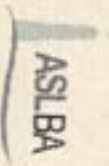


## Menù autunno/inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Colazione	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	latte pane integrale frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte fette biscottate integrali frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte biscotti frollini frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte muesli frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte pane integrale frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte fette biscottate frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte biscotti secchi frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo
sett.2	latte pane integrale frutta fresca di stagione Cucchiaino da caffè di olio evo	latte fette biscottate integrali frutta fresca di stagione Cucchiaino da caffè di olio evo	latte biscotti frollini frutta fresca di stagione Cucchiaino da caffè di olio evo	latte muesli frutta fresca di stagione Cucchiaino da caffè di olio evo	latte pane integrale frutta fresca di stagione Cucchiaino da caffè di olio evo	latte fette biscottate frutta fresca di stagione Cucchiaino da caffè di olio evo	latte biscotti secchi frutta fresca di stagione Cucchiaino da caffè di olio evo
sett.3	latte pane integrale frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte fette biscottate integrali frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte biscotti frollini frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte muesli frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte pane integrale frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte fette biscottate frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte biscotti secchi frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo
sett.4	latte pane integrale frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte fette biscottate integrali frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte biscotti frollini frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte muesli frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte pane integrale frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte muesli frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo	latte pane integrale frutta fresca di stagione cucchiaino da caffè di olio evo



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAM AREA METROPOLITANA  
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE NUTRIZIONALE  
P.zza Chiruria, 6 Bari

\* Ricette presenti in tutte le Colazioni suddivise per ogni giorno

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Dot.ssa MARIA GRAZIA FORTE  
Dietrista Medico

**Menù autunno/inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO**

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE  
 Dirigente Medico

Spuntino	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
setr.1	yogurt intero	frutta fresca di stagione	yogurt intero	spremuta di arancia	yogurt intero	succo 100% frutta	yogurt intero
setr.2	frutta fresca di stagione	yogurt intero	spremuta di arancia	yogurt intero	succo 100% frutta	yogurt intero	frutta fresca di stagione
setr.3	yogurt intero	spremuta di arancia	yogurt intero	succo 100% frutta	yogurt intero	frutta fresca di stagione	yogurt intero
setr.4	spremuta di arancia	yogurt intero	succo 100% frutta	yogurt intero	frutta fresca di stagione	yogurt intero	spremuta di arancia

\* Ricette presenti in tutti i Spuntini mattutini suddivise per ogni giorno

**Menù autunno/inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO**

**ASL BA**  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa MAURIZIA GRAZIA FORTE  
 Dietista

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	zuppa di miglio con verdure	pasta con ricotta	pasta e fagioli	pasta integrale con tonno	pastina in brodo di pesce	riso e lenticchie	lesagne
	mozzarella di vacca	platessa al forno	tacchino agli aroni	viteello alla pizzaiola	merluzzo lessso	frittata al forno con ortaggi	
	spinaci all'aglio	insalata	finocchia gratinati	broccoli ripassati	insalata	carote lesse	bieta all'olio
sett.2	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane 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	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pasta e broccoli	Risotto ai carciofi	fave secche sgusciate con crostini di pane	zuppa di farro e carote	pasta al pomodoro con cipolle	pasta e ceci	pasta integrale al pomodoro e basilico
sett.3	ricotta di vacca	platessa in umido	bieta all'olio	scaloppina di tacchino alla pizzaiola	salmone fresco	uovo sodo	polpette al sugo
	spinaci all'olio	carote julienne	pane di tipo 0	broccoli ripassati	insalata	patate lesse e carote	zucca a tocchetti
	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0
sett.3	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	orecchiette con le cime di rapa	risotto ai funghi	pasta e piselli	orzo con minestrone	pasta integrale con gamberetti	pasta e lenticchie	pasta al forno
	emmental	platessa gratinata	bocconcini di vitello	cotoletta di pollo al forno	seppie in umido	uovo strapazzato	
sett.3	carote lesse	insalata	spinaci all'olio	verza in padella	insalata	bieta all'olio	cavolfiore lessso
	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane 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	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

set. 4	mioglio con minestrone	risotto con spinaci	fave secche sguosciate con crostini di pane	tortellini in brodo di carne	pernette ai totani	pasta e fagioli	pasta integrale alla bolognese
	giuncata	sogliola alla mugnata		pollo in brodo	merluzzo al pomodoro	frittata al forno con carciofi	polpette al sugo
	verza in padella	insalata	purea di patate	cicorie in padella	insalata	carote lesse	bieta all'olio
	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane 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	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

\* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno



**Menù autunno/inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO**

Merenda	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett. 1	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo
	biscotti secchi	biscotti frollini	pane integrale e marmellata	purea di frutta	pane integrale e miele	mela cotta	biscotti frollini
sett. 2	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo
	biscotti secchi	biscotti frollini	pane integrale e marmellata	purea di frutta	pane integrale e miele	pera cotta	biscotti frollini
sett. 3	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo
	biscotti secchi	biscotti frollini	pane integrale e marmellata	purea di frutta	pane integrale e miele	mela cotta	biscotti frollini
sett. 4	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo	the/orzo
	biscotti secchi	biscotti frollini	pane integrale e marmellata	purea di frutta	pane integrale e miele	pera cotta	biscotti frollini

\* Ricette presenti in tutte le Merende suddivise per ogni giorno

**Menù autunno/Inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO**

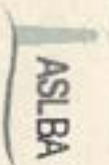
ASL BA  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa MARIAGRAZIA FORTE  
 Dirigente Medico

Cena	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
set. 1	pastina in brodo vegetale	passato di legumi con crostini	vellutata di zucca gialla e carote	riso con passato di verdure	cous cous alle verdure miste	pizza margherita	riso in brodo di carne
	farinata di ceci	frittata	merluzzo al forno	scamorza fresca	scaloppine al limone	dicone in padella	pollo in brodo
	insalata	bietole	finocchi in tegame	insalata	carote rosse		verza in padella
set. 2	pane di tipo 0	pane integrale	pane integrale	pane di tipo 0	pane 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	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pastina in brodo di carne	vellutata di piselli con crostini	semolino al latte	pastina con passato di verdure	minestra di orzo e verze	miglio in brodo vegetale	riso in brodo vegetale
set. 3	bollito di manzo	uovo strapazzato	calamari in umido	giuncata	colioletta di pollo al forno	parmigiano	prosciutto crudo
	insalata	carote all'olio	pisellini stufati	insalata mista	zucca gialla gratinata	bietole	spinaci all'olio
	pane di tipo 0	pane integrale	pane integrale	pane di tipo 0	pane integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0
set. 3	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	riso in brodo vegetale	vellutata di ceci con crostini	vellutata di carciofi e porri	riso con crema di zucca gialla	cous cous alle verdure miste	focaccia barese	pastina in brodo vegetale
	polpette di lenticchie	frittata al forno con ortaggi	sogliola al forno	ricotta di vacca	vitello alla pizzaiola	scamorza fresca	polpette di tacchino
set. 3	insalata	bietole	carote all'olio	insalata mista	finocchi gratinati	rape	cavolfiore lessato
	pane di tipo 0	pane integrale	pane integrale	pane di tipo 0	pane 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	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

sett. 4	pastina in brodo di carne	vegetata di fagioli con crostini	semolino al latte	riso con crema di carote	minestra di orzo e verdure	tortino di riso al forno	pastina in brodo vegetale
	bollito di manzo	tortino di bieta	plattessa in umido	emmental	cotoletta di tacchino al forno		prosciutto cotto
	insalata		carvolo gratinato	insalata	carote all'olio	cicoria all'agro	carvofiore lessso
	pane di tipo 0	pane integrale	pane integrale	pane di tipo 0	pane 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	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

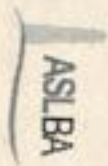
\* Ricette presenti in tutte le Cene suddivise per ogni giorno





Menù autunno/Inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Colazione	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI	SABATO	DOMENICA
sett. 1	latte 150g pane integrale 60g	latte 150g fette biscottate integrali 40g	latte 150g biscotti frollini 30g	latte 150g muesli 40g	latte 150g pane integrale 60g	latte 150g fette biscottate 40g	latte 150g biscotti secchi 40g
	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g
sett. 2	latte 150g pane integrale 60g	latte 150g fette biscottate integrali 40g	latte 150g biscotti frollini 30g	latte 150g muesli 40g	latte 150g pane integrale 60g	latte 150g fette biscottate 40g	latte 150g biscotti secchi 40g
	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g
sett. 3	latte 150g pane integrale 60g	latte 150g fette biscottate integrali 40g	latte 150g biscotti frollini 30g	latte 150g muesli 40g	latte 150g pane integrale 60g	latte 150g fette biscottate 40g	latte 150g biscotti secchi 40g
	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g
sett. 4	latte 150g pane integrale 60g	latte 150g fette biscottate integrali 40g	latte 150g biscotti frollini 30g	latte 150g muesli 40g	latte 150g pane integrale 60g	latte 150g muesli 40g	latte 150g pane integrale 60g
	frutta fresca di stagione 150g Cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g Cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g Cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g Cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g Cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g Cucchiaino da caffè di olio evo 3g	frutta fresca di stagione 150g Cucchiaino da caffè di olio evo 3g



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA  
AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE NUTRIZIONALE  
P.zza Chierchia, 6 Bari

\* Ricette presenti in tutte le Colazioni suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

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



**Menù autunno/inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO**
**ASL BA**  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE  
 Dirigente Medico

Spuntino	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI	SABATO	DOMENICA
sett. 1	yogurt intero 125g	frutta fresca di stagione 150g	yogurt intero 125g	spremuta di arancia 200g	yogurt intero 125g	succo 100% frutta 150g	yogurt intero 125g
sett. 2	frutta fresca di stagione 150g	yogurt intero 125g	spremuta di arancia 200g	yogurt intero 125g	succo 100% frutta 150g	yogurt intero 125g	frutta fresca di stagione 150g
sett. 3	yogurt intero 125g	spremuta di arancia 200g	yogurt intero 125g	succo 100% frutta 150g	yogurt intero 125g	frutta fresca di stagione 150g	yogurt intero 125g
sett. 4	spremuta di arancia 200g	yogurt intero 125g	succo 100% frutta 150g	yogurt intero 125g	frutta fresca di stagione 150g	yogurt intero 125g	spremuta di arancia 200g

\* Ricette presenti in tutti i Spuntini mattina suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

Menù autunno/Inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
set. 1	zuppa di miglio con verdure 170g	pasta con ricotta 110g	pasta e fagioli 95g	pasta integrale con tonno 160g	pastina in brodo di pesce 180g	riso e lentichie 97g	lasagna 225g
	mozzarella di vacca 100g	platessa al forno 155g	tacchino agli aromi 105g	vietolo alla pizzaiola 160g	merluzzo lessato 170g	frittata al forno con ortaggi 140g	
	spinaci all' agro 211g	insalata 110g	finocchi gratinati 167g	broccoli ripassati 207g	insalata 110g	carote lesse 205g	bieta all'olio 206g
	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane 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	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	pasta e broccoli 170g	risotto ai carciofi 151g	fave secche sguacciate con crostini di pane 110g	zuppa di fieno e Carote 325g	pasta al pomodoro con cipore 195g	pasta e ceci 100g	pasta integrale al pomodoro e basilico 142g
set. 2	ricotta di vacca 100g	platessa in umido 155g		scaloppina di tacchino alla pizzaiola 163g	salmoncino fresco 150g	uovo sodo 65g	polpette al sugo 153g
	spinaci all'olio 206g	carote julienne 155g	bieta all'olio 206g	broccoli ripassati 207g	insalata 110g	patate lesse e carote 205g	zucca a tocchetti 95g
	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane 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	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
	orecchiette con le cime di rapa 180g	risotto ai funghi 151g	pasta e piselli 160g	orzo con maltestrone 195g	pasta integrale con gamberetti 185g	pasta e lenticchie 97g	pasta al forno 225g
	emmental 50g	merluzzo gratinato 256g	bocconcini di vitello 170g	colocata di pollo al forno 125g	seppie in umido 257g	uovo strapazzato 85g	
	carote lesse 205g	insalata 110g	spinaci all' olio 206g	verza in padella 207g	insalata 110g	bieta all'olio 206g	carofiore lessato 205g
	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane 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	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
set. 3							

set. 4	miglio con minestrone 360g	risotto con spinaci 255g sogliola alla mugnaia 177g	fave secche sgusciate con crostini di pane 110g	tortellina in brodo di carne 185g pollo in brodo 105g	pennette ai totani 208g merluzzo al pomodoro 257g	pasta e fagioli 95g frittata al forno con carciofi 135g	pasta integrale alla bolognese 190g polpette al sugo 153g
	verza in padella 207g	insalata 110g	purea di patate 125g pane di tipo 0-40g	cicorie in padella 206g pane integrale 50g	insalata 110g pane di tipo 0-40g	carote lesse 205g pane integrale 50g	bietta all'olio 206g pane di tipo 0-40g
	pane integrale 50g	pane di tipo 0-40g	pane di tipo 0-40g	pane integrale 50g	pane di tipo 0-40g	pane 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	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

\* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

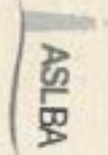
**Menù autunno/Inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO**

Merenda	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g
	biscotti secchi 40g	biscotti frollini 30g	pane integrale e marmellata 65g	purea di frutta 100g	pane integrale e miele 55g	mela cotta 151g	biscotti frollini 30g
sett.2	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g
	biscotti secchi 40g	biscotti frollini 30g	pane integrale e marmellata 65g	purea di frutta 100g	pane integrale e miele 55g	pera cotta 151g	biscotti frollini 30g
sett.3	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g
	biscotti secchi 40g	biscotti frollini 30g	pane integrale e marmellata 65g	purea di frutta 100g	pane integrale e miele 55g	mela cotta 151g	biscotti frollini 30g
sett.4	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g	the/orzo 200g
	biscotti secchi 40g	biscotti frollini 30g	pane integrale e marmellata 65g	purea di frutta 100g	pane integrale e miele 55g	pera cotta 151g	biscotti frollini 30g

\* Ricette presenti in tutte le Merende suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

Menù autunno/inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Cena	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett. 1	<p>pastina in brodo vegetale 150g</p> <p>farinata di ceci 46g</p> <p>insalata 110g</p> <p>pane di tipo 0 40g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p>	<p>passato di legumi con crosolini 85g</p> <p>frittata 100g</p> <p>bietole 155g</p> <p>pane integrale 50g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p>	<p>vellutata di zucca gialla e carote 360g</p> <p>merluzzo al forno 155g</p> <p>finocchi in tegame 207g</p> <p>pane integrale 50g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p> <p>semolino al latte 80g</p>	<p>riso con passato di verdure 150g</p> <p>scamorza fresca 100g</p> <p>insalata 110g</p> <p>pane di tipo 0 40g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p>	<p>cous cous alle verdure miste 125g</p> <p>scaloppine al limone 110g</p> <p>carote rosse 157g</p> <p>pane integrale 50g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p> <p>minestra di orzo e verze 275g</p> <p>cotoletta di pollo al forno 125g</p>	<p>pizza margherita 197g</p> <p>gocce in padella 206g</p>	<p>riso in brodo di carne 150g</p> <p>pollo in brodo 105g</p> <p>verza in padella 207g</p> <p>pane di tipo 0 40g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p> <p>riso in brodo vegetale 150g</p> <p>prosciutto crudo 60g</p> <p>spinaci all'olio 206g</p> <p>pane di tipo 0 40g</p>
sett. 2	<p>bollito di manzo 100g</p> <p>insalata 110g</p> <p>pane di tipo 0 40g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p> <p>riso in brodo vegetale 150g</p> <p>polpette di lentichie 103g</p> <p>insalata 110g</p> <p>pane di tipo 0 40g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p>	<p>uovo strapazzato 85g</p> <p>carote all'olio 155g</p> <p>pane integrale 50g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p> <p>vellutata di ceci con crosolini 85g</p> <p>frittata al forno con ortaggi 140g</p> <p>bietole 205g</p> <p>pane integrale 50g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p>	<p>calamari in umido 257g</p> <p>pisellini stufati 85g</p> <p>pane integrale 50g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p> <p>vellutata di carciofi e porri 360g</p> <p>sogliola al forno 217g</p> <p>carote all'olio 155g</p> <p>pane integrale 50g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p>	<p>Insalata mista 105g</p> <p>pane di tipo 0 40g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p> <p>riso con crema di zucca gialla 150g</p> <p>ricotta di vacca 100g</p> <p>insalata mista 105g</p> <p>pane di tipo 0 40g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p>	<p>zucca gialla gratinata 167g</p> <p>pane integrale 50g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p> <p>cous cous alle verdure miste 125g</p> <p>vitello alla pizzaiola 160g</p> <p>finocchi gratinati 90g</p> <p>pane integrale 50g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p>	<p>parmigiano 50g</p> <p>bietole 205g</p> <p>pane di tipo 0 40g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p> <p>focaccia barese 146g</p> <p>scamorza fresca 100g</p> <p>rape 105g</p>	<p>spinaci all'olio 206g</p> <p>pane di tipo 0 40g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p> <p>pastina in brodo vegetale 150g</p> <p>polpette di tacchino 125g</p> <p>cavolfiore lesso 205g</p> <p>pane di tipo 0 40g</p> <p>frutta fresca di stagione 150g</p>
sett. 3							



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAN AREA METROPOLITANA  
 AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONE ALIMENTARE  
 P.zza Chiusella, 6 Bari

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

sett.4	pastina in brodo di Carne 150g	vellutata di fagioli con crostini 85g	semolino al latte 80g	riso con crema di carote 150g	minestra di orzo e verze 275g	tortino di riso al forno 215g	pastina in brodo vegetale 150g
	bollito di manzo 100g	tortino di bieta 240g	plattessa in umido 155g	emmental 50g	cotoletta di tacchino al forno 125g		prosciutto cotto 60g
	insalata 110g		carvolo gratinato 215g	insalata 110g	carote all'olio 155g	dicoria all'aglio 210g	carvolfiore lessa 205g
	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane 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	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

\* Ricette presenti in tutte le Cene suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura



Menù autunno/inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Colazione	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
set1.1	Giacci disponibili Lipidi Proteine Sale 53,7 g 9,43 g 10,47 g 0,99 g	Giacci disponibili 46,22 g Lipidi Proteine Sale 9,43 g 10,47 g 0,99 g	Giacci disponibili 43,53 g Lipidi Proteine Sale 12,79 g 8,13 g 0,36 g	Giacci disponibili 50,3 g Lipidi Proteine Sale 11,05 g 9,85 g 0,57 g	Giacci disponibili 53,7 g Lipidi Proteine Sale 9,43 g 10,47 g 0,99 g	Giacci disponibili 54,34 g Lipidi Proteine Sale 11,05 g 10,49 g 0,83 g	Giacci disponibili 55,34 g Lipidi Proteine Sale 11,81 g 8,61 g 0,6 g 0
set1.2	Giacci disponibili Lipidi Proteine Sale 53,7 g 9,43 g 10,47 g 0,99 g	Giacci disponibili 46,22 g Lipidi Proteine Sale 9,43 g 10,47 g 0,99 g	Giacci disponibili 43,53 g Lipidi Proteine Sale 12,79 g 8,13 g 0,36 g	Giacci disponibili 50,3 g Lipidi Proteine Sale 11,05 g 9,85 g 0,57 g	Giacci disponibili 53,7 g Lipidi Proteine Sale 9,43 g 10,47 g 0,99 g	Giacci disponibili 54,34 g Lipidi Proteine Sale 11,05 g 10,49 g 0,83 g	Giacci disponibili 55,34 g Lipidi Proteine Sale 11,81 g 8,61 g 0,6 g 0
set1.3	Giacci disponibili Lipidi Proteine Sale 53,7 g 9,43 g 10,47 g 0,99 g	Giacci disponibili 46,22 g Lipidi Proteine Sale 9,43 g 10,47 g 0,99 g	Giacci disponibili 43,53 g Lipidi Proteine Sale 12,79 g 8,13 g 0,36 g	Giacci disponibili 50,3 g Lipidi Proteine Sale 11,05 g 9,85 g 0,57 g	Giacci disponibili 53,7 g Lipidi Proteine Sale 9,43 g 10,47 g 0,99 g	Giacci disponibili 54,34 g Lipidi Proteine Sale 11,05 g 10,49 g 0,83 g	Giacci disponibili 55,34 g Lipidi Proteine Sale 11,81 g 8,61 g 0,6 g 0

sett. A	Giacci disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 46,22 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 43,53 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 50,3 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 53,7 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 50,3 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 53,7 g Lipidi Proteine Sale
	53,7 g 9,43 g 10,47 g 0,99 g	46,22 g 9,43 g 10,47 g 0,99 g	43,53 g 12,29 g 8,13 g 0,36 g	50,3 g 11,05 g 9,85 g 0,57 g	53,7 g 9,43 g 10,47 g 0,99 g	50,3 g 11,05 g 9,85 g 0,57 g	53,7 g 9,43 g 10,47 g 0,99 g 0

\* Valori componenti bromatologiche delle Colazioni suddivise per ogni giorno

Menù autunno/inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Spuntino in	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
sett. 1	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 14,37 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 16,4 g Lipidi 0 g Proteine 1 g Sale 0 g	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 21 g Lipidi 0 g Proteine 0 g Sale 0 g	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g
sett. 2	Giacchi disponibili 14,37 g Lipidi 0,26 g Proteine 1,02 g Sale 0,01 g	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 0,26 g Proteine 1,02 g Sale 0,01 g	Giacchi disponibili 16,4 g Lipidi 0 g Proteine 1 g Sale 0 g	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 21 g Lipidi 0 g Proteine 0 g Sale 0 g	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 14,37 g Lipidi 0,26 g Proteine 1,02 g Sale 0,01 g	Giacchi disponibili 14,37 g Lipidi 0,26 g Proteine 1,02 g Sale 0,01 g
sett. 3	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 16,4 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 21 g Lipidi 0 g Proteine 0 g Sale 0 g	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g	Giacchi disponibili 14,37 g Lipidi 0,26 g Proteine 1,02 g Sale 0,01 g	Giacchi disponibili 5,38 g Lipidi 4,88 g Proteine 4,75 g Sale 0,15 g

sett. A	Giacci disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 5,38 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 21 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 5,38 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 14,37 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 5,38 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 16,4 g Lipidi Proteine Sale
	16,4 g 0 g 1 g 0 g	5,38 g 0 g 1 g 0 g	21 g 0 g 0 g 0 g	5,38 g 4,88 g 4,75 g 0,15 g	14,37 g 0,26 g 1,02 g 0,01 g	5,38 g 4,88 g 4,75 g 0,15 g	16,4 g 0 g 1 g 0 g

\* Valori componenti bromatologiche dei Spuntini matutini suddivise per ogni giorno

**Menù autunno/inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>setta.1</b>	Giacci disponibili 84,28 g Lipidi 38,89 g Proteine 36,68 g Sale 1,79 g	Giacci disponibili 106,17 g Lipidi 38,89 g Proteine 36,68 g Sale 1,79 g	Giacci disponibili 104,84 g Lipidi 24,11 g Proteine 45,23 g Sale 0,56 g	Giacci disponibili 102,17 g Lipidi 21,17 g Proteine 49,89 g Sale 1,07 g	Giacci disponibili 109,02 g Lipidi 7,56 g Proteine 40,49 g Sale 1,53 g	Giacci disponibili 122,2 g Lipidi 25,56 g Proteine 34,6 g Sale 1,65 g	Giacci disponibili 110,29 g Lipidi 24,13 g Proteine 34 g Sale 0,74 g 0
<b>setta.2</b>	Giacci disponibili 115,53 g Lipidi 29,56 g Proteine 31,42 g Sale 1,4 g	Giacci disponibili 114,13 g Lipidi 29,56 g Proteine 31,42 g Sale 1,4 g	Giacci disponibili 104,6 g Lipidi 17,4 g Proteine 24,52 g Sale 0,74 g	Giacci disponibili 123,9 g Lipidi 26,25 g Proteine 52,58 g Sale 1,45 g	Giacci disponibili 109,17 g Lipidi 32,93 g Proteine 46,99 g Sale 1,06 g	Giacci disponibili 121,98 g Lipidi 31,02 g Proteine 30,22 g Sale 1,15 g	Giacci disponibili 105,56 g Lipidi 26,29 g Proteine 45,67 g Sale 1,15 g 0
<b>setta.3</b>	Giacci disponibili 123,79 g Lipidi 35,6 g Proteine 35,37 g Sale 1,95 g	Giacci disponibili 114,15 g Lipidi 35,6 g Proteine 35,37 g Sale 1,95 g	Giacci disponibili 106,02 g Lipidi 26,33 g Proteine 44,59 g Sale 1,37 g	Giacci disponibili 108,07 g Lipidi 19,59 g Proteine 46,24 g Sale 1,13 g	Giacci disponibili 102,08 g Lipidi 20,85 g Proteine 46,54 g Sale 2,59 g	Giacci disponibili 105,4 g Lipidi 22,7 g Proteine 31,19 g Sale 0,97 g	Giacci disponibili 114,02 g Lipidi 22,31 g Proteine 30,81 g Sale 0,89 g 0

setc.4	Giacci disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 121,77 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 117,76 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 88,83 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 1111,03 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 121,01 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 107,99 g Lipidi Proteine Sale
	101,64 g 39,05 g 38,44 g 1,86 g	121,77 g 39,05 g 38,44 g 1,86 g	117,76 g 15,32 g 26,35 g 0,81 g	88,83 g 31,44 g 39,94 g 2,73 g	1111,03 g 19,24 g 49,84 g 0,94 g	121,01 g 26,19 g 36,28 g 1,79 g	107,99 g 27,94 g 57,87 g 1,3 g 0

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

**Menù autunno/Inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO**

Merenda	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	Glicidi disponibili 34,32 g Lipidi 3,16 g Proteine 2,64 g Sale 0,42 g	Glicidi disponibili 22,51 g Lipidi 3,16 g Proteine 2,64 g Sale 0,42 g	Glicidi disponibili 27,77 g Lipidi 0,54 g Proteine 3,12 g Sale 0,03 g	Glicidi disponibili 12,5 g Lipidi 0 g Proteine 0,2 g Sale 0,02 g	Glicidi disponibili 31,85 g Lipidi 0,52 g Proteine 3,09 g Sale 0,02 g	Glicidi disponibili 17,46 g Lipidi 0,48 g Proteine 0,34 g Sale 0,02 g	Glicidi disponibili 22,51 g Lipidi 4,14 g Proteine 2,16 g Sale 0,18 g 0
sett.2	Glicidi disponibili 34,32 g Lipidi 3,16 g Proteine 2,64 g Sale 0,42 g	Glicidi disponibili 22,51 g Lipidi 3,16 g Proteine 2,64 g Sale 0,42 g	Glicidi disponibili 27,77 g Lipidi 0,54 g Proteine 3,12 g Sale 0,03 g	Glicidi disponibili 12,5 g Lipidi 0 g Proteine 0,2 g Sale 0,02 g	Glicidi disponibili 31,85 g Lipidi 0,52 g Proteine 3,09 g Sale 0,02 g	Glicidi disponibili 14,16 g Lipidi 0,18 g Proteine 0,49 g Sale 0,02 g	Glicidi disponibili 22,51 g Lipidi 4,14 g Proteine 2,16 g Sale 0,18 g 0
sett.3	Glicidi disponibili 34,32 g Lipidi 3,16 g Proteine 2,64 g Sale 0,42 g	Glicidi disponibili 22,51 g Lipidi 3,16 g Proteine 2,64 g Sale 0,42 g	Glicidi disponibili 27,77 g Lipidi 0,54 g Proteine 3,12 g Sale 0,03 g	Glicidi disponibili 12,5 g Lipidi 0 g Proteine 0,2 g Sale 0,02 g	Glicidi disponibili 31,85 g Lipidi 0,52 g Proteine 3,09 g Sale 0,02 g	Glicidi disponibili 17,46 g Lipidi 0,48 g Proteine 0,34 g Sale 0,02 g	Glicidi disponibili 22,51 g Lipidi 4,14 g Proteine 2,16 g Sale 0,18 g 0

sete 4	Giacci disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 22,51 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 27,77 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 12,5 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 31,85 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 14,15 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 22,51 g Lipidi Proteine Sale
	34,32 g 3,16 g 2,64 g 0,42 g	22,51 g 3,16 g 2,64 g 0,42 g	27,77 g 0,54 g 3,12 g 0,03 g	12,5 g 0 g 0,2 g 0,02 g	31,85 g 0,52 g 3,09 g 0,02 g	14,15 g 0,18 g 0,49 g 0,02 g	22,51 g 4,14 g 2,16 g 0,18 g 0

\* Valori componenti bromatologiche delle Merende suddivise per ogni giorno



**Menù autunno/inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO**

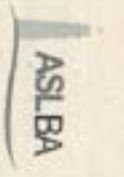
Cena	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>sett.1</b>	Giacidi disponibili 96,31 g Lipidi 21,06 g Proteine 21,51 g Sale 1,39 g	Giacidi disponibili 101,27 g Lipidi 21,06 g Proteine 21,51 g Sale 1,39 g	Giacidi disponibili 79,99 g Lipidi 21,51 g Proteine 39,7 g Sale 1,26 g	Giacidi disponibili 76,54 g Lipidi 38,48 g Proteine 37,9 g Sale 0,03 g	Giacidi disponibili 82,58 g Lipidi 21,42 g Proteine 33,81 g Sale 1,31 g	Giacidi disponibili 78,73 g Lipidi 25,25 g Proteine 24,9 g Sale 0,77 g	Giacidi disponibili 76,31 g Lipidi 23,94 g Proteine 33,25 g Sale 1,48 g 0
<b>sett.2</b>	Giacidi disponibili 71,68 g Lipidi 18,71 g Proteine 33,5 g Sale 1,36 g	Giacidi disponibili 96,45 g Lipidi 18,71 g Proteine 33,5 g Sale 1,36 g	Giacidi disponibili 86,96 g Lipidi 25,65 g Proteine 39,13 g Sale 2,15 g	Giacidi disponibili 77,67 g Lipidi 32,75 g Proteine 29,7 g Sale 1,17 g	Giacidi disponibili 92,68 g Lipidi 22,05 g Proteine 39,59 g Sale 2,04 g	Giacidi disponibili 77,58 g Lipidi 27,76 g Proteine 30,01 g Sale 2,09 g	Giacidi disponibili 79,48 g Lipidi 21,46 g Proteine 32,29 g Sale 5,14 g 0
<b>sett.3</b>	Giacidi disponibili 112,92 g Lipidi 21,17 g Proteine 23,65 g Sale 1,63 g	Giacidi disponibili 100,23 g Lipidi 21,17 g Proteine 23,65 g Sale 1,63 g	Giacidi disponibili 88,71 g Lipidi 21,5 g Proteine 41,54 g Sale 1,93 g	Giacidi disponibili 79,14 g Lipidi 21,36 g Proteine 20,68 g Sale 0,6 g	Giacidi disponibili 87,53 g Lipidi 21,03 g Proteine 36,64 g Sale 1,39 g	Giacidi disponibili 90,59 g Lipidi 42,02 g Proteine 38,2 g Sale 0,78 g	Giacidi disponibili 80,72 g Lipidi 21,49 g Proteine 44,12 g Sale 1,62 g 0

sett. 4	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale
	73,68 g 18,71 g 33,5 g 1,36 g	105,8 g 18,71 g 33,5 g 1,36 g	85,07 g 26,41 g 45,38 g 1,39 g	82,27 g 28,11 g 26,5 g 1,2 g	91,44 g 24,09 g 37,29 g 2,34 g	84,92 g 24,73 g 25,79 g 0,67 g	60,36 g 16,64 g 29,3 g 2,36 g 0

\* Valori componenti bromatologiche delle Cene suddivise per ogni giorno

**Menù autunno/inverno CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO**

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>sett.1</b>	Giacidi disponibili 273,99 g Lipidi 77,42 g Proteine 76,05 g Sale 4,75 g	Giacidi disponibili 290,74 g Lipidi 77,42 g Proteine 76,05 g Sale 4,75 g	Giacidi disponibili 261,51 g Lipidi 63,83 g Proteine 100,93 g Sale 2,35 g	Giacidi disponibili 257,91 g Lipidi 70,7 g Proteine 98,84 g Sale 3,08 g	Giacidi disponibili 282,52 g Lipidi 43,81 g Proteine 92,61 g Sale 4 g	Giacidi disponibili 293,73 g Lipidi 62,34 g Proteine 70,33 g Sale 3,27 g	Giacidi disponibili 269,83 g Lipidi 68,9 g Proteine 82,77 g Sale 3,15 g 0
<b>sett.2</b>	Giacidi disponibili 291,6 g Lipidi 61,11 g Proteine 79,05 g Sale 4,19 g	Giacidi disponibili 286,69 g Lipidi 61,11 g Proteine 79,05 g Sale 4,19 g	Giacidi disponibili 279,27 g Lipidi 56,39 g Proteine 75,91 g Sale 3,28 g	Giacidi disponibili 269,74 g Lipidi 74,92 g Proteine 87,08 g Sale 3,35 g	Giacidi disponibili 308,39 g Lipidi 64,93 g Proteine 100,14 g Sale 4,12 g	Giacidi disponibili 273,43 g Lipidi 74,88 g Proteine 75,95 g Sale 4,24 g	Giacidi disponibili 277,26 g Lipidi 63,95 g Proteine 89,75 g Sale 7,08 g 0



sett. 3	Giacci disponibili	330,11 g	Giacci disponibili	299,51 g	Giacci disponibili	272,21 g	Giacci disponibili	271,01 g	Giacci disponibili	280,54 g	Giacci disponibili	282,15 g	Giacci disponibili	281,76 g
	Lipidi	74,24 g	Lipidi	74,24 g	Lipidi	66,04 g	Lipidi	54 g	Lipidi	56,71 g	Lipidi	76,51 g	Lipidi	64,62 g
	Proteine	76,88 g	Proteine	76,88 g	Proteine	102,14 g	Proteine	76,97 g	Proteine	101,49 g	Proteine	81,24 g	Proteine	90,45 g
	Salte	5,14 g	Salte	5,14 g	Salte	3,83 g	Salte	2,31 g	Salte	5,14 g	Salte	2,62 g	Salte	3,44 g
sett. 4	Giacci disponibili	279,74 g	Giacci disponibili	301,67 g	Giacci disponibili	295,98 g	Giacci disponibili	239,78 g	Giacci disponibili	302,79 g	Giacci disponibili	275,76 g	Giacci disponibili	289,98 g
	Lipidi	70,35 g	Lipidi	70,35 g	Lipidi	55,07 g	Lipidi	75,47 g	Lipidi	53,53 g	Lipidi	67,02 g	Lipidi	60,15 g
	Proteine	86,06 g	Proteine	86,06 g	Proteine	82,98 g	Proteine	81,24 g	Proteine	101,7 g	Proteine	77,16 g	Proteine	100,8 g
	Salte	4,64 g	Salte	4,64 g	Salte	2,59 g	Salte	4,66 g	Salte	4,31 g	Salte	3,2 g	Salte	4,84 g
													0	

\* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
<b>Settimana 1</b>					
	14.050,00	1.930,23	445,90	607,53	23,65
<b>Settimana 2</b>					
	14.060,00	1.986,38	468,09	603,85	30,19
<b>Settimana 3</b>					
	14.625,00	2.017,39	464,33	618,86	25,78
<b>Settimana 4</b>					
	14.416,00	1.975,80	448,97	622,25	28,36

ASL BA  
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa ANA MARIA GRAZIA FORTE  
 Dirigente Medico



Composizione Ricette

bolito di manzo	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Manzo magro	100,00	0,00	5,70	20,30	0,14
	100,00	0,00	5,70	20,30	0,14

bieta all'olio	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Bieta	200,00	5,60	0,20	2,80	0,05
Acqua	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
	206,00	5,68	5,20	2,81	0,05

biacca	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
biacca	151,22	4,73	0,15	1,97	0,04
Olio di oliva extravergine	3,78	0,00	3,78	0,00	0,00
	155,00	4,73	3,93	1,97	0,04

biacca	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
biacca	200,00	5,60	0,20	2,80	0,05
	205,00	5,60	5,20	2,80	0,05

biscotti freschini	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Biscotti freschini	30,00	22,11	4,14	2,16	0,17
	30,00	22,11	4,14	2,16	0,17

biscotti secchi	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Biscotti secchi	40,00	33,92	3,16	2,64	0,41
	40,00	33,92	3,16	2,64	0,41

boccacconi di vitello	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Secolare	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00

Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
Bevivo adulto o vedovone	100,00	0,00	3,10	23,30	0,22
Opola	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Pomodori pelati	50,00	1,50	0,25	0,60	0,01
	<b>170,00</b>	<b>2,28</b>	<b>4,37</b>	<b>22,12</b>	<b>0,26</b>

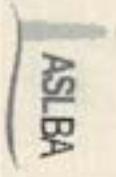
broccoli ripassati	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Broccolotti di rapa	200,00	4,00	0,60	5,80	0,04
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Peperoncini piccanti	1,00	0,04	0,01	0,02	0,00
	<b>207,00</b>	<b>4,12</b>	<b>5,61</b>	<b>5,83</b>	<b>0,04</b>

Calamari in umido	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Prezzenole	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Pomodori passati	100,00	3,00	0,20	1,30	0,40
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Calamari freschi	150,00	0,90	2,55	18,90	0,69
	<b>257,00</b>	<b>3,98</b>	<b>7,76</b>	<b>20,25</b>	<b>1,09</b>

carote all'olio	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carote	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
	<b>155,00</b>	<b>11,40</b>	<b>5,30</b>	<b>1,65</b>	<b>0,36</b>

carote julienne	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Carote	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>155,00</b>	<b>11,40</b>	<b>5,30</b>	<b>1,65</b>	<b>0,36</b>

carote lesse	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carote	200,00	15,20	0,40	2,30	0,48



	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>cereali rosse</b>					
Berbenele rosse	150,00	6,00	0,00	1,65	0,32
Olio di oliva extravergine	7,00	0,00	6,99	0,00	0,00
	<b>157,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,99</b>	<b>1,65</b>	<b>0,32</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>cavolfiore lessato</b>					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Chiodone	200,00	5,40	0,40	6,40	0,04
	<b>205,00</b>	<b>5,40</b>	<b>5,40</b>	<b>6,40</b>	<b>0,04</b>

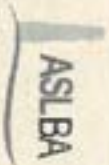
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>cavolo gratinato</b>					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pungitopo	100,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Chiodone	200,00	5,40	0,40	6,40	0,04
	<b>215,00</b>	<b>13,18</b>	<b>5,61</b>	<b>7,41</b>	<b>0,14</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>cicoria all'aglio</b>					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Linsme sacco	5,00	0,07	0,00	0,01	0,00
Cicoria calabresa	200,00	6,40	1,00	3,60	0,11
	<b>210,00</b>	<b>6,47</b>	<b>6,00</b>	<b>3,61</b>	<b>0,11</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>cicorie in padella</b>					
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Cicoria di campo	200,00	1,40	0,40	2,80	0,25
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>206,00</b>	<b>1,48</b>	<b>5,40</b>	<b>2,81</b>	<b>0,25</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>cotoletta di pollo al forno</b>					
Polo petto	100,00	0,00	0,80	23,30	0,08
Latte di vacca UHT intero	10,00	0,47	0,36	0,33	0,01





Paragratto	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>125,00</b>	<b>8,25</b>	<b>6,37</b>	<b>24,64</b>	<b>0,19</b>

colletta di tacchino al forno	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-------------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Latte di vacca LHT intero	10,00	0,47	0,36	0,33	0,01
Tacchino petto	100,00	0,40	4,90	22,00	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Paragratto	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
	<b>125,00</b>	<b>8,65</b>	<b>10,47</b>	<b>23,34</b>	<b>0,24</b>

consu consu alle verdure miste	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------------------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Cioppola	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Carote	15,00	1,14	0,03	0,17	0,04
Peperoni rossi e gialli	25,00	1,67	0,08	0,22	0,00
consucons	40,00	30,97	0,26	5,10	0,01
Carcefi	10,00	0,25	0,02	0,27	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori	25,00	0,88	0,05	0,25	0,00
	<b>125,00</b>	<b>35,20</b>	<b>5,43</b>	<b>6,06</b>	<b>0,09</b>

Cucchiaino da caffè di olio extra vergine d'oliva	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
---	--------	---------------------	--------	----------	------

Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

emmental	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------	--------	---------------------	--------	----------	------

Emmental	50,00	1,80	15,30	14,25	0,56
	<b>50,00</b>	<b>1,80</b>	<b>15,30</b>	<b>14,25</b>	<b>0,56</b>

farinata di ceci	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------	--------	---------------------	--------	----------	------

Farina di ceci	5,00	0,00	1,41	1,88	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Farina di ceci	35,00	19,00	1,72	7,63	0,01
Pepe nero	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00

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



Fave secche sguaccate con crostini di pane	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	46,00	19,63	8,15	9,41	0,08

Fave secche sguaccate	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	50,00	27,40	1,50	13,60	0,02
Pane di tipo 0	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>110,00</b>	<b>59,15</b>	<b>11,74</b>	<b>17,65</b>	<b>0,39</b>

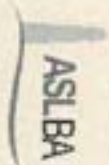
Fette biscottate integrali	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	40,00	24,80	4,00	5,68	0,38
Fette biscottate integrali	40,00	24,80	4,00	5,68	0,38

Fette biscottate	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	40,00	32,92	2,40	4,52	0,64
Fette biscottate	40,00	32,92	2,40	4,52	0,64

Finocchi gratinati	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	150,00	1,50	0,00	1,80	0,02
Finocchi	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Funghi	7,00	0,00	6,99	0,00	0,00
Olio d'oliva extravergine	167,00	9,28	7,20	2,61	0,12

Finocchi in tegame	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	200,00	2,00	0,00	2,40	0,02
Finocchi	7,00	0,00	6,99	0,00	0,00
Olio d'oliva extravergine	207,00	2,00	6,99	2,40	0,02

Focaccia barese	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	1,00	0,69	0,04	0,09	0,00
Origano	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Formaggi	30,00	5,37	0,30	0,63	0,01
Patate	80,00	60,96	0,80	9,20	0,00
Farina di frumento tipo 0					



Olio di oliva extravergine

10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
<b>141,00</b>	<b>67,62</b>	<b>11,17</b>	<b>10,18</b>	<b>0,09</b>

**frittata al forno con carciofi**

Olio di oliva extravergine  
 Uovo di gallina - intero  
 Pangrattato  
 Formaggio grattugiato  
 Carciofi

Grammi	Carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
50,00	1,25	0,10	1,35	0,17
<b>135,00</b>	<b>9,15</b>	<b>13,33</b>	<b>13,15</b>	<b>0,62</b>

**frittata al forno con ortaggi di stagione**

Uovo di gallina  
 Verdure  
 Pangrattato  
 Prezzemolo  
 Olio di oliva extravergine  
 Parmigiano grattugiato

Grammi	Carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
50,00	1,34	0,14	0,88	0,03
10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
5,00	0,00	0,03	0,19	0,00
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
<b>140,00</b>	<b>9,24</b>	<b>13,40</b>	<b>12,86</b>	<b>0,48</b>

**frittata**

Olio di oliva extravergine  
 Uovo di gallina  
 Latte di vacca pastor. parz. scremato  
 Genoa  
 Pangrattato

Grammi	Carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
20,00	1,00	0,30	0,70	0,03
5,00	0,19	1,40	1,55	0,09
10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
<b>100,00</b>	<b>9,09</b>	<b>12,12</b>	<b>10,50</b>	<b>0,42</b>

**frutta fresca di stagione**

Frutta fresca

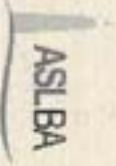
Grammi	Carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
<b>150,00</b>	<b>14,37</b>	<b>0,26</b>	<b>1,02</b>	<b>0,01</b>

**ghianciata**

Formaggi freschi a medio tenore calorico

Grammi	Carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
100,00	2,05	19,92	16,22	0,71

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



	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Insalata mista</b>	<b>100,00</b>	<b>2,05</b>	<b>18,92</b>	<b>16,22</b>	<b>0,71</b>

Prodotto fresco	30,00	0,48	0,03	0,42	0,01
Fresche	40,00	0,40	0,00	0,48	0,00
Latte	30,00	0,66	0,12	0,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>1,54</b>	<b>5,15</b>	<b>1,44</b>	<b>0,02</b>

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Insalata</b>	<b>100,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,40</b>	<b>1,80</b>	<b>0,02</b>

Latte	5,00	0,07	0,00	0,01	0,00
Latte fresco	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	118,00	2,27	5,40	1,81	0,02

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Insalata barloghinna</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

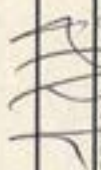
Olio di oliva extravergine	400,00	63,30	2,80	11,80	0,07
Spina d'anguilla fresca	50,00	1,30	0,25	0,60	0,01
Pompeii anelli	60,00	0,00	3,72	7,64	0,05
Bovino arido o vitellino	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10
Mozzarella di vacca	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
Pan bagnato gratugiato	<b>225,00</b>	<b>64,84</b>	<b>18,48</b>	<b>27,13</b>	<b>0,38</b>

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>latte</b>	<b>150,00</b>	<b>7,05</b>	<b>5,40</b>	<b>4,95</b>	<b>0,18</b>

Latte di vacca UHT intero	<b>150,00</b>	<b>7,05</b>	<b>5,40</b>	<b>4,95</b>	<b>0,18</b>
---------------------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>mela cotta</b>	<b>150,00</b>	<b>16,50</b>	<b>0,45</b>	<b>0,30</b>	<b>0,01</b>

Mela	1,00	0,36	0,03	0,04	0,00
Carrozza	<b>151,00</b>	<b>17,06</b>	<b>0,48</b>	<b>0,34</b>	<b>0,01</b>



	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
merluzzo al forno					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello fresco	150,00	0,00	0,45	25,50	0,29
	<b>155,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>25,50</b>	<b>0,29</b>

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
merluzzo al pomodoro					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori pelati	100,00	3,00	0,50	1,20	0,02
Prezemmolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Merluzzo o nasello fresco	150,00	0,00	0,45	25,50	0,29
	<b>257,00</b>	<b>3,08</b>	<b>5,96</b>	<b>26,75</b>	<b>0,31</b>

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
merluzzo lessato					
Pomodori	20,00	0,70	0,04	0,20	0,00
Merluzzo o nasello fresco	150,00	0,00	0,45	25,50	0,29
	<b>170,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,49</b>	<b>25,70</b>	<b>0,29</b>

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
miglio con minestrone					
Miglio	40,00	29,16	1,56	4,72	0,00
Verdure	150,00	4,01	0,41	2,63	0,06
Piselli	80,00	5,12	0,24	4,32	0,26
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Petate	80,00	14,32	0,80	1,86	0,01
	<b>360,00</b>	<b>52,61</b>	<b>13,00</b>	<b>13,35</b>	<b>0,35</b>

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
miglio in brodo vegetale					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	100,00	3,00	0,10	0,00	0,91
Miglio	40,00	29,16	1,56	4,72	0,00
	<b>150,00</b>	<b>32,16</b>	<b>8,06</b>	<b>6,40</b>	<b>0,99</b>



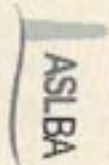
minestra di orzo e verde	Grammi/	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Brodo vegetale	100,00	3,00	0,10	0,00	0,91
Orzo mondo	40,00	23,20	0,80	3,60	0,02
Cipolla	25,00	1,42	0,03	0,25	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Verza	100,00	2,50	0,10	2,00	0,06
	<b>275,00</b>	<b>30,12</b>	<b>7,43</b>	<b>7,53</b>	<b>1,06</b>

merzetta di vacca	Grammi/	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Merzetta di vacca	100,00	0,70	19,50	18,70	0,50
	<b>100,00</b>	<b>0,70</b>	<b>19,50</b>	<b>18,70</b>	<b>0,50</b>

maiale	Grammi/	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Maiale	40,00	28,88	2,40	3,88	0,38
	<b>40,00</b>	<b>28,88</b>	<b>2,40</b>	<b>3,88</b>	<b>0,38</b>

orecchietta con le cime di rapa	Grammi/	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta (tortiglioni)	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Olio di olive extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Semmelino grattugiato	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
Foglie di rapa	80,00	2,24	0,08	2,08	0,07
	<b>180,00</b>	<b>65,52</b>	<b>14,00</b>	<b>14,15</b>	<b>0,23</b>

orzo con minestrone	Grammi/	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
Fusilli	30,00	14,46	0,60	6,51	0,03
Piselli	40,00	7,16	0,40	0,84	0,01
Carote	20,00	1,52	0,04	0,22	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Orzo mondo	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03
	<b>195,00</b>	<b>52,84</b>	<b>7,09</b>	<b>12,72</b>	<b>0,14</b>



pane di tipo 0	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane di tipo 0	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29

pane integrale	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane integrale	50,00	26,90	0,65	3,75	0,67
	50,00	26,90	0,65	3,75	0,67

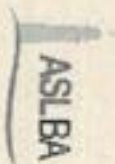
pane integrale	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane integrale	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80
	60,00	32,28	0,78	4,50	0,80

pane integrale e marmellata	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
marmellata a ridotto tenore di zuccheri	25,00	7,97	0,03	0,13	0,01
Pane di tipo integrale	40,00	19,40	0,52	3,00	0,00
	65,00	27,37	0,54	3,13	0,01

pane integrale e miele	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
miele	15,00	12,05	0,00	0,09	0,00
Pane di tipo integrale	40,00	19,40	0,52	3,00	0,00
	55,00	31,45	0,52	3,09	0,00

parmigiano	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano	50,00	0,05	14,05	16,75	0,75
	50,00	0,05	14,05	16,75	0,75

passato di legumi con cresolini	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane bianco	40,00	25,36	0,20	3,40	0,29
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Misto legumi secchi	40,00	21,32	1,32	9,40	0,01
	85,00	46,68	6,52	12,80	0,30



PPV

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Mozzarella di vacca	15,00	0,10	2,93	2,81	0,08
Latte di vacca LHT intero	10,00	0,47	0,36	0,33	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Sedano	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02
Bevande adatte o valdione	15,00	0,00	0,46	3,19	0,03
Burro	5,00	0,06	4,17	0,04	0,00
Farina di frumento tipo 0	5,00	3,81	0,05	0,58	0,00
Tomacolo pasticcato	70,00	2,10	0,14	0,91	0,28
Pasta all'uovo secca	80,00	62,32	1,92	10,40	0,03
Chiodi	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Crema	5,00	0,38	0,01	0,05	0,01
<b>Totale</b>	<b>225,00</b>	<b>69,65</b>	<b>16,46</b>	<b>20,15</b>	<b>0,54</b>

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pancetta appassita con cipolla					
Uovo di gallina extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Uccello da taglio coltore	50,00	0,85	0,05	0,60	0,01
Prosciutto pastorizzato	50,00	1,50	0,10	0,65	0,20
Piloncino grigliato	10,00	0,00	2,81	1,35	0,15
Panzer di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
<b>Totale</b>	<b>195,00</b>	<b>65,63</b>	<b>9,08</b>	<b>13,32</b>	<b>0,37</b>

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pastina con ricotta					
Ricotta di vacca	30,00	1,05	3,27	2,64	0,06
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
<b>Totale</b>	<b>110,00</b>	<b>64,33</b>	<b>4,39</b>	<b>11,36</b>	<b>0,07</b>

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pastina e broccoli					
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Broccoli di rape	80,00	1,60	0,24	2,32	0,01
<b>Totale</b>	<b>170,00</b>	<b>64,88</b>	<b>11,35</b>	<b>11,04</b>	<b>0,02</b>

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pastina e ceci					



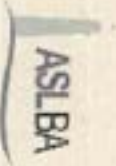
Caci	50,00	23,45	3,15	10,45	0,01
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,09	0,00	0,00
	<b>100,00</b>	<b>55,09</b>	<b>13,70</b>	<b>14,81</b>	<b>0,01</b>

pasta e fagioli	Grammi	Grassi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Fagioli secchi	50,00	23,75	1,00	11,80	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
	<b>95,00</b>	<b>55,39</b>	<b>6,56</b>	<b>16,16</b>	<b>0,01</b>

pasta e lenticchie	Grammi	Grassi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Lenticchie	50,00	25,55	0,50	11,35	0,01
Cipolla	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>97,00</b>	<b>57,30</b>	<b>6,06</b>	<b>15,73</b>	<b>0,01</b>

pasta e piselli	Grammi	Grassi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Piselli surgelati	90,00	11,52	0,77	4,86	0,29
	<b>160,00</b>	<b>58,98</b>	<b>11,10</b>	<b>11,40</b>	<b>0,30</b>

pasta integrale al pomodoro e basilico	Grammi	Grassi	Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori pelati	50,00	1,50	0,25	0,60	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,58	0,08
Pasta integrale	80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
Basilico	2,00	0,10	0,02	0,06	0,00
	<b>142,00</b>	<b>54,56</b>	<b>8,67</b>	<b>13,06</b>	<b>0,35</b>



*[Handwritten signature]*

passata integrale alla biologica	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Passata integrale	80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
Bevande adatte a vegetariani	50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
Pomodori pelati	50,00	1,50	0,25	0,60	0,01
<b>Totale</b>	<b>190,00</b>	<b>54,46</b>	<b>10,20</b>	<b>23,64</b>	<b>0,46</b>

passata integrale con gamberi	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Passata integrale	80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
Gamberi	50,00	1,45	0,30	6,80	0,18
Semola di grano duro	50,00	1,50	0,25	0,60	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>185,00</b>	<b>55,91</b>	<b>7,55</b>	<b>18,12</b>	<b>0,45</b>

passata integrale con tonno	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Passata integrale	20,00	0,00	0,06	5,02	0,17
Formaggio al naturale in salamoia	80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
Pomodori	50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
<b>Totale</b>	<b>160,00</b>	<b>54,99</b>	<b>7,16</b>	<b>16,29</b>	<b>0,44</b>

passata con passato di verdure	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Passata di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
<b>Totale</b>	<b>150,00</b>	<b>34,31</b>	<b>7,23</b>	<b>7,78</b>	<b>0,13</b>

passata in brodo di carne	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08



Brodo di carne varia	100,00	0,00	0,20	1,10	0,82
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>150,00</b>	<b>31,64</b>	<b>7,16</b>	<b>7,13</b>	<b>0,89</b>

<b>pastina in brodo di pesce</b>	<b>Grammi</b>	<b>Carboidrati disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salte</b>
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Brodo Vegetale	100,00	3,00	0,10	0,00	0,91
<b>Totale</b>	<b>180,00</b>	<b>66,28</b>	<b>1,22</b>	<b>8,72</b>	<b>0,91</b>

<b>pastina in brodo vegetale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Carboidrati disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salte</b>
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Brodo Vegetale	100,00	3,00	0,10	0,00	0,91
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
<b>Totale</b>	<b>150,00</b>	<b>34,64</b>	<b>7,06</b>	<b>6,03</b>	<b>0,99</b>

<b>patate lesse e Carote</b>	<b>Grammi</b>	<b>Carboidrati disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salte</b>
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Patate	100,00	17,90	1,00	2,10	0,02
<b>Totale</b>	<b>205,00</b>	<b>25,50</b>	<b>6,20</b>	<b>3,20</b>	<b>0,26</b>

<b>pennette ai totani</b>	<b>Grammi</b>	<b>Carboidrati disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salte</b>
Vino da pasto bianco	10,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Pomodori pelati	50,00	1,50	0,25	0,80	0,01
Calamari freschi	60,00	0,36	1,02	7,56	0,28
Pece nero	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
Aglio	1,00	0,68	0,01	0,01	0,00
Peperoncino piccanti	1,00	0,04	0,01	0,02	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>208,00</b>	<b>65,90</b>	<b>7,43</b>	<b>17,82</b>	<b>0,30</b>



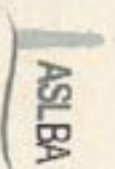
perla cotta	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carnele	1,00	0,56	0,03	0,04	0,00
Pure	150,00	13,30	0,15	0,45	0,01
	<b>151,00</b>	<b>13,76</b>	<b>0,18</b>	<b>0,49</b>	<b>0,01</b>

piacellini stufati	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fusilli sardi	80,00	10,24	0,24	4,32	0,26
	<b>85,00</b>	<b>10,24</b>	<b>5,24</b>	<b>4,32</b>	<b>0,26</b>

pizza margherita	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Formaggi frescati	50,00	1,50	0,10	0,65	0,20
Farina di frumento tipo 0	80,00	60,96	0,80	9,20	0,00
Carb di olive extravergine	7,00	0,00	6,98	0,00	0,00
Mezzetta di vacca	60,00	0,42	11,70	11,22	0,30
	<b>197,00</b>	<b>62,88</b>	<b>19,58</b>	<b>21,07</b>	<b>0,50</b>

piattessa al forno	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carb di olive extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Patatese o pastiera	150,00	0,00	3,15	23,40	0,45
	<b>155,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>	<b>23,40</b>	<b>0,45</b>

piattessa gratinata	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Patatese o pastiera	150,00	0,00	3,15	23,40	0,45
Prezzenolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Pepe nero	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Paragratato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
Vino da pasto bianco	30,00	0,03	0,00	0,03	0,00
Formaggi peccati	60,00	1,80	0,30	0,72	0,01
	<b>256,00</b>	<b>8,77</b>	<b>8,66</b>	<b>25,11</b>	<b>0,55</b>



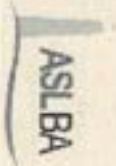
	Grammi	Glucid <sup>1</sup> disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pastusa o pasera	150,00	0,00	3,15	23,40	0,45
<b>Totale</b>	<b>155,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>	<b>23,40</b>	<b>0,45</b>

	Grammi	Glucid <sup>1</sup> disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pollo in brodo	100,00	0,00	6,30	18,70	0,17
Pasta coccia	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	105,00	0,00	11,30	18,70	0,17

	Grammi	Glucid <sup>1</sup> disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	25,00	0,05	2,17	3,10	0,09
Pangrizzato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Latte di vacca pastorizzato intero	5,00	0,25	0,18	0,16	0,01
Bovino adalato o vitellone -	100,00	0,00	3,10	21,30	0,22
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,88	0,08
Pezzonzo	3,00	0,00	0,02	0,11	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>153,00</b>	<b>8,08</b>	<b>12,08</b>	<b>27,36</b>	<b>0,49</b>

	Grammi	Glucid <sup>1</sup> disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Rosmarino	1,00	0,14	0,04	0,01	0,00
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
Lenticchie	30,00	15,33	0,30	6,81	0,01
Albore secco	1,00	0,49	0,08	0,08	0,00
Salsa	1,00	0,16	0,05	0,04	0,00
Pangrizzato	20,00	15,56	0,42	2,02	0,20
Piccate	30,00	5,37	0,30	0,63	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,88	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>103,00</b>	<b>37,06</b>	<b>8,46</b>	<b>12,50</b>	<b>0,22</b>

	Grammi	Glucid <sup>1</sup> disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,88	0,08
Pangrizzato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05



Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
Tacchino fesa	100,00	0,00	1,20	24,00	0,13	
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03	
	<b>125,00</b>	<b>3,91</b>	<b>6,58</b>	<b>27,42</b>	<b>0,29</b>	

Prosciutto cotto	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto	60,00	0,57	5,73	12,60	1,03
	<b>60,00</b>	<b>0,57</b>	<b>5,73</b>	<b>12,60</b>	<b>1,03</b>

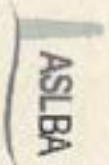
Prosciutto crudo	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prosciutto crudo	60,00	0,00	7,74	16,14	3,36
	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,74</b>	<b>16,14</b>	<b>3,36</b>

Forme di frutta	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Forme di frutta	100,00	12,10	0,00	0,20	0,00
	<b>100,00</b>	<b>12,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>

Forme di patate	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Forme di patate	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	<b>100,00</b>	<b>17,90</b>	<b>1,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,02</b>
	<b>20,00</b>	<b>0,94</b>	<b>0,72</b>	<b>0,66</b>	<b>0,02</b>
	<b>125,00</b>	<b>18,84</b>	<b>3,13</b>	<b>4,43</b>	<b>0,12</b>

Forme di latte	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Forme di latte	200,00	7,60	0,00	2,00	0,31
	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>205,00</b>	<b>7,60</b>	<b>5,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,31</b>

Forme di ricotta di vacca	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Forme di ricotta di vacca	100,00	3,50	10,90	8,80	0,20
	<b>100,00</b>	<b>3,50</b>	<b>10,90</b>	<b>8,80</b>	<b>0,20</b>



*Handwritten signature*

ricotta di vacca	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Ricotta di vacca	100,00	3,50	10,90	8,80	0,20
	<b>100,00</b>	<b>3,50</b>	<b>10,90</b>	<b>8,80</b>	<b>0,20</b>

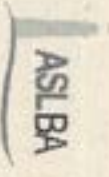
riso con crema di carote	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
	<b>150,00</b>	<b>38,43</b>	<b>6,96</b>	<b>6,18</b>	<b>0,31</b>

riso con crema di zucca gialla	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Zucca gialla	100,00	3,50	0,10	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>150,00</b>	<b>34,33</b>	<b>6,86</b>	<b>6,18</b>	<b>0,08</b>

riso con passato di verdure	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Verdure	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>150,00</b>	<b>33,50</b>	<b>7,03</b>	<b>6,83</b>	<b>0,13</b>

riso e lenticchie	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Lenticchie	50,00	25,55	0,50	11,35	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00
	<b>97,00</b>	<b>56,49</b>	<b>5,86</b>	<b>14,77</b>	<b>0,01</b>

riso in brodo di carne	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé



*Handwritten signature*

Brodo di carne vena	100,00	0,00	0,20	1,10	0,82
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
<b>Totale</b>	<b>150,00</b>	<b>30,83</b>	<b>6,96</b>	<b>6,18</b>	<b>0,89</b>

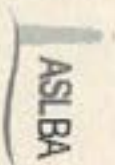
<b>riso in brodo vegetale</b>	<b>Grammi</b>	<b>glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salie</b>
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Brodo Vegetale	100,00	3,00	0,10	0,00	0,91
<b>Totale</b>	<b>150,00</b>	<b>33,83</b>	<b>6,86</b>	<b>5,08</b>	<b>0,90</b>

<b>Risotto ai carciofi</b>	<b>Grammi</b>	<b>glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salie</b>
Parmigiano grattugiato	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
Carciofi	90,00	1,75	0,10	1,35	0,17
Cipolla	1,00	0,66	0,00	0,01	0,00
riso caparudi	80,00	61,66	0,72	6,81	0,00
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>191,00</b>	<b>62,96</b>	<b>13,62</b>	<b>11,52</b>	<b>0,32</b>

<b>Risotto ai funghi</b>	<b>Grammi</b>	<b>glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salie</b>
Funghi Champignon bianchi	50,00	1,63	0,17	1,54	0,01
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Riso basmati	80,00	61,66	0,72	6,81	0,00
Cipolla	1,00	0,66	0,00	0,01	0,00
Parmigiano grattugiato	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
<b>Totale</b>	<b>151,00</b>	<b>63,34</b>	<b>13,69</b>	<b>11,71</b>	<b>0,16</b>

<b>risotto con spinaci</b>	<b>Grammi</b>	<b>glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salie</b>
Spinaci	60,00	1,74	0,42	2,04	0,15
Brodo Vegetale	100,00	3,00	0,10	0,00	0,91
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Riso basmati	80,00	61,66	0,72	6,81	0,00
<b>Totale</b>	<b>255,00</b>	<b>66,40</b>	<b>12,64</b>	<b>10,52</b>	<b>1,13</b>





salmona fresco	Grammi	glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Salmona fresco	150,00	1,50	18,00	27,60	0,37
	<b>150,00</b>	<b>1,50</b>	<b>18,00</b>	<b>27,60</b>	<b>0,37</b>

scaloppine di tacchino alla pizzaiola	Grammi	glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Origano	1,00	0,09	0,04	0,09	0,00
Capponi - sottaceto	2,00	0,04	0,00	0,05	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Farina di frumento tipo 0	5,00	3,81	0,05	0,50	0,00
Tacchino fresco	100,00	0,00	1,20	24,00	0,13
Pomodori	50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
	<b>163,00</b>	<b>6,29</b>	<b>6,39</b>	<b>26,22</b>	<b>0,21</b>

scaloppine al limone	Grammi	glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Limoni	5,00	0,11	0,00	0,03	0,00
Bovvino adalzo o vitellone	100,00	0,00	3,10	21,30	0,22
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>110,00</b>	<b>0,11</b>	<b>8,09</b>	<b>21,33</b>	<b>0,22</b>

scamorza fresca	Grammi	glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Scamorza fresca	100,00	1,00	25,60	25,00	0,38
	<b>100,00</b>	<b>1,00</b>	<b>25,60</b>	<b>25,00</b>	<b>0,38</b>

semolino al latte	Grammi	glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				
Burro	5,00	0,06	4,17	0,24	0,00
Semola o Semolino	40,00	30,76	0,20	4,60	0,01
Uovo di gallina	20,00	0,14	5,82	3,16	0,02
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Latte di vacca UHT parz scremato	10,00	0,51	0,16	0,32	0,01
	<b>80,00</b>	<b>31,47</b>	<b>11,76</b>	<b>9,80</b>	<b>0,12</b>

Sciepie in umido	Grammi	glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
	disponibili				

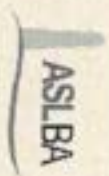
Prezimonio	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Seppie	150,00	1,05	2,25	21,00	1,41
Pomodori - passata	100,00	3,00	0,20	1,30	0,40
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Aglio	1,00	0,00	0,01	0,01	0,00
<b>Totale</b>	<b>257,00</b>	<b>4,13</b>	<b>7,46</b>	<b>22,35</b>	<b>1,81</b>

<b>sogliola al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Limonc succo	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Sogliola	150,00	1,20	2,10	25,35	0,45
Vino da pasto bianco	50,00	0,05	0,00	0,05	0,01
Limonc	10,00	0,23	0,00	0,06	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Prezimonio	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
<b>Totale</b>	<b>217,00</b>	<b>1,49</b>	<b>7,10</b>	<b>25,50</b>	<b>0,46</b>

<b>sogliola alla griglia</b>	<b>Grammi</b>	<b>glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Sogliola	150,00	1,20	2,10	25,35	0,45
Prezimonio	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
pepe nero	1,00	0,53	0,03	0,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Farina di frumento tipo 0	15,00	11,43	0,15	1,73	0,00
Limonc succo	5,00	0,07	0,00	0,01	0,00
<b>Totale</b>	<b>177,00</b>	<b>13,33</b>	<b>7,28</b>	<b>27,22</b>	<b>0,45</b>

<b>splinati all' agrò</b>	<b>Grammi</b>	<b>glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Splinati	200,00	5,80	1,40	6,80	0,50
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Limonc succo	5,00	0,07	0,00	0,01	0,00
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
<b>Totale</b>	<b>211,00</b>	<b>5,95</b>	<b>6,40</b>	<b>6,82</b>	<b>0,50</b>

<b>splinati all' olio</b>	<b>Grammi</b>	<b>glicidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Splinati	200,00	5,80	1,40	6,80	0,50
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00



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

spennata di arancia	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	200,00	16,40	0,00	1,00	0,00
	200,00	16,40	0,00	1,00	0,00

succo 100% frutta	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	150,00	21,00	0,00	0,00	0,00
	150,00	21,00	0,00	0,00	0,00

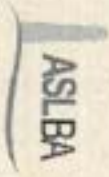
tacchino agli aromi	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	100,00	0,40	4,90	22,00	0,13
	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	0,40	9,90	22,00	0,13

the/orzo	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	200,00	0,40	0,00	0,00	0,02
	200,00	0,40	0,00	0,00	0,02

tortellini in brodo di carne	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	80,00	46,08	8,54	12,56	0,81
	100,00	0,00	0,20	1,10	0,82
	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	185,00	46,08	13,64	11,66	1,63

tortino di bieta	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	100,00	17,90	1,00	2,10	0,02
	10,00	0,47	0,36	0,33	0,01
	60,00	1,68	0,05	0,78	0,02
	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	5,00	0,00	1,41	1,88	0,08

Tortellini secchi  
 Brodo di carne varia  
 Cio di oliva extravergine  
 Lattina di bieta  
 Uovo di gallina  
 Cio di oliva extravergine  
 Parmigiano grattugiato



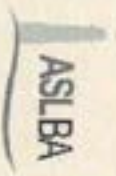
*Handwritten signature*

240,00 20,17 13,04 12,32 0,32

Mozzarella di vacca	Grammi	Glicidi disponibili		Lipidi	Proteine	Sale
		glicidi	lipidi			
Bovino adulto o vitellone	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10	
Riso basmati	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07	
Pomodori passati	80,00	61,66	0,72	6,81	0,00	
Olio di oliva extravergine	50,00	1,50	0,10	0,65	0,20	
Parmigiano grattugiato	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00	
Sedano	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15	
Cipolla	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02	
Carote	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00	
	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01	
<b>Totale</b>	<b>215,00</b>	<b>64,08</b>	<b>18,48</b>	<b>21,16</b>	<b>0,55</b>	

Mozzarella di vacca	Grammi	Glicidi disponibili		Lipidi	Proteine	Sale
		glicidi	lipidi			
Uovo di gallina	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Olio di oliva extravergine	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21	
Lattini di vacca UHT parz scemato	65,00	0,12	10,21	7,44	0,21	
<b>Totale</b>	<b>130,00</b>	<b>0,24</b>	<b>20,43</b>	<b>14,88</b>	<b>0,42</b>	

Mozzarella di vacca	Grammi	Glicidi disponibili		Lipidi	Proteine	Sale
		glicidi	lipidi			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21	
Lattini di vacca UHT parz scemato	20,00	1,02	0,32	0,64	0,02	
<b>Totale</b>	<b>85,00</b>	<b>1,14</b>	<b>10,53</b>	<b>8,08</b>	<b>0,23</b>	



Caci	40,00	10,76	2,52	8,36	0,01
Pane bianco	40,00	25,36	0,20	3,40	0,29
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fagioli secchi	40,00	19,00	0,80	9,44	0,00
	<b>85,00</b>	<b>44,12</b>	<b>7,72</b>	<b>11,76</b>	<b>0,30</b>

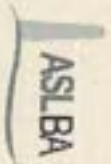
<b>velutata di fagioli con crostini</b>	<b>Grammi</b>	<b>glucidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pane bianco	40,00	25,36	0,20	3,40	0,29
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fagioli secchi	40,00	19,00	0,80	9,44	0,00
	<b>85,00</b>	<b>44,36</b>	<b>6,00</b>	<b>12,84</b>	<b>0,30</b>

<b>velutata di piselli con crostini</b>	<b>Grammi</b>	<b>glucidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pane bianco	40,00	25,36	0,20	3,40	0,29
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Piselli	40,00	19,28	0,80	8,88	0,04
	<b>85,00</b>	<b>44,64</b>	<b>6,00</b>	<b>12,40</b>	<b>0,33</b>

<b>velutata di zucca gialla e carote</b>	<b>Grammi</b>	<b>glucidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Carote	70,00	5,32	0,14	0,77	0,17
Zucca gialla	130,00	4,55	0,13	1,43	0,00
Piselli	150,00	26,85	1,50	3,15	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>360,00</b>	<b>36,72</b>	<b>8,17</b>	<b>7,02</b>	<b>0,27</b>

<b>verza in padella</b>	<b>Grammi</b>	<b>glucidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pepe nero	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
Verza	200,00	5,00	0,20	4,00	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
	<b>207,00</b>	<b>5,71</b>	<b>5,23</b>	<b>4,11</b>	<b>0,12</b>

<b>vitello alla pizzaiola</b>	<b>Grammi</b>	<b>glucidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00



Vegetine	100,00	0,10	1,00	20,70	0,22
Grani	5,00	0,19	1,40	1,65	0,09
Pomodori passata	50,00	1,50	0,10	0,65	0,20
	<b>160,00</b>	<b>1,79</b>	<b>7,50</b>	<b>23,00</b>	<b>0,51</b>

<b>Yogurt intero</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glucidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salie</b>
Yogurt da latte intero	125,00	5,38	4,88	4,75	0,15
	<b>125,00</b>	<b>5,38</b>	<b>4,88</b>	<b>4,75</b>	<b>0,15</b>

<b>zucca gialla a tocchetti</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glucidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salie</b>
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucca gialla	90,00	3,15	0,09	0,99	0,00
	<b>95,00</b>	<b>3,15</b>	<b>5,09</b>	<b>0,99</b>	<b>0,00</b>

<b>zucca gialla grattugiata</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glucidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salie</b>
Zucca gialla	150,00	5,25	0,15	1,65	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	0,00	6,99	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
	<b>167,00</b>	<b>13,03</b>	<b>7,35</b>	<b>2,66</b>	<b>0,10</b>

<b>zuppa di fieno e carote</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glucidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salie</b>
Barro	5,00	0,06	4,17	0,04	0,00
Farinigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Cipolla	10,00	0,57	0,01	0,10	0,00
Sedano	10,00	0,24	0,02	0,23	0,04
Patate	30,00	5,37	0,30	0,63	0,01
Fondosai pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
Fieno o Spesta	80,00	53,68	2,00	12,08	0,04
Carote	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>325,00</b>	<b>72,21</b>	<b>13,35</b>	<b>16,77</b>	<b>0,52</b>

<b>zuppa di miglio con verdure</b>	<b>Grammi</b>	<b>Glucidi disponibili</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Salie</b>
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04

Miglio decaffè  
 Cereali  
 Olio di oliva extravergine  
 Patate

40,00	29,54	1,68	4,40	0,00
25,00	1,90	0,05	0,28	0,06
10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
15,00	2,68	0,15	0,31	0,00
<b>178,00</b>	<b>36,16</b>	<b>12,09</b>	<b>6,39</b>	<b>0,12</b>

ASL BA  
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE  
 Dietista Medico

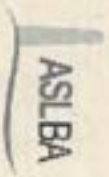


**CONTROLLI QUANTITATIVI**

	Apporti Raccomandati	
1 CALORIE GIORNALIERE	1.800,00	2.000,00
2 PROTEINE	70,00	90,00
3 LIPIDI	60,00	67,00
4 CARBOIDRATI	225,00	250,00

**Apporto medio energetico giornaliero Kcal 2000**

PROTIDI	18 %
GLUCIDI	53 %
LIPIDI	29 %



**Menu ristorazione ospedaliera e assistenziale**

I menu sono stati stiliati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione ospedaliera e assistenziale: "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera e assistenziale, approvate in Conferenza Stato-Regioni il 16 dicembre 2010 e pubblicate in G.U. n. 37 del 15 febbraio 2011", nel rispetto delle vigenti disposizioni, ivi compreso il Reg. UE 1169/2011.

Le grammature dovranno essere intese a crudo e al netto degli scarti, tenendo conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

La scelta di alimenti di tipo integrale da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e micronutrienti. Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni, dovrà essere privato dalla lisca e in filetti.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Le uova da privilegiare sono quelli provenienti da allevamenti liberi a terra. L'utilizzo di olio extra vergine d'oliva a crudo e biologico, sarebbe auspicabile.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico  
Dott.ssa Marta D'Ambrosio - Dietista