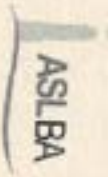


PROTO COLLO N° 31703/2021 DEL 05/03/2021

Menù primavera/estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Colazione	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	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 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



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

* ricette presenti in tutte le collezioni suddivise per ogni giorno

ASL BA

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dot. ssa **MARIA GIULIA FORTE**
Dirigente Medico

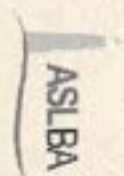
Menù primavera/estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

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

* Ricette presenti in tutti i Spuntini maturativi suddivise per ogni giorno

Menù primavera/estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI	SABATO	DOMENICA	
set.1	pasta al sugo con melanzane	risotto con salmone zucchini	farro e ceci	pasta al pesto	pasta integrale alla crudaiola	pasta e piselli	carnieloni al forno	
	mozzarella di vacca	merluzzo al limone	scaloppina di tacchino alla pizzaiola	vitello tonnato	insalata di polpo	tortino di zucchini		
	zucchini grigliate	insalata	purè di patate	peperoni alla griglia	pomodori in insalata	fagiolini all'agro	melanzane in umido	
	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.2	pasta al pomodoro e fagiolini	pasta integrale con rucola, pomodori e scaglie di grana	pasta e lenticchie	risotto con zucchini	pasta con tonno e olive	insalata di orzo e fagioli	basagne estive alla parmigiana
		ricotta di vacca	nasello rosmarino e salvia	lontza ai ferri	petto di pollo ai ferri	nasello con olive e capperi	frittata al forno con carciofi	
		zucchini gratinate	carote julienne	melanzane alla griglia	fagiolini all'olio	insalata, rucola e pomodori	carote e zucchini in umido	peperoni arrosto
		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.3		pasta integrale al pomodoro e cicorie emmenthal	cous cous alle verdure miste	riso e piselli	pasta al pesto di melanzane	pasta con zucchini e gamberetti	pastina e ceci	pasta al forno con verdure estive
		patate e fagiolini	merluzzo gratinato	hamburger	scaloppina di tacchino al limone	platessa al forno	uovo strapazzato	
		pane integrale	caroselli e pomodori in insalata	zucchini grigliate	carote lesse	insalata	asparagi in padella con pomodori	melanzane a funghetto
		frutta fresca di stagione	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



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

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

sett. 4	pastia con rucola e acciughe	risotto ai peperoni	pastia e fagioli	insalata d'orzo con verdure fresche	pastia con pesce spada	farro con piselli e uovo	pastia integrale al pomodoro e basilico
	giuncata	insalata di mare	scaloppine di manzo al vino bianco	cotoletta di pollo al forno	piattessa gratinata		straccetti di vitello con rucola e pomodorini
	carciofi al gratin	pomodori in insalata	melanzane alla griglia	carote lesse	insalata	zucchine trifolate	fagiolini all'aglio
	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 primavera/estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Merende	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	sorbetto	pane integrale e parmigiano	purea di frutta	pane integrale e parmigiano	frutta fresca di stagione	succo 100% frutta	budino alla vaniglia
sett.2	sorbetto	pane integrale e parmigiano	purea di frutta	pane integrale e parmigiano	frutta fresca di stagione	succo 100% frutta	budino al cioccolato
sett.3	sorbetto	pane integrale e parmigiano	purea di frutta	pane integrale e parmigiano	frutta fresca di stagione	succo 100% frutta	budino alla vaniglia
sett.4	sorbetto	pane integrale e parmigiano	purea di frutta	pane integrale e parmigiano	frutta fresca di stagione	succo 100% frutta	budino al cioccolato

* Ricette presenti in tutte le Merende suddivise per ogni giorno

Menù primavera / estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

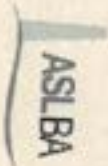
Cena	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	riso in brodo vegetale	minestra di lenticchie con crostini	minestra di semolino	crema di zucchine con pasta	zuppa di miglio con verdure	pizza margherita	pastina in brodo vegetale
	hummus di ceci	uovo strapazzato	pietessa gratinata	ricotta di vacca	insalata di pollo	melanzane alla griglia	prosciutto cotto
	carote in insalata	fagiolini all'olio	carciofi al limone	insalata, rucola e pomodori	zucchine trifolate		peperoni arrosto
	pane di tipo 0	pane integrale	pane integrale	pane di tipo 0	pane 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	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
	pastina in brodo di carne	vellutata di piselli con crostini	tortino di semolino al forno	vellutata agli asparagi con riso	grano saraceno in passato di verdure	focaccia barese	pastina in brodo di carne
	hummus di ceci	tortino di zucchine	mezzuzzo al limone	parmigiano	hamburger	scamorza fresca	coniglio in umido
	insalata	carote all'olio	cicorie	pomodori in insalata	patate lesse e pomodori	asparagi in padella con pomodori	carciofi al gratin
sett.3	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
	pastina in brodo vegetale	vellutata di legumi misti con crostini	semolino al latte	vellutata di carote con riso	zuppa d'orzo con verdure	miglio in brodo vegetale	riso in brodo vegetale
	hummus di fagioli	frittata al forno con asparagi	nasello rosmarino e salvia	primo sale	lonza ai ferri	polpette di melanzane e ricotta al forno	scaloppina di tacchino al limone
	barattori	melanzane a funghetto	cicorie	insalata, rucola e pomodori	carote e zucchine in umido	fagiolini all'olio	zucchine gratinate
	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 vegetale	minestrina di lentichie con crostini	semolino in brodo	vellutata di melanzane con riso	zuppa di miglio con verdure	pizza di patate con cotto e scamorza	pastina in brodo vegetale
	hummus di fagioli	uovo sodo	insalata di polpo	mozzarella di vacca	contiglio in umido	zucchine grigliate	prosciutto crudo
	insalata	asparagi in padella con pomodori	carote e fagiolini	rucola e pomodori	melanzane a funghetto		peperoni alla griglia
	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 primavera / estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Colazione	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	latte 150g pane integrale 60g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g fette biscottate integrali 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g biscotti frollini 30g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g muesli 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g pane integrale 60g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g fette biscottate 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g biscotti secchi 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g
sett.2	latte 150g pane integrale 60g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g fette biscottate integrali 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g biscotti frollini 30g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g muesli 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g pane integrale 60g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g fette biscottate 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g biscotti secchi 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g
sett.3	latte 150g pane integrale 60g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g fette biscottate integrali 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g biscotti frollini 30g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g muesli 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g pane integrale 60g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g fette biscottate 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g biscotti secchi 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g
sett.4	latte 150g pane integrale 60g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g fette biscottate integrali 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g biscotti frollini 30g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g muesli 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g pane integrale 60g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g fette biscottate 40g frutta fresca di stagione 150g cucchiaino da caffè di olio evo 3g	latte 150g biscotti secchi 40g 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 ALIMENTARE
P.zza Chilurlia, 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
S. C. Medico



Menù primavera/estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

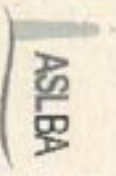
Spartine	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	yogurt intero 125g	frutta fresca di stagione 150g	yogurt intero 125g	succo 100% frutta 150g	yogurt intero 125g	frutta fresca di stagione 150g	yogurt intero 125g
sett.2	succo 100% frutta 150g	yogurt intero 125g	frutta fresca di stagione 150g	yogurt intero 125g	succo 100% frutta 150g	yogurt intero 125g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	yogurt intero 125g	succo 100% frutta 150g	yogurt intero 125g	frutta fresca di stagione 150g	yogurt intero 125g	succo 100% frutta 150g	yogurt intero 125g
sett.4	frutta fresca di stagione 150g	yogurt intero 125g	succo 100% frutta 150g	yogurt intero 125g	frutta fresca di stagione 150g	yogurt intero 125g	succo 100% frutta 150g

* Ricette presenti in tutti i Spartini maturità suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

Menù primavera/estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa **MARINA DE MARTIA FORTE**
 Direttore

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
sett. 1	pasta al sugo con melanzane 245g	risotto con salmone zucchini 270g	farro e ceci 100g	pasta al pesto 100g	pasta integrale alla crudaiola 200g	pasta e piselli 160g	cannelloni al forno 247g	
	mozzarella di vacca 100g	merluzzo al limone 171g	scaloppina di tacchino alla pizzaiola 163g	vitello tonnato 138g	insalata di polpo 218g	tortino di zucchini 185g		
	zucchini grigliati 205g	insalata 110g	purea di patate 120g	peperoni alla griglia 205g	pomodori in insalata 205g	fagiolini all'aglio 211g	melanzane in umido 210g	
	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 al pomodoro e fagiolini 190g	pasta integrale con rucola, pomodori e scoglie di grano 195g	pasta e lentichie 97g	risotto con zucchini 283g	pasta con tonno e olive 165g	insalata di orzo e fagiolini 137g	lesagne estive alla parmigiana 299g	
	ricotta di vacca 100g	nasello rosamarino e salvia 163g	lonza ai ferri 105g	petto di pollo ai ferri 105g	nasello con olive e capperi 228g	frittata al forno con carciofi 145g		
	zucchini gratinati 222g	carote julienne 155g	melanzane alla griglia 205g	fagiolini all'olio 206g	insalata, rucola e pomodori 210g	carote e zucchini in umido 205g	peperoni arrosto 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	
sett. 2	pasta integrale al pomodoro e cipolle 190g	cous cous alle verdure miste 190g	riso e piselli 165g	pasta al pesto di melanzane 117g	pasta con zucchini e gamberetti 215g	pasta e ceci 100g	pasta al forno con verdure estive 360g	
	emmental 50g	merluzzo gratinato 258g	hamburger 100g	scaloppina di tacchino al limone 164g	platessa al forno 155g	uovo strapazzato 85g		
	patate lesse e fagiolini 205g	caroselli e pomodori in insalata 200g	zucchini grigliati 205g	carote lesse 205g	insalata 110g	asparagi in padella con pomodori 205g	melanzane a funghetto 207g	
	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	
	sett. 3							



sett.4	pasta con rucola e acciughe 149g	risotto ai peperoni 260g	pasta e fagioli 95g	insalata d'orzo con verdure fresche 196g	pasta con pesce spada 206g	farro con piselli e uovo 350g	pasta integrale al pomodoro e basilico 142g
	giuncata 100g	insalata di mare 198g	scaloppine di manzo al vino bianco 140g	coltella di pollo al forno 125g	piattessa gratinata 258g	zucchine trifolate 205g	straccotti di vitello con rucola e pomodorini 160g
	carciofi al gratin 228g	pomodori in insalata 205g	melanzane alla griglia 205g	carote lesse 205g	insalata 110g	pane integrale 50g	fagiolini all'aglio 211g
	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

Menu primavera/estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

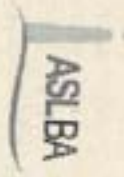
ASL BA
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MARIAGRAZIA FORTE
 Dietista


Merenda	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI	SABATO	DOMENICA
sett. 1	sorbetto 65g	pane integrale e parmigiano 60g	purea di frutta 100g	pane integrale e parmigiano 60g	frutta fresca di stagione 150g	succo 100% frutta 150g	budino alla vaniglia 100g
sett. 2	sorbetto 65g	pane integrale e parmigiano 60g	purea di frutta 100g	pane integrale e parmigiano 60g	frutta fresca di stagione 150g	succo 100% frutta 150g	budino al cioccolato 100g
sett. 3	sorbetto 65g	pane integrale e parmigiano 60g	purea di frutta 100g	pane integrale e parmigiano 60g	frutta fresca di stagione 150g	succo 100% frutta 150g	budino alla vaniglia 100g
sett. 4	sorbetto 65g	pane integrale e parmigiano 60g	purea di frutta 100g	pane integrale e parmigiano 60g	frutta fresca di stagione 150g	succo 100% frutta 150g	budino al cioccolato 100g

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

Menù primavera/estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Casa	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	riso in brodo vegetale 150g	minestrina di lenticchie con crostini 85g	minestrina di semolino 162g	crema di zucchini con pastina 256g	zuppa di miglio con verdure 170g	pizza margherita 197g	pastina in brodo vegetale 150g
	hummus di ceci 48g	uovo strapazzato 85g	platessa gratinata 256g	ricotta vacca 100g	insalata di pollo 170g	medanzane alla griglia 205g	prosciutto cotto 60g
	carote in insalata 155g	fagiolini all'olio 206g	carciofi al limone 214g	insalata, rucola e pomodori 210g	zucchine trifolate 205g	pane integrale 50g	peperoni arrostiti 205g
sett.2	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	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
	pastina in brodo di carne 150g	vellutata di piselli con crostini 85g	tortino di semolino al forno 80g	vellutata agli asparagi con riso 256g	grano saraceno in passato di verdure 200g	focaccia barese 141g	pastina in brodo di carne 150g
sett.3	hummus di ceci 48g	tortino di zucchini 185g	merluzzo al limone 171g	parmigiano 50g	hamburger 100g	scamorza fresca 100g	coniglio in umido 225g
	insalata 110g	carote all'olio 155g	cicorie in padella 206g	pomodori in insalata@rssa 205g	patate lesse e pomodori 205g	asparagi in padella con pomodori 205g	carciofi al gratin 228g
	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g
sett.3	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
	pastina in brodo vegetale 150g	vellutata di legumi misti con crostini 85g	semolino al latte 80g	vellutata di carote con riso 256g	zuppa d'orzo con verdure 170g	miglio in brodo vegetale 150g	riso in brodo vegetale 150g
	hummus di fagioli 48g	frattata al forno con asparagi 145g	naseleo rosmarino e salvia 163g	primo sale 100g	karza ai ferri 105g	polpette di melanzane e ricotta al forno 136g	scaloppina di tacchino al limone 144g
sett.3	berrettini 150g	melanzane a funghetto 207g	cicorie in padella 206g	insalata, rucola e pomodori 210g	carote e zucchini in umido 205g	fagiolini all'olio 206g	zucchine gratinate 222g
	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	pane integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane integrale 50g	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



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL BA
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - SIAM AREA METROPOLITANA
 AMBULATORIO PREVENZIONE NUTRIZIONALE EDUCAZIONALE/ALIMENTARE
 P.zza Chauria, 6 Bari

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

sett.4	pastina in brodo vegetale 150g	minestra di lenticchie con crostini 85g	semolino in brodo 150g	velutata di melanzane con riso 256g	zuppa di miglio con verdure 170g	pizza di patate con cotto e scamorza 277g	pastina in brodo vegetale 150g
	hummus di fagioli 48g	uovo sodo 65g	insalata di polpo 218g	mozzarella di vacca 100g	coniglio in umido 225g	zucchine grigliate 205g	prosciutto crudo 60g
	insalata 110g	asparagi in padella con pomodorini 205g	carote e fagiolini 205g	rucola e pomodori 200g	melanzane a fughetto 207g		peperoni alla griglia 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	frutta fresca di stagione 150g

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

Menù primavera / estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

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

sett. 4	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 54,34 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 55,34 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 12,79 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	54,34 g 11,05 g 10,49 g 0,83 g	55,34 g 11,81 g 8,61 g 0,6 g 0

* Valori componenti bromatologiche delle Colazioni suddivise per ogni giorno

Menù primavera/estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

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

settl.4	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 14,17 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 5,38 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 21 g Lipidi Proteine Sale
	14,17 g 0,26 g 1,02 g 0,01 g	5,38 g 0,26 g 1,02 g 0,01 g	21 g 0 g 0 g 0 g	5,38 g 4,88 g 4,75 g 0,15 g	14,17 g 0,26 g 1,02 g 0,01 g	5,38 g 4,88 g 4,75 g 0,15 g	21 g 0 g 0 g 0 g

* Valori componenti bromatologiche dei Spuntini mattutini suddivise per ogni giorno

[Handwritten signature]

Menù primavera/estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	Glucidi disponibili 113,21 g Lipidi 38,57 g Proteine 38,06 g Sale 1,46 g	Glucidi disponibili 110,04 g Lipidi 38,57 g Proteine 38,06 g Sale 1,46 g	Glucidi disponibili 115,05 g Lipidi 25,29 g Proteine 49,24 g Sale 0,61 g	Glucidi disponibili 121,53 g Lipidi 36,16 g Proteine 42,43 g Sale 1,15 g	Glucidi disponibili 119,44 g Lipidi 18,92 g Proteine 33,57 g Sale 1,37 g	Glucidi disponibili 111,12 g Lipidi 33,14 g Proteine 35,03 g Sale 1,58 g	Glucidi disponibili 109,24 g Lipidi 26 g Proteine 41,38 g Sale 1,1 g 0
sett.2	Glucidi disponibili 121,35 g Lipidi 25,96 g Proteine 30,21 g Sale 1,42 g	Glucidi disponibili 112,34 g Lipidi 25,96 g Proteine 30,21 g Sale 1,42 g	Glucidi disponibili 102,27 g Lipidi 24,1 g Proteine 42,09 g Sale 0,64 g	Glucidi disponibili 117,64 g Lipidi 19,26 g Proteine 41,28 g Sale 1,83 g	Glucidi disponibili 111,06 g Lipidi 23,03 g Proteine 48,19 g Sale 1,04 g	Glucidi disponibili 111,26 g Lipidi 37,33 g Proteine 42,32 g Sale 2 g	Glucidi disponibili 124,87 g Lipidi 31,99 g Proteine 32,24 g Sale 1,02 g 0
sett.3	Glucidi disponibili 129 g Lipidi 29,97 g Proteine 34,86 g Sale 1,56 g	Glucidi disponibili 121,71 g Lipidi 29,97 g Proteine 34,86 g Sale 1,56 g	Glucidi disponibili 100,9 g Lipidi 17,16 g Proteine 37,23 g Sale 0,85 g	Glucidi disponibili 127,53 g Lipidi 22,83 g Proteine 44,55 g Sale 1,39 g	Glucidi disponibili 107,89 g Lipidi 20,49 g Proteine 46,03 g Sale 1,01 g	Glucidi disponibili 104,2 g Lipidi 30,54 g Proteine 33,56 g Sale 0,95 g	Glucidi disponibili 114,91 g Lipidi 20,78 g Proteine 34,72 g Sale 1,01 g 0

sett.4	Giacchi disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili Lipidi Proteine Sale
	122,06 g 37,94 g 44,3 g 2,82 g	121,09 g 37,94 g 44,3 g 2,82 g	104,2 g 24,55 g 43,12 g 0,64 g	113,79 g 19,5 g 40,13 g 1,44 g	117,78 g 25,33 g 49,12 g 1,04 g	107,07 g 23,82 g 34,56 g 1,41 g	104,49 g 22,07 g 41,85 g 0,92 g 0

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

Menù primavera/estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Merenda	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	Giacidi disponibili 15,06 g Lipidi 0 g Proteine 0,32 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 19,42 g Lipidi 0 g Proteine 0,32 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 12,1 g Lipidi 0 g Proteine 0,2 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 19,42 g Lipidi 6,14 g Proteine 9,7 g Sale 0,3 g	Giacidi disponibili 14,37 g Lipidi 0,26 g Proteine 1,02 g Sale 0,01 g	Giacidi disponibili 21 g Lipidi 0 g Proteine 0 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 21,8 g Lipidi 3,6 g Proteine 2,3 g Sale 0,34 g 0
sett.2	Giacidi disponibili 15,06 g Lipidi 0 g Proteine 0,32 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 19,42 g Lipidi 0 g Proteine 0,32 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 12,1 g Lipidi 0 g Proteine 0,2 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 19,42 g Lipidi 6,14 g Proteine 9,7 g Sale 0,3 g	Giacidi disponibili 14,37 g Lipidi 0,26 g Proteine 1,02 g Sale 0,01 g	Giacidi disponibili 21 g Lipidi 0 g Proteine 0 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 21,8 g Lipidi 4 g Proteine 2,7 g Sale 0,32 g 0
sett.3	Giacidi disponibili 15,06 g Lipidi 0 g Proteine 0,32 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 19,42 g Lipidi 0 g Proteine 0,32 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 12,1 g Lipidi 0 g Proteine 0,2 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 19,42 g Lipidi 6,14 g Proteine 9,7 g Sale 0,3 g	Giacidi disponibili 14,37 g Lipidi 0,26 g Proteine 1,02 g Sale 0,01 g	Giacidi disponibili 21 g Lipidi 0 g Proteine 0 g Sale 0 g	Giacidi disponibili 21,8 g Lipidi 3,6 g Proteine 2,3 g Sale 0,34 g 0

setta	Giacci disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 19,42 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 12,1 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 19,42 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 14,37 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 21 g Lipidi Proteine Sale	Giacci disponibili 21,8 g Lipidi Proteine Sale
	15,06 g 0 g 0,32 g 0 g	19,42 g 0 g 0,32 g 0 g	12,1 g 0 g 0,2 g 0 g	19,42 g 6,14 g 9,7 g 0,3 g	14,37 g 0,26 g 1,02 g 0,01 g	21 g 0 g 0 g 0 g	21,8 g 4 g 2,7 g 0,32 g 0

* Valori componenti bromatologiche delle Merende suddivise per ogni giorno

Menù primavera /estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

Cena	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	Giacci disponibili 104,19 g Lipidi 20,27 g Proteine 19,54 g Sale 1,65 g	Giacci disponibili 97,53 g Lipidi 20,27 g Proteine 19,54 g Sale 1,65 g	Giacci disponibili 90,09 g Lipidi 21,73 g Proteine 41,89 g Sale 2,89 g	Giacci disponibili 83,37 g Lipidi 24,14 g Proteine 25,04 g Sale 0,72 g	Giacci disponibili 81,85 g Lipidi 26,63 g Proteine 38,17 g Sale 1 g	Giacci disponibili 82,45 g Lipidi 25,64 g Proteine 24,29 g Sale 0,65 g	Giacci disponibili 88,38 g Lipidi 18,84 g Proteine 24,69 g Sale 2,33 g 0
sett.2	Giacci disponibili 92,87 g Lipidi 20,67 g Proteine 21,76 g Sale 1,23 g	Giacci disponibili 98,83 g Lipidi 20,67 g Proteine 21,76 g Sale 1,23 g	Giacci disponibili 78,26 g Lipidi 23,56 g Proteine 43,55 g Sale 1,34 g	Giacci disponibili 83,22 g Lipidi 27,67 g Proteine 35,75 g Sale 1,17 g	Giacci disponibili 90,97 g Lipidi 20,92 g Proteine 37,63 g Sale 1 g	Giacci disponibili 75,32 g Lipidi 42,17 g Proteine 41,08 g Sale 0,49 g	Giacci disponibili 89,63 g Lipidi 25,78 g Proteine 41,54 g Sale 3,19 g 0
sett.3	Giacci disponibili 97,86 g Lipidi 14,2 g Proteine 20,98 g Sale 1,34 g	Giacci disponibili 107,03 g Lipidi 14,2 g Proteine 20,98 g Sale 1,34 g	Giacci disponibili 78,48 g Lipidi 23,69 g Proteine 43,54 g Sale 1,34 g	Giacci disponibili 94,39 g Lipidi 23,57 g Proteine 26,32 g Sale 1,24 g	Giacci disponibili 80,19 g Lipidi 29,2 g Proteine 32,66 g Sale 1,29 g	Giacci disponibili 66,75 g Lipidi 28,06 g Proteine 21,38 g Sale 1,45 g	Giacci disponibili 88,7 g Lipidi 19,75 g Proteine 36,7 g Sale 1,69 g 0

setta.4	Giacchi disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili 93,93 g Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili 66,07 g Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili 70,42 g Lipidi Proteine Sale	Giacchi disponibili Lipidi Proteine Sale
	97,43 g 18,85 g 21,74 g 1,32 g	93,93 g 18,85 g 21,74 g 1,32 g	91,74 g 19,61 g 31,05 g 2,94 g	82,59 g 32,93 g 33,01 g 1,03 g	66,07 g 28,22 g 33,91 g 1,61 g	70,42 g 28,86 g 27,53 g 1,18 g	87,81 g 20,85 g 28,23 g 4,66 g 0

* Valori componenti bromatologiche delle Cene suddivise per ogni giorno

Menù primavera / estate CASA DI RIPOSO FRANCESCO TESTINO

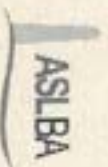
Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
sett.1	Giacci disponibili 291,54 g Lipidi 73,14 g Proteine 73,14 g Sale 4,25 g	Giacci disponibili 288,48 g Lipidi 73,14 g Proteine 73,14 g Sale 4,25 g	Giacci disponibili 286,15 g Lipidi 64,68 g Proteine 104,21 g Sale 4,01 g	Giacci disponibili 295,62 g Lipidi 67,49 g Proteine 87,03 g Sale 2,74 g	Giacci disponibili 274,74 g Lipidi 60,12 g Proteine 87,98 g Sale 3,53 g	Giacci disponibili 283,28 g Lipidi 70,09 g Proteine 70,83 g Sale 3,07 g	Giacci disponibili 280,63 g Lipidi 65,13 g Proteine 81,73 g Sale 4,52 g 0
sett.2	Giacci disponibili 303,99 g Lipidi 56,06 g Proteine 62,77 g Sale 3,64 g	Giacci disponibili 282,18 g Lipidi 56,06 g Proteine 62,77 g Sale 3,64 g	Giacci disponibili 250,53 g Lipidi 60,71 g Proteine 94,99 g Sale 2,35 g	Giacci disponibili 275,95 g Lipidi 68,4 g Proteine 101,33 g Sale 4,02 g	Giacci disponibili 291,1 g Lipidi 53,64 g Proteine 97,31 g Sale 3,05 g	Giacci disponibili 267,29 g Lipidi 95,42 g Proteine 98,64 g Sale 3,48 g	Giacci disponibili 305,4 g Lipidi 73,83 g Proteine 86,12 g Sale 5,14 g 0

settim.	Giacca disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacca disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacca disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacca disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacca disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacca disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacca disponibili Lipidi Proteine Sale	Giacca disponibili Lipidi Proteine Sale
sett. 3	301 g 58,48 g 71,39 g 4,05 g	315,38 g 58,48 g 71,39 g 4,05 g	240,38 g 58,52 g 93,85 g 2,7 g	306,02 g 63,84 g 91,44 g 3,51 g	261,53 g 64,25 g 94,93 g 3,46 g	267,29 g 69,64 g 65,43 g 3,22 g	286,13 g 60,82 g 87,08 g 3,79 g	0
sett. 4	302,62 g 56,47 g 77,85 g 5,14 g	286,04 g 66,47 g 77,85 g 5,14 g	272,57 g 57,05 g 82,5 g 3,93 g	271,47 g 74,5 g 97,44 g 3,48 g	288,29 g 63,49 g 95,54 g 3,67 g	258,2 g 68,61 g 76,83 g 3,57 g	290,44 g 58,73 g 81,39 g 6,5 g	0

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Composizione Ricette

asparagi in padella con pomodorini		Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori		50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
Olio di olio extravergine		5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Asparagi di campo		150,00	4,95	0,30	5,40	0,02
		205,00	6,70	5,40	5,90	0,03
brattoneri		Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Brattoneri		150,00	2,70	0,75	1,05	0,05
		150,00	2,70	0,75	1,05	0,05
biscotti frosting		Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Biscotti frosting		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
budino al cioccolato		Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Budino al cioccolato		100,00	21,80	4,00	2,70	0,32
		100,00	21,80	4,00	2,70	0,32
budino alla vaniglia		Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Budino alla vaniglia		100,00	21,80	3,60	2,30	0,34
		100,00	21,80	3,60	2,30	0,34
cannelloni al forno		Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta all'uovo secca		80,00	62,32	1,92	10,40	0,03
Bevuto acido o vitellone		70,00	0,00	2,17	14,91	0,16
Pomodori passati		50,00	1,50	0,10	0,65	0,20



Mozzarella di vacca	30,00	0,21	5,85	5,61	0,15
Parmigiano grattugiato	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	0,00	6,99	0,00	0,00
	247,00	64,03	18,84	34,92	0,69

carciofi al gratin	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Piccorino da grattugiare	10,00	0,00	2,89	2,95	0,47
Prezzenolo	2,00	0,00	0,01	0,07	0,00
Carciofi	200,00	5,00	0,40	5,40	0,67
Pepe nero	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
	228,00	13,41	8,54	9,54	1,24

carciofi al limone	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pepe nero	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
Prezzenolo	2,00	0,00	0,01	0,07	0,00
Limoni	5,00	0,11	0,00	0,03	0,00
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Carciofi	200,00	5,00	0,40	5,40	0,67
	214,00	5,83	5,45	5,62	0,67

carciofi e pomodori in insalata	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori	100,00	2,80	0,20	1,20	0,01
Citroni	100,00	1,80	0,50	0,70	0,03
	200,00	4,60	0,70	1,90	0,04

carote all'olio	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
	155,00	11,40	5,30	1,65	0,36

carote e fagiolini	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
--------------------	--------	---------------------	--------	----------	------



Cereali	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
Fagioli	100,00	2,40	0,10	2,10	0,01
olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	205,00	10,00	5,30	3,20	0,24

carote e zucchine in umido	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,06
Carote	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
	205,00	9,00	5,30	2,40	0,29

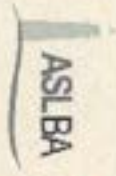
carote in insalata	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Carote	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
	155,00	11,40	5,30	1,65	0,36

carote julienne	Grammi	Glucidi 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
	155,00	11,40	5,30	1,65	0,36

carote lesse	Grammi	Glucidi 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	2,20	0,48
	205,00	15,20	5,40	2,20	0,48

clorite in padella	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Carote 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
	206,00	1,48	5,40	2,81	0,25

coniglio in umido	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
--------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	--------------



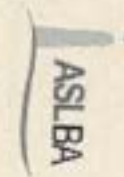
MGR

Vino da pasto bianco	30,00	0,03	0,00	0,03	0,00
Rozmarino	1,00	0,14	0,04	0,01	0,00
Albero secco	1,00	0,49	0,08	0,08	0,00
Pomodori passati	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pepe nero	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
Brodo Vegetale	90,00	1,50	0,05	0,00	0,45
Salsa	1,00	0,16	0,05	0,04	0,00
Corioglio	100,00	0,00	4,30	19,90	0,17
Totale	225,00	4,21	9,62	20,61	0,75

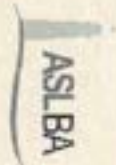
colocetta di pollo al forno	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Paragratato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Latte di vacca LHT intero	10,00	0,47	0,36	0,33	0,01
Pollo petto	100,00	0,00	0,80	23,30	0,08
Totale	125,00	8,25	6,37	24,64	0,19

cous cous alle verdure miste	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori	30,00	1,05	0,06	0,30	0,00
Peperoni rossi e gialli	30,00	2,01	0,09	0,27	0,00
Carcoti	20,00	0,50	0,04	0,54	0,07
couscous	80,00	61,94	0,51	10,21	0,02
Carcia	20,00	1,52	0,04	0,22	0,05
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
Totale	190,00	67,31	5,74	11,59	0,14

crema di zucchine con pasta	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,35	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
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Zucchine	200,00	2,80	0,20	2,60	0,11



	Grammi/ disponibili	Glicidi/ disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
cucchialino da caffè di olio extra vergine d'oliva					
Olio di oliva extravergine	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00
emmental					
Emmental	50,00	1,80	15,30	14,25	0,56
	50,00	1,80	15,30	14,25	0,56
Fagiolini all'aglio					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fagiolini	200,00	9,20	0,20	3,40	0,04
Limoncino succo	5,00	0,07	0,00	0,01	0,00
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
	211,00	9,35	5,20	3,42	0,04
Fagiolini all'olio					
Fagiolini	200,00	9,20	0,20	3,40	0,04
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
	206,00	9,28	5,20	3,41	0,04
Farro con piselli e uovo					
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Piselli	100,00	6,40	0,30	5,40	0,32
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Vendute	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Ferro o Spezia	80,00	53,68	2,00	12,08	0,04
	350,00	62,87	17,78	26,67	0,62
Farro e ceci					
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00



Forno o Spelta	40,00	26,84	1,00	6,04	0,02
Orzo	50,00	23,45	3,15	10,45	0,01
	100,00	50,29	14,14	16,49	0,03

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

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

focaccia barese	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Origano	1,00	0,69	0,04	0,09	0,00
Farina di frumento tipo 0	80,00	60,96	0,80	9,20	0,00
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Pinoli	30,00	5,37	0,30	0,63	0,01
Formodori passati	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
	141,00	67,62	11,17	10,18	0,09

frittata al forno con asparagi	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	0,16	7,02	10,01	0,28
Parmigiano grattugiato	20,00	0,00	7,56	9,01	0,40
Pancrattato	10,00	10,46	0,28	1,36	0,13
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	6,72	0,00	0,00
Asparagi di campo	50	2,22	0,13	2,42	0,01
	145,00	12,84	21,71	22,79	0,82

frittata al forno con carciofi	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	20,00	0,00	4,06	4,84	0,22
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	7,22	0,00	0,00
Pancrattato	10,00	11,24	0,30	1,46	0,14
Carciofi	50,00	1,81	0,14	1,95	0,24
Uovo di gallina	60,00	0,17	7,54	10,75	0,30

Handwritten signature

frutta fresca di stagione	Grammi	Glucidi		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili				
Frutta fresca	150,00	14,37	0,36	1,02	0,01	
	150,00	14,37	0,36	1,02	0,01	

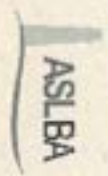
biancata	Grammi	Glucidi		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili				
Fornaggi freschi a modo tenero calzone	100,00	2,05	19,92	16,22	0,71	
	100,00	2,05	19,92	16,22	0,71	

grano saraceno in passato di verdure	Grammi	Glucidi		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili				
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Grano saraceno	40,00	25,00	1,32	4,96	0,00	
Verdure	150,00	4,01	0,41	2,63	0,08	
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08	
	200,00	29,01	6,12	9,26	0,15	

hamburger	Grammi	Glucidi		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili				
Hamburger	100,00	0,00	5,70	20,30	0,14	
	100,00	0,00	5,70	20,30	0,14	

hummus di ceci	Grammi	Glucidi		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili				
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00	
Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	
Paprika	1,00	0,35	0,13	0,15	0,00	
Prezzeno	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00	
	48,00	19,19	7,66	8,55	0,01	

hummus di fagioli	Grammi	Glucidi		Lipidi	Proteine	Sale
		disponibili				
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00	
Fagioli	40,00	20,32	0,80	9,44	0,00	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	



Poponia	1,00	0,35	0,13	0,15	0,00
Prezzenolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
	48,00	20,75	5,94	9,63	0,01

	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Vongola	25,00	0,55	0,63	2,55	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Prezzenolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Cozza o mialo	25,00	0,85	0,68	2,82	0,18
Sedano	20,00	0,48	0,04	0,46	0,07
Calamari freschi	40,00	0,24	0,68	5,04	0,19
Carote	20,00	1,52	0,04	0,22	0,05
Pepe nero	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
Polpo	60,00	0,84	0,60	6,36	0,35
	198,00	5,18	7,70	17,70	0,87

	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Sedano	30,00	0,72	0,06	0,69	0,11
Fagioli secchi	50,00	23,75	1,00	11,80	0,01
Oro mondo	40,00	21,20	0,80	3,60	0,02
Basilico	1,00	0,05	0,01	0,03	0,00
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Hierba	1,00	0,05	0,01	0,04	0,00
	132,00	47,77	11,87	16,16	0,13

	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Olive nere	10,00	0,08	2,51	0,16	0,01
Latuga	50,00	1,10	0,20	0,90	0,01
Polo petto	100,00	0,00	0,80	21,30	0,08
Limoni	5,00	0,11	0,00	0,03	0,00
	170,00	1,30	6,51	24,39	0,11

	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Insalata di polpo					



Olio di oliva extravergine

Ceriale	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Sedano	50,00	3,80	0,10	0,55	0,12
Albero secco	10,00	0,24	0,02	0,23	0,04
Aglio	1,00	0,49	0,08	0,08	0,00
Peppo	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Prezzenolo	150,00	2,10	1,50	15,90	0,87
	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Totale	218,00	6,71	6,71	16,80	1,02

Insalata d'erzsa con verdure fresche

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Peperoni	20,00	0,94	0,06	0,18	0,00
Helenzane	20,00	0,52	0,08	0,22	0,01
Pomodori	20,00	0,56	0,04	0,24	0,00
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
Orzo mondo	80,00	46,40	1,60	7,20	0,04
Basilico	1,00	0,05	0,01	0,03	0,00
Totale	196,00	49,07	6,83	8,52	0,08

Insalata

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Limone succo	5,00	0,07	0,00	0,01	0,00
lattuga	100,00	2,20	0,40	1,80	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Totale	110,00	2,27	5,40	1,81	0,02

Insalata, rucola e pomodori

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Limone succo	5,00	0,07	0,00	0,01	0,00
Rucola e rughetta	20,00	0,78	0,06	0,52	0,00
Lattuga	100,00	2,20	0,40	1,80	0,02
Pomodori	80,00	2,24	0,16	0,96	0,01
Totale	210,00	5,29	5,62	3,29	0,03

Insalate estive alla parmigiana

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ricotta	2,00	0,10	0,02	0,06	0,00
Farina di frumento tipo 0	5,00	3,81	0,05	0,58	0,00

Melanzane
Cedola
Pomodori

150,00	3,90	0,60	1,65	0,10
5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
210,00	5,93	0,70	2,20	0,11

merluzzo al limone

Merluzzo o nasello fresco
Farina di frumento tipo 0
Olio di oliva extravergine
Prezzenolo
Limoni

Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
150,00	0,00	0,45	25,50	0,29
5,00	3,81	0,05	0,58	0,00
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
10,00	0,23	0,00	0,06	0,00
171,00	4,04	5,50	26,17	0,29

merluzzo gratinato

Aglio
Merluzzo o nasello fresco
Pomodori pelati
Preze zero
Prezzenolo
Vino da pasto bianco
Olio di oliva extravergine
Purgatutto

Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
150,00	0,00	0,45	25,50	0,29
50,00	1,50	0,25	0,60	0,01
1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
40,00	0,04	0,00	0,04	0,00
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
258,00	10,03	5,95	27,30	0,41

miglio in brodo vegetale

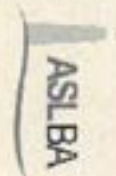
Parmigiano grattugiato
Brodo vegetale
Miglio
Olio di oliva extravergine

Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
100,00	3,00	0,10	0,00	0,91
40,00	29,16	1,56	4,72	0,00
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
150,00	32,16	8,06	6,40	0,98

mistessa di lentichie con crostini

Olio di oliva extravergine
Lenticchie
Farine di tipo 0

Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
85,00	45,84	5,60	12,32	0,30



	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
minestrina di semolino					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,66	0,06
Brodo Vegetale	100,00	3,00	0,10	0,00	0,91
Cioppola	2,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Semola o Semolino	40,00	30,76	0,20	4,60	0,01
Pomodori	10,00	0,35	0,02	0,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Totale	162,00	34,22	6,72	6,40	0,99

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
mozzarella di vacca					
Mozzarella di vacca	100,00	0,70	19,50	18,70	0,50
Totale	100,00	0,70	19,50	18,70	0,50

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
mozzarella di vacca					
Mozzarella di vacca	100,00	0,70	19,50	18,70	0,50
Totale	100,00	0,70	19,50	18,70	0,50

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
maiali					
Maiali	40,00	26,88	2,40	3,88	0,38
Totale	40,00	26,88	2,40	3,88	0,38

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
nasetto con olive e capperi					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Capperi scottati	2,00	0,04	0,00	0,05	0,06
Olive nere	10,00	0,08	2,51	0,16	0,01
Pomodori passati	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Vino da pasto bianco	30,00	0,03	0,00	0,03	0,00
Merluzzo o nasetto fresco	150,00	0,00	0,45	25,50	0,29
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Totale	228,00	1,14	8,02	26,14	0,50

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
nasetto rosmarino e salvia					
Totale	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Farina di frumento tipo 0
 Olio di oliva extravergine
 Maltizzone o malted breaco
 Rasoio
 Sale

5,00	3,81	0,05	0,58	0,00
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
150,00	0,00	0,45	25,50	0,29
1,00	0,14	0,04	0,01	0,00
2,00	0,31	0,09	0,08	0,00
163,00	4,26	5,63	26,17	0,29

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

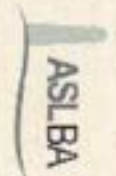
pane integrale		Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane integrale		60,00	32,28	0,78	4,50	0,80
		60,00	32,28	0,78	4,50	0,80

pane integrale e parmigiano		Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano		20,00	0,02	5,62	6,70	0,30
Pane di tipo integrale		40,00	19,40	0,52	3,00	0,00
		60,00	19,42	6,14	9,70	0,30

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

pasta al forno con verdure estive		Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Latte di vacca UHT intero		10,00	0,47	0,36	0,33	0,01
Parmoddi		20,00	0,70	0,04	0,20	0,00
Pasta di semola		80,00	63,28	1,12	6,72	0,01
Bovino adulto o vitellone		50,00	0,00	1,55	10,65	0,11
Mozzarella di vacca		25,00	0,17	4,88	4,68	0,13

ASL BA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dott.ssa MAPIA GIACAZIA FORTE
 Dietista

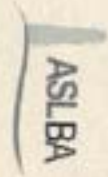


Pomodori passati	50,00	1,50	0,10	0,65	0,20
Zucchine	50,00	0,70	0,05	0,65	0,03
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Melanzane	50,00	1,30	0,20	0,55	0,03
Sedano	5,00	0,12	0,01	0,11	0,02
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
Totale	260,00	68,91	14,72	28,32	0,62

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	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
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Melanzane	10,00	0,26	0,04	0,11	0,01
Basilico	1,00	0,05	0,01	0,03	0,00
Pomodori conserva	10,00	2,04	0,04	0,29	0,01
Preoli	5,00	0,20	2,51	1,59	0,00
Totale	117,00	65,91	10,13	12,53	0,09

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Pasta alla genovese	20,00	2,60	10,00	1,20	0,00
Totale	100,00	65,88	11,12	9,92	0,01

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Fagioli	50,00	1,20	0,05	1,05	0,00
Pomodori passati	50,00	1,50	0,10	0,65	0,20
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Caciotta fresca	5,00	0,03	1,06	0,86	0,04
Totale	190,00	66,00	7,33	11,28	0,25



	Grammi	disponibili			
		Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
pasta al sugo con melanzane					
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
Carote	10,00	0,76	0,02	0,11	0,02
Cipolla	10,00	0,57	0,01	0,10	0,00
Ferroduri	50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Melanzane	80,00	2,08	0,32	0,88	0,05
	245,00	68,44	12,97	11,98	0,17

	Grammi	disponibili			
		Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
pasta con pesce spada					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Vino da pasto bianco	10,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Olive nere	10,00	0,08	2,51	0,16	0,01
Pesce spada	50,00	0,50	2,10	8,45	0,11
Pomodori	50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
Aglio	1,00	0,28	0,01	0,01	0,00
	206,00	65,70	10,83	17,85	0,14

	Grammi	disponibili			
		Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
pasta con nocola e acciughe					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Acciughe o alici sott'olio	8,00	0,02	0,90	2,07	0,10
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Nocola e tuaglietta	50,00	1,95	0,15	1,30	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	149,00	65,33	8,58	13,78	0,18

	Grammi	disponibili			
		Glicidi	Lipidi	Proteine	Sale
pasta con tonno e olive					
Olive nere	10,00	0,08	2,51	0,16	0,01
Tonno al naturale in salamoia	20,00	0,00	0,06	5,02	0,17
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Olio di oliva	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori pelati	50,00	1,50	0,25	0,60	0,01



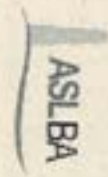
	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta con zucchine e gamberetti	165,00	64,86	8,94	14,50	0,20
Pasta di semola	80,00	63,28	1,12	8,72	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Gamberi	50,00	1,45	0,30	6,80	0,18
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
	215,00	65,85	6,50	16,56	0,23

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta e ceci					
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Ceci	50,00	23,45	3,15	10,45	0,01
	100,00	55,09	13,70	14,81	0,01

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta e fagioli					
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
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
	95,00	55,39	6,56	16,16	0,01

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta e lentichie					
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
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Lentichie	50,00	25,55	0,50	11,35	0,01
	97,00	57,30	6,06	15,73	0,01

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pasta e piselli					
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Piselli surgelati	90,00	11,52	0,27	4,86	0,29



Olio di oliva extravergine

10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
160,00	58,98	11,10	11,40	0,30

pasta integrale al pomodoro e basilico

Pomodori pelati
 Parmigiano grattugiato
 Olio di oliva extravergine
 Basilico
 Pasta integrale

Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
50,00	1,50	0,25	0,60	0,01
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
2,00	0,10	0,02	0,06	0,00
80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
142,00	54,56	8,67	11,06	0,35

pasta integrale al pomodoro e cicorio

Olio di oliva extravergine
 Farinaccio grattugiato
 Fave di pisone
 Cicoria da taglio coltivata
 Pajori di semola

Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
50,00	1,30	0,10	0,65	0,20
50,00	0,85	0,05	0,90	0,01
80,00	63,26	1,12	8,72	0,01
190,00	65,63	7,67	11,64	0,29

pasta integrale alla crostata

Ruola e rugelach
 Pomodoro
 Olio di oliva extravergine
 Pasta di semola

Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
15,00	0,59	0,05	0,39	0,00
100,00	3,50	0,20	1,00	0,02
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
80,00	63,26	1,12	8,72	0,01
200,00	67,36	6,36	10,11	0,02

pasta integrale con rucola, pomodori e scaglie di grana

Grana
 Rucola e rugelach
 Olio di oliva extravergine
 Pasta integrale
 Pomodori

Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
10,00	0,37	2,80	3,30	0,18
20,00	0,78	0,06	0,52	0,00
5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
80,00	52,96	2,00	10,72	0,26
80,00	2,80	0,16	0,80	0,01
195,00	56,91	10,02	15,34	0,45



	Grammi	carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
pastina in brodo di carne					
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
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
	150,00	31,64	7,16	7,17	0,89
pastina in brodo vegetale					
	Grammi	carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Brodo Vegetale	100,00	3,00	0,10	0,00	0,91
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
	150,00	34,64	7,06	6,03	0,98
patate lesse e fagiolini					
	Grammi	carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Fagiolini	100,00	2,40	0,10	2,10	0,01
Patate	100,00	17,90	1,00	2,10	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	205,00	20,30	6,10	4,20	0,02
patate lesse e pomodori					
	Grammi	carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori	100,00	2,80	0,20	1,20	0,01
Patate	100,00	17,90	1,00	2,10	0,02
	205,00	20,70	6,20	3,30	0,03
peperoni alla griglia					
	Grammi	carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Peperoni rossi e gialli	200,00	13,40	0,60	1,80	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	205,00	13,40	5,60	1,80	0,01
peperoni arrosto					
	Grammi	carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Peperoni rossi e gialli	200,00	13,40	0,60	1,80	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	205,00	13,40	5,60	1,80	0,01

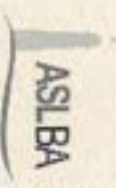
Petto di pollo ai ferri	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	100,00	0,00	0,00	23,30	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	0,00	5,00	23,30	0,08

pizza di patate con cotto e scamorza	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto	25,00	0,22	3,67	4,95	0,41
Lievito di galera	20,00	0,04	1,74	2,48	0,07
Scamorza affumicata	30,00	2,16	3,03	6,81	0,10
Frazzetto	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Piccioli peperoni	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
Prosciutto	30,00	23,34	0,63	2,03	0,30
Parmigiano grattugiato	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Piccioli	150,00	26,05	1,50	3,15	0,03
	277,00	53,25	23,41	23,91	1,05

pizza margherita	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	7,00	0,00	6,99	0,00	0,00
Farina di frumento tipo 0	80,00	60,96	0,80	9,20	0,00
Mozzarella di vacca	60,00	0,42	11,70	11,22	0,30
Pomodori passati	50,00	1,50	0,10	0,65	0,20
	197,00	62,88	19,59	21,07	0,50

patatesse al forno	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Patatesse o passata	150,00	0,00	3,15	23,40	0,45
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	155,00	0,00	8,14	23,40	0,45

patatesse gratinate	Grammi	glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale



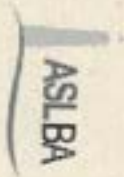
Handwritten signature

Vino da pasto bianco	30,00	0,03	0,00	0,03	0,00
Pasticcina o passera	150,00	0,00	3,15	23,40	0,45
Prezzenolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Aglio	1,00	0,06	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	0,60	0,00
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
Pomodori pelati	60,00	1,80	0,30	0,72	0,01
Totale	256,00	8,77	8,66	25,11	0,53

piattessa gratinata	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pomodori pelati	50,00	1,59	0,25	0,60	0,01
Pepe nero	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Prezzenolo	1,00	0,00	0,01	0,04	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,60	0,00
Vino da pasto bianco	40,00	0,04	0,00	0,04	0,00
Pasticcina o passera	150,00	0,00	3,15	23,40	0,45
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Totale	256,00	10,03	8,65	25,20	0,57

polpette di melanzane e ricotta al forno	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
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
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Parmigiano grattugiato	10,00	0,00	2,81	3,35	0,15
Melanzane	50,00	1,30	0,20	0,55	0,03
Ricotta di vacca	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
Totale	136,00	10,93	14,54	10,56	0,41

Pomodori in insalata	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Pomodori	200,00	5,60	0,40	2,40	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Totale	205,00	5,60	5,40	2,40	0,02



primo sale	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Farmaglie fresche a basso tenore calorico	100,00	2,94	10,33	11,43	0,35
	100,00	2,94	10,33	11,43	0,35

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

prosciutto crudo	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prosciutto crudo	60,00	0,00	7,74	16,14	3,36
	60,00	0,00	7,74	16,14	3,36

piace di frutta	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Piace di frutta	100,00	12,10	0,00	0,20	0,00
	100,00	12,10	0,00	0,20	0,00

piace di pane	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane	3,00	0,03	2,50	0,02	0,00
Parmigiano grattugiato	2,00	0,00	0,56	0,67	0,03
Latte di vacca UHT parz scremato	15,00	0,76	0,24	0,48	0,02
Pizze	100,00	17,90	1,00	2,10	0,02
	120,00	18,70	4,30	3,27	0,06

ricotta di vacca	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	100,00	3,50	10,90	8,80	0,20
	100,00	3,50	10,90	8,80	0,20

ricotta vaccina	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	100,00	3,50	10,90	8,80	0,20
	100,00	3,50	10,90	8,80	0,20



riso e piselli	Grammi	Carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Riso basmati	60,00	46,24	0,54	5,11	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Piselli surgelati	90,00	11,52	0,27	4,86	0,29
Totale	165,00	58,33	5,82	10,07	0,29

riso in brodo vegetale	Grammi	Carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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
Farmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Totale	150,00	33,83	6,86	5,08	0,99

Risotto ai peperoni	Grammi	Carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	2,00	0,15	0,00	0,02	0,00
Sedano	2,00	0,05	0,00	0,05	0,01
Farmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Peperoni rossi e gialli	80,00	5,36	0,24	0,72	0,00
Riso basmati	80,00	61,66	0,72	6,81	0,00
Brodo Vegetale	80,00	2,40	0,08	0,00	0,72
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pepe nero	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
Totale	260,00	70,53	7,49	8,42	0,82

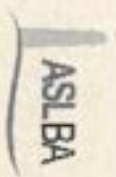
risotto con salmone zuccbine	Grammi	Carboidrati disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,06
Brodo Vegetale	50,00	1,50	0,05	0,00	0,45
Salmone fresco	30,00	0,30	3,60	5,52	0,07
Riso basmati	80,00	61,66	0,72	6,81	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Totale	270,00	64,86	10,87	15,30	0,66

	Grammi	Calcoli disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
risotto con zucchine					
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
Cipolla	10,00	0,57	0,01	0,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Merza	2,00	0,11	0,01	0,08	0,00
Riso basmati	80,00	61,66	0,72	6,81	0,00
Pepe nero	1,00	0,63	0,03	0,10	0,00
Brodo vegetale	100,00	3,00	0,10	0,00	0,91
Totale	283,00	67,08	7,36	9,80	1,03

	Grammi	Calcoli disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
rucola e pomodori					
Pomodori	180,00	4,48	0,32	1,92	0,01
Limone succo	5,00	0,07	0,00	0,01	0,00
siffo di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Piccola e napoletana	30,00	1,17	0,09	0,78	0,00
Totale	200,00	5,72	5,41	2,71	0,01

	Grammi	Calcoli disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
scaloppina di tacchino al limone					
Pasticcino	1,76	0,00	0,01	0,06	0,00
farina di frumento tipo 0	4,39	3,35	0,04	0,50	0,00
Tacchino fresco	87,80	0,00	1,05	21,07	0,11
Olio di oliva extravergine	4,39	0,00	4,39	0,00	0,00
Vino da pasto bianco	26,34	0,03	0,00	0,03	0,00
Limoni	17,56	0,40	0,00	0,11	0,00
Maggiorana	1,76	0,75	0,12	0,22	0,00
Totale	144,00	4,52	5,62	22,00	0,12

	Grammi	Calcoli disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
scaloppina di tacchino al limone					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Maggiorana	2,00	0,85	0,14	0,25	0,00
Limoni	20,00	0,46	0,00	0,12	0,00
Vino da pasto bianco	30,00	0,03	0,00	0,03	0,00
Tacchino - fresco	100,00	0,00	1,20	24,00	0,13
Prezencolo	2,00	0,00	0,01	0,07	0,00
Farina di frumento tipo 0	5,00	3,81	0,05	0,58	0,00
Totale	164,00	5,15	6,40	25,05	0,14



Petto - petto

scaloppina di tacchino alla pizzaiola

	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino fesa	100,00	0,00	1,20	24,00	0,13
Oregano	1,00	0,69	0,04	0,09	0,00
Capperi soffritto	2,00	0,04	0,00	0,05	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Rumori	50,00	1,75	0,10	0,50	0,01
Farina di frumento tipo 0	5,00	3,81	0,05	0,58	0,00
	163,00	6,29	6,39	25,22	0,21

scaloppina di malale al vino bianco

	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
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	0,58	0,00
Meale magro	100,00	0,00	6,80	19,90	0,19
Vino da pasto bianco	30,00	0,03	0,00	0,03	0,00
	140,00	3,84	11,85	20,50	0,19

scamorza fresca

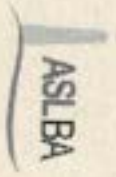
	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Scamorza fresca	100,00	1,00	25,60	25,00	0,38
	100,00	1,00	25,60	25,00	0,38

semolino al latte

	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Uovo di gallina	20,00	0,14	5,82	3,16	0,02
Semola o Semolino	40,00	30,76	0,20	4,60	0,01
Burro	5,00	0,06	4,17	0,04	0,00
Latte di vacca UHT parz scremato	10,00	0,51	0,16	0,32	0,01
	80,00	31,47	11,76	9,80	0,12

semolino in brodo

	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Brodo Vegetale	100,00	3,00	0,10	0,00	0,91
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Semola o Semolino	40,00	30,76	0,20	4,60	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00



Handwritten signature

Ingredienti	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Sorbetto	150,00	21,76	6,70	6,28	0,99
	65,00	15,06	0,00	0,33	0,00
	65,00	15,06	0,00	0,33	0,00

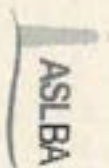
Ingredienti	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
straccetti di vitello con nocola e pomodorini	100,00	0,00	2,70	20,70	0,22
	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	10,00	0,39	0,03	0,26	0,00
	10,00	0,35	0,02	0,10	0,00
	30,00	0,03	0,00	0,03	0,00
	5,00	0,03	0,00	0,02	0,00
	160,00	0,80	7,75	21,11	0,23

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

Ingredienti	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
tortino di semolino ai forni	5,00	0,06	4,17	0,04	0,00
	40,00	30,76	0,20	4,60	0,01
	20,00	0,14	5,82	3,16	0,02
	10,00	0,51	0,16	0,32	0,01
	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	80,00	31,47	11,76	9,80	0,12

Ingredienti	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
tortine di zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,05
	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	20,00	0,00	5,62	6,70	0,30
	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	165,00	1,52	15,94	15,44	0,56

Zucchine
 Uovo di gallina
 Parmigiano grattugiato
 Olio di oliva extravergine



MPF

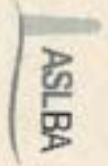
	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Uovo di galina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Totale	65,00	0,12	10,21	7,44	0,21

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Latte di vacca UHT parz. scremato	20,00	1,02	0,32	0,64	0,02
Uovo di galina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Totale	85,00	1,14	10,53	8,08	0,23

	Grammi	Glucidi 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
Asparagi di campo	200,00	6,60	0,40	7,20	0,03
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Totale	256,00	37,80	7,17	12,34	0,10

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Carote	200,00	15,20	0,40	2,20	0,48
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
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
Totale	256,00	46,40	7,17	7,34	0,55

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



[Handwritten signature]

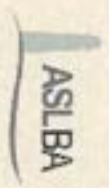
	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Riso basmati	40,00	30,10	0,36	3,40	0,00
olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Melanzane	200,00	5,20	0,80	2,20	0,13
Cipolla	5,00	0,28	0,01	0,05	0,00
Totale	256,00	36,64	7,57	7,34	0,21

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Frutti	40,00	19,28	0,80	0,68	0,04
Pasta bianca	40,00	25,36	0,20	3,40	0,29
olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Totale	85,00	44,64	6,00	12,08	0,33

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Acquaglie o altri sott'olio	5,00	0,01	0,57	1,29	0,06
Viscione	100,00	0,10	1,00	20,70	0,22
Albero secco	1,00	0,49	0,08	0,09	0,00
Aglio	1,00	0,08	0,01	0,01	0,00
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
Turco sott'olio spiccicato	10,00	0,00	1,01	2,52	0,08
olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	1,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Sedano	2,00	0,05	0,00	0,05	0,01
Peperoni sott'olio	1,00	0,02	0,00	0,03	0,04
Carote	2,00	0,15	0,00	0,02	0,00
Totale	138,00	0,98	8,54	25,94	0,45

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Yogurt intero	125,00	5,38	4,88	4,75	0,15
Yogurt da latte intero	125,00	5,38	4,88	4,75	0,15

	Grammi	Glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
zucchiere granulato	Grammi	glucidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale



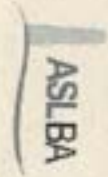
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,66	0,08
Paraghiato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Zucchine	200,00	2,80	0,20	2,60	0,11
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Prezzenolo	2,00	0,00	0,01	0,07	0,00
Totale	222,00	10,58	6,82	5,36	0,29

zucchine grigliate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zucchine	200,00	2,80	0,20	2,60	0,11
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Totale	205,00	2,80	5,20	2,60	0,11

zucchine trifolate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	4,93	0,00	4,92	0,00	0,00
Prezzenolo	0,99	0,00	0,01	0,04	0,00
Aglio	1,97	0,17	0,01	0,02	0,00
Zucchine	197,12	2,76	0,20	2,56	0,11
Totale	205,00	2,93	5,14	2,62	0,11

zuppa di miglio con verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Miglio decorticato	40,00	29,64	1,68	4,40	0,00
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Pisolate	15,00	2,68	0,15	0,31	0,00
Cavete	25,00	1,90	0,05	0,28	0,06
Totale	170,00	36,36	12,09	6,39	0,11

zuppa d'orzo con verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Orzo mondo	40,00	23,20	0,80	3,60	0,02
Olio di oliva extravergine	10,00	0,00	9,99	0,00	0,00
Pisolate	15,00	2,68	0,15	0,31	0,00
Cavete	25,00	1,90	0,05	0,28	0,06
Totale	170,00	29,92	11,21	5,59	0,12



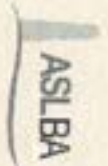
FRV

CONTROLLI QUANTITATIVI

Appetti Raccomandati		Minimo	Massimo
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

PROTEIDI	18 %
GLUCIDI	53 %
LIPIDI	29 %



Menù ristorazione ospedaliera e assistenziale



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


I menù sono stati stilati 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 quelle 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'Antrosio - Dietista

