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, limone, mele, melograno, melone, more, pere, pesche, prugne, susine, uva, uva spina.

Verdura: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cetrioli, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, funghi, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, olive grandi da mensa, pastinaca, peperoni, pomodori, porri, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca, zucchine.

Ottobre:

Frutta: bergamotto, cachi, castagne, cedro, fichi d'india, kiwi, limone, mele, melograno, noci, pere, uva.

Verdura: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, olive grandi da mensa, pastinaca, patate, peperoni, porri, radicchio, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca.

Novembre:

Frutta: arance, bergamotto, cachi, castagne, cedro, kiwi, limone, mandarini, mele, melograno, noci, pinoli.

Verdura: bieta, broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rape (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, pastinaca, patate, porri, radicchio, scarola, sedano, topinambur, zucca.

Dicembre:

Frutta: arance, bergamotto, castagne, cedro, limone, mandarini, mele, noci, pinoli, pompelmi.

Verdura: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rape (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scarola, sedano, topinambur, zucca.

Nota: alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi) perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

Allergene	Esempi
Glutine	cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati e derivati
Crostacei e derivati	sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili
Uova e derivati	tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima. Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme ecc
Pesce e derivati	inclusi i derivati, cioè tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali
Arachidi e derivati	snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi
Soia e derivati	latte, tofu, spaghetti, etc.
Latte e derivati	yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte

COMUNE MOLFETTA - C_F284 - 1 - 2022-09-15 - 0066103

COMUNE MOLFETTA - C_F284 - 1 - 2022-09-15 - 0066103

Frutta a guscio e derivati	tutti i prodotti che includono: mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan e del Brasile e Queensland, pistacchi
Sedano e derivati	presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali
Senape e derivati	si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda
Semi di sesamo e derivati	oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine
Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO ₂	usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta
Lupino e derivati	presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
Molluschi e derivati	canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola etc.