Quarta	Terza	Seconda	Prima	
Settimana	settimana	settimana	Settimana	
Riso con patate Nasello* al pomodorino Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con lenticchie Giuncata Pomodori all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Riso con piselli* Frittata Bietole ripassate Pane Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo vegetale Mozzarella Pomodori all'olio Pane Frutta fresca di stagione	
Pasta con pomodoro e basilico	Riso al pomodoro	Pasta alla pizzaiola	Pasta al ragù di polpette	DIPARTIMENTO DI PREVEN: MENU' 4 SETTI
Arrosto di vitello	Petto di pollo agli aromi	Arista di maiale agli aromi	Polpette di vitello al ragù	
Bieta all'olio	Spinaci all'olio	Insalata verde	Insalata verde	
Pane	Pane	Pane	Pane	
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
Pasta con fagioli	Pastina in brodo vegetale	Riso con zucca	Risotto con minestrone	DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG-COMUNE DI ORDONA MENU' 4 SETTIMANE periodo AUTUNNNO INVERNO MARTEDI' GI
Ricotta	Frittata	Filetto di merluzzo *gratinato	Frittata al forno	
Insalata verde	Zucchine trifolate	Spinaci al vapore	Zucchine trifolate	
Pane	Pane	Pane	Pane	
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
Pasta gratin Frittata Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù di polpette Polpette di vitello al ragù Carote al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alla bolognese Ricotta Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Petto di pollo agli aromi Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	O GIOVEDI'
Petto di pollo impanato Carote gratinate Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con crema di carciofi Filetto di platessa* impanato Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con passato di verdure Petto di pollo impanato Carote al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con fagioli Nasello* al pomodorino Carote al vapore Pane Frutta fresca di stagione	VENERDI'

15 OTTO BRE 2024

A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI POSSIZIONE - SIAN
Dottussa Maria Guerria ALFONIZO
DIETISTA - MUTRIZIONISTA



		DIPARTIMENTO DI PREVENZ	DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG-COMUNE DI ORDONA	NE DI ORDONA	
		MENU' 4 SETT	MENU' 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE	E	-
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima	Pasta con zucchine Mozzarella	Orecchiette al pomodoro fresco e basilico	Risotto con gli spinaci e parmigiano Filetto di platessa* impanato	Pasta alla pizzaiola Polpettone di vitello alla pizzaiola	Pasta con ceci Frittata al fomo
Settimana	Carote julienne Pane	Scaloppine di pollo al limone Fagiolini al vapore	Zucchine trifolate Pane	Insalata mista Pane	Insalata di pomodori Pane
	Frutta fresca di stagione	Pane	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	,	Frutta fresca di stagione			
	Riso con piselli*	Pasta alla bolognese	Risotto allo zafferano	Orecchiette al pomodoro fresco e	Pasta con lenticchie
Seconda	Bocconcini di pollo alla salvia	Arrosto di suino	Bocconcini di merluzzo *dorati al	basilico	Giuncata
settimana	Zucchine gratin	insalata verde	forno	Uova strapazzate	Insalata di pornodori
	Pane	Pane	Carote al vapore	Fagiolini lessi	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Pane	Pane	Frutta fresca di stagione
			Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
	Pasta con zucchine	Pasta gratin	Pasta con piselli*	Risotto con zucca	Pasta con fagioli borlotti
Terza	Frittata	Prosciutto cotto s.p.	Filetto di nasello * gratinato	Petto di tacchino impanato	Certosa
settimana	Fagiolini in insalata	Insalata mista	Pomodori in insalata	Melanzane al funghetto	Zucchine trifolate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pasta con minestrone	Pasta con pomodoro fresco e basilico	Pasta con lenticchie	Riso al parmigiano e pomodoro	Pasta con piselli*
Quarta	Bocconcini di pollo alla salvia		Ricotta	Uova strapazzate	Filetto di platessa* alla mugnaia
Settimana	Bietole all'olio	Insalata verde	Insalata di pomodori	Fagiolini al vapore	Zucchine trifolate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta iresca di stagione
					3

15 otobre 2024





			J 4.D	ratiato rog, uove	per la panatura/ doratura; parigrattato 10g, uovo 4.0	rti per la pa	* Prodotto surgelato, **il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti .^^ per la panatura/ doratura: partgratiato 10g, uovo quo	alimenti si intende	ırgelato, **il peso deç	* Prodotto s
			nan	rattato 10a invio	zetimo deratura: nand	io, seuario, pre	tipologie nella settimana), acqua in bottiglia da 500 ml. aromi cipolia, aglio, origano, sevano, prezzeniolo, rostranto, sarvia. Sae interessa a	in bottiglia da 500 m	a settimana), acqua	tipologie nel
alte	ione g 150 (utta fresca di stagi	ove previsto e su richiesta, fru dato	ato ai primi piatti c alvia Sale fino ior	di parmigiano grattugia	oliva 10 g, 5 g	NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 40 g, olio extra vergine di oliva 10 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 (alternare almeno tre	a porzione di pane d	giorno e prevista una	NOTE: Ogn
g do	Carote (100g) gratinate (pangrattato e prezzemolo q.b.)		Zucchine(100g) trifolate		(30g)		vegetale q.b.) Bieta (100g) all'olio		aromi q.b. Insalata mista (30g)	
, <u>P</u> (P, Q) _E	spinaci (g 50) e spinaci (g 50) e parmigiano (5g), aromi q.b Petto di pollo (50	Proteine:13% Lipidi: 30% Carb:57%	Pasta grain: pasta (g. 50), pomodoro (g. 50), besciamella (g. 10), parmigiano (g. 5), aromi q. b	Kcal: 5/4 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carb:55%	Pasta (40g) con fagioli (30g), aromi q.b. Ricotta (40 g) Insalata verde	Kcal: 552 Proteine:17 % Lipidi:24% Carb:59%	Pasta(50g) al pomodoro(20g) e basilico, aromi q.b Arrosto di vitello (50g)(Aromi e brodo	Kcal:559 Proteine:16% Lipidi: 30% Carb:54%	Riso (50g) con patate(40g), aromi q.b. Nasello* (70g)al pomodorino (g20)	Quarta Settimana
. pa (2) ㅎ 함 c	crema di carciofi (50g), aromi q.b. Filetto di platessa* (70 g) impanato Insalata mista (30g)	Proteine:15% Lipidi: 25% Carb:60%	Pasta (50 g) al ragu di polpette Polpette di vitello: (vitello 40g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) pomodoro(40g), aromi q.b. Carotte (100g) al vapore	Kcal: 538 Proteine: 13% Lipid: 33% Carb:54%	Pastina (40g) in brodo vegetale Frittata (uovo g 50) Zucchine (100g) trifolate	Kcal: 559 Proteine: 19% Lipidi:23% Carb:58%	Riso (50g) al pomodoro(20g) e basilico, aromi q.b. Petto di pollo (50g) agli aromi q.b. Spinaci (100g) all'olio	Kcal: 612 Proteine: 16% Lipidi:31% Carb:53%	Pasta (40g) con lenticchie(30g), aromi q.b Giuncata (40g) hsalata con pomodori (100g)	Terza settimana
	Pasta (g50) con passato di verdure (80 g), aromi q.b. Petto di pollo (50 g) impanato Carote al vapore (100 g)	Kcal: 538 Proteine: 13% Lipidi: 29% Carb:58%	Pasta (50g)alla bolognese: (pomodoro g20, vitello g 10, aromi q.b.) Ricotta (40 g) Insalata mista (30g)	Kcal: 570 Proteine:19% Lipidi: 24% Carb:57%	Riso(50g) con zucca (60g) e parmigiano (5g), aromi q.b. Filetto di merluzzo* (70 g) gratinato (pangrattato e prezzemolo q.b.) Spinaci al vapore (100g)	Kcal:565 Proteine:16 % Lipidi:26% Carb:58%	Pasta (50g) alla pizzaiola (pomodoro g 20), aromi e origano q.b. Arista di maiale (50g) agli aromi q.b. Insalata verde (30g)	Kcal: 582 Proteine: 16% Lipidi: 32% Carb:52%	Riso (40g) con piselli* (60g) aromi q.b. Frittata (uovo g 50) Bietole ripassate (100g)	Seconda settimana
n K	fagioli (30g), aromi q.b. Nasello *(70g) al pomodorino (g20) aromi q.b. Carote 100g) al vapore	Proteine: 18% Lipidi: 24% Carb:58%	pomodoro(g 20) e basilico,aromi q.b. Petto di pollo (50g) agli aromi Insalata mista (30g)	Proteine: 14% Lipidi:32% Carb:54%	Minestrone di verdure (80 g), aromi q.b Frittata (uovo g 50) Zucchine(100g) trifolate	Proteine: 16% Lipidi:28% Carb:56%	polpette Polpette di vitello: (vitello 40g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) pomodoro(40g),aromi q.b. Insalata verde (30g)	Proteine: 13% Lipid: 33% Carb: 54%	brodo vegetale Mozzarella (40g) Pornodori (100g) all'olio	Prima Settimana
	Pasta (40g) con	Kcal: 546	Pasta (50g) al	Kcal: 602	Mercoledì Riso (a50) con	Keal: 566	Martedi	Kool: AAA	Lunedì	
			INFANZIA (3-6 ANNI)		periodo AUTUNNO INVERNO- SCUOL	IMANE perio	MENU'/TABELLE 4 SETTIMANE			•

15 Onose 2024

A.S.L. FDGGIA
DIPARTIMENTO DI PARTEZIONE - SAN
DOCTASSA MARIA (dabrigalla-ALSCONZO
DIETISTA / NUTRIZIONISTA

SANITA DE LA COMPANION DE LA C

ТТ	Γ.										<u>-</u>										
		Prima	Settimana			Seconda	settimana					Terza	settimana			Quarta	Settimana				
	LUNEDI	Pasta (50g) con zucchine (40g)	aromi q.b.	Carote julienne	(909)	Riso (g40) con piselli * (60g),	aromi q,b.	nollo alla salvia	(50g pollo, salvia	Zucchine (100 g) gratin	(pangrattato e prezzemolo q.b.)	Pasta (g50) con zucchine (50 g),	aromi q.b. Frittata (uovo g	50), Fagiolini in	insalata (100g)	Pasta (50g) con minestrone di	verdure passato (a80)	Bocconcini di	(50g pollo, salvia	q.b.)	(100g)
	υ	Rcal: 595 Proteine:	13%	Carboidrati:	27.78	Kcal: 580 Proteine:17%	Lipidi:28%	55%	6			Kcal: 577 Proteine:	14% Lipidi:30%	Carboidrati: 56%		Kcal: 592 Proteine:	17% Lipidi:26%	Carboidrati:		·,	
MENU'/TABELLE 4 SETTIMANE	MARTEDI'	Orecchiette (50) al pomodoro fresco (50g) e	basilico e aromi q.b.	al limone (farina e	Fagiolini (100g) al vapore	Pasta (50g) alla bolognese: (pomodoro	20g, vitello g 10, aromi	Arrosto di suino (50 a)	(aromi e brodo vegetale g.b)	Insalata verde (g30)		Pasta gratin : Pasta (g 50),	Pomodoro(50g), besciamella (g10) e	parmigiano (g̃5), aromi g.b.	Prosciutto cotto s.p.(g20) Insalata mista (g 30)	Pasta (g50) con pomodoro fresco (50g) e	basilico, aromi q.b. Arrosto di vitello (50a) (aromi e brodo vegetale	Insalata verde (30g)	Š	
1 1		Kcal: 572 Proteine:	18% inid: 55%	Carboidrati:	60	Kcal:581 Proteine:	16% 1 inid: 30%	Carboldrati.	54%		÷	Kcal: 547 Proteine:	15% Lipidi:30%	Carboidrati: 55%		Kcal: 567 Proteine:	16% Lipidi:30%	Carboidrati:	 S		
/TABELLE 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE SCUOLA INFANZIA (3 -6 ANNI)	MERCOLEDI'	Risotto (riso g50) con gli spinaci (g 50) e	parmigiano (5g), aromi	Filetto di platessa* (70g)	Tinipariato Zucchine (g 100) trifolate	Risotto (riso g50) allo zafferano (q.b), aromi	q.b.	(a70) *dorati al forno	Carote(100g) al vapore			Pasta(40g) con piselli* (60g), aromi q.b.	Filetto di nasello * (70g) gratinato	(pangrattato e prezzemolo q.b.)	Pomodori in insalata (80g)	Pasta (40g) con crema di lenticchie(30g),aromi	q.b Ricotta (q40)	Pomodori in insalata	(900)		
TE SCUOLA		Kcal: 606 Proteine:	17% 1 inidi: 20	%arhoidr	ati: 54%	Kcal: 597 Proteine:	17%	% rpici.ko	Carboldr ati: 60%	:		Kcal: 558 Proteine:	18% Lipidi:24	%. Carboidr	ati: 58%	Kcal: 608 Proteine:	16% Lipidi:30	% * *	ati: 54%		
INFANZIA (3-6 ANNI)	GIOVEDI	Pasta (50g) alla pizzaiola	Polpettone alla	g, pangrattato10g,	10g, parmigiano 5g pomodoro pelato g50 e origano q.b.) Insalata mista (30g)	Orecchiette (50g) al pomodoro fresco	(50g) e basilico,	llova stranazzate	(uovo 50g) Fagiolini lessi	(g100)		Risotto con zucca riso(50g),zucca	(60g) e parmigiano (5g), aromi q.b	Petto di tacchino impanato (tacchino	50g), Melanzane al funghetto (100g)	Riso (riso 50g) al parmigiano (g5) e	pomodoro (gɔʊ), aromi q.b	Uova strapazzate	Fagiolini al vapore	(100g)	
)ř	Kcal: 575 Proteine:16%	Lipidi:27%	57%		Kcal: 579 Proteine:14%	Lipidi:30%	56%	30 %			Kcal:599 Proteine:	18% Lipidi:25%	Carboidrati: 57%		Kcal: 579 Proteine:	15% Lipidi:30%	Carboldrati:	2		
	VENERDI	Pasta(40g) con ceci(30g), aromi q.b	Frittata al fomo (50g	Pomodori in insalata	(Pro)	Pasta (40g) con lenticchie(30g),	aromi q.b.	Pomodori in insalata	(80g)			Pasta (40g) con fagioli borlotti (60g),	aromi q.b Certosa (40g)	Zucchine trifolate (g 100)		Pasta (40g) e pisell*(60g), aromi	q.b Filetto di platessa*	(70g) alla mugnaia	e succo di limone	q.b.) Zucchine trifolate	(100g)
	Ďľ,	Kcal: 611 Proteine: 15%	Lipidi:30%	55%		Kcal: 608 Proteine: 16%	Lipidi:30%	54%	0.770			Kcal: 587 Proteine: 16%	Lipidi:30% Carboidrati:	54%		Kcal:547 Proteine: 18%	Carboidrati:	55%			

15 ouose= 2024

* Prodotto surgelato **il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti. *** per la panatura/ doratura pangrattato 10g, uovo q.b.

*****Verdure per bordo vegetale/ passato :zucchine,carote,cipolle,patate,pomodoro,sedano ******Legumi e minestrone: possono essere proposti anche passati

NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 40 g , olio extra vergine di oliva 10 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 (alternare almeno tre tipologie nella settimana), acqua in bottiglia da 500 ml. aromi cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia.

DIETISTA

Dott.ssa Wark NUTRIZIONISTA #AFONZO

क्र	
OUDBRE	
ವಿಂದಿಗ	

****Verdure per bordo vegetale/passato:zucchine,carote,cipolle,patate,pomodoro,sedano *****Legumi e minestrone: possono essere proposti anche passati

NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 50 g , olio extra vergine di oliva 15 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai	Quarta pa Settimana ar Nu 9)	Terza ler settimana an Gi	Seconda pise settimana aro 50) Bic frit fipe (15)	Prima brodo Settimana (50g) Pomo (100g)	
mo è prevista ur	Riso (40g) con patate(50g), aromi q.b. Nasello *(80g)al pomodorino (30 g), aromi q.b. Insalata mista (40g)	Pasta (40g) con lenticchie(30g) aromi q.b. Giuncata (50g) Insaleta con pomodori (100g)	Riso (40g) con pisell* (60g), arromi q.b. Frittata (uovo g 50) Bietole ripassate (150g)	a (40g) in vegetale vegetale arella dori	Lunedì
la porzione di I	Kcal:688 Proteine: 17% Lipidi:30% Carb:53%	Kcal: 741 Proteine:16 % Lipidi: 29% Carb:55%	Kcal: 757 Proteine:17 % Lipidi:33% Carb:50%	Kcal: 698 Proteine:15 % Lipidi:30% Carb:55%	
pane da 50 g , olio ext	Pasta(60g) al pomodoro(30g) e basilico, aromi q.b. Arrosto di vitello (60g) (Aromi e brodo vegetale q.b) Bieta(150g)all'olio	Riso (60g) al pomodoro(30g) e basilico, aromi q.b. Petto di pollo (60g) agli aromi q.b. Spinaci (150g) all'olio	Pasta (60g) alla pizzaiola (pomodoro 30g), aromi e origano q.b. Arista di maiale (60g) agli aromi q.b. Insalata verde	Pasta(50g) al ragu di polpette Polpette di vitello: (vitello 50g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) pornodoro(60g) aromi q.b. Insalata verde (40g)	MENU/TABE
ra vergine di oliva	Kcal: 744 Proteine: 17% Lipidi:32% Carb:51%	Kcal: 700 Proteine:19% Lipidi: 27% Carb:54%	Kcal: 786 Proteine:16% Lipidi:30% Carb:54%	Kcal:794 Proteine:15% Lipidi:30% Carb:55%	MENU'/TABELLE 4 SETTIMANE
a 15 g, 5 g di parmigiano gra	Pasta (40g) con fagioli (30g) aromi q.b. Ricotta (50 g) Insalata verde(100g)	Pastina (40g) in brodo vegetale Frittata (uovo g 50) Zucchine (150g) trifolate	Riso (60g) con zucca (100 g) e parmigiano (5g), aromi q.b. Filetto di merluzzo* (80 g) gratinato (pangrattato e prezzemolo q.b.) Spinaci al vapore (150g)	Riso (g60) con Minestrone di verdure (100 g) aromi q.b. Frittata (uovo g 50) Zucchine(150g) trifolate	/TABELLE 4 SETTIMANE periodo AUTUNNO INVERNO- SCUOLA PRIMARIA (6-11
attugiato ai primi	Kcal: 675 Proteine: 16% Lipidl: 30% Carb:55%	Kcal: 654 Proteine:14 % Lipidi:30% Carb:56%	Kcal: 744 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb:54%	Kcal: 753 Proteine:14 % Lipidi: 31% Carb:55%	NVERNO- SCU
NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 50 g , olio extra vergine di oliva 15 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 (alternare almeno fre	Pasta gratin: pasta (g 60), pomodoro (g 50), besciamella (g 10), parmigiano (g 5), aromi q.b. Frittata (uovo g 50) Zucchine(150g) trifolate	Pasta (60g) al ragù di polpette Polpette di vitello: (vitello 50g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) pomodoro (g 60), aromi q.b. Carote (150g) al vapore	Pasta (60g) alla bolognese:(pomodoro g 30, vitello g 10, aromi q.b.) Ricotta (50 g) Insalata mista (40g)	Pasta (60g) al pomodoro (30g) e basilico, aromi q.b. Petto di pollo (60g) agli aromi Insalata mista (40g)	OLA PRIMARIA (6-11 ANNI) Giovedì
esta, frutta fresca	Kcal: 788 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carb:55%	Kcal: 791 Proteine:16% Lipidi:30% Carb:54%	Kcal:768 Proteine: 15% Lipidi:26% Carb:59%	Kcal: 716 Proteine:18% Lipidi:30 Carb:52%	NI)
di stagione g 150 (altern	Kiso (bug) con spinaco (100 g) e parmigiano (5 g), aromi q.b. Petto di pollo (50 g) impanato Carote (150g)gratinate (pangrattato e prezzemolo q.b.)	Risotto (60g) con carciofi (100g), aromi q.b Filetto di platessa *(80 g) impanato Insalata mista (100g)	Pasta (g60) con passato verdure (100 g), aromi q.b. Petto di pollo (60 g) impanato Carote al vapore (150 g)	Pasta (40g) con fagioli (30g) aromi q.b. Nasello* (80 g) al pomodorino (30 g) aromi q.b. Carote (150g) al vapore	Venerdi
nare almeno tre	Noal. 179 Proteine: 18% Lipidi:26% Carb:56%	Kcal: 745 Proteine: 17% Lipidi: 32% Carboidrati:5 1%	Kcal: 783 Proteine: 16% Lipidi:30% Carb:54%	Noal: 700 Proteine: 18% Lipidi:28% Carb:54%	W-1. 765

Dog ses Main DIETISTA **FNUTRIZIONISTA**

WIS-SHOTH SAN # ALCAZO GINTA FOGGIA

NOTE: Ogn tipologie nell	Quarta Settiman a	Terza settiman a	Seconda settiman a	Prima Settiman a	
i giorno è prevista u la settimana), acqua ırqelato **il peso d	Pasta (60g) con minestrone di verdure (g100) Bocconcini di pollo alla salvia (60g pollo, salvia q.b.) Bietole all'olio (150g)	Pasta (g60) con zucchine (100g), aromi q.b. Frittata (uovo g 50) Fagiolini in insalata (150g)	Riso (g40) con piselli* (60g) Bocconcini di pollo alla salvia (60g pollo, salvia q.b.) Zucchine (150g) gratin (pangrattato e prezzemolo q.b.)	Pasta (60g) con Kzucchine (100g), Parmi q.b. Li Mozzarella (50g) CCarote julienne (100g)	
na porzione di pane ı in bottiglia da 500 r eali alimenti si inten	Kcal: 750 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54%	Kcal: 753 Proteine: 13% Lipidi:30% Carboidrati: 57%	Kcal: 788 Proteine:18% Lipidi:31% Carboidrati: 55%	Kcal: 769 Roteine: 12% Lipidi:32% Carboidrati: 56%	
NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 50 g , olio extra vergine di oliva 15 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi tipologie nella settimana), acqua in bottiglia da 500 ml. aromi cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia. * Prodotto surcelato **il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti. *** per la panatura/doratura pangrattato 10g.	Pasta (960) con pomodoro fresco (50g) e basilico, aromi q.b. Arrosto di vitello (60g) (aromi e brodo vegetale q.b.) Insalata verde (40g)	Pasta grafin : Pasta (g 60), Pomodoro(50g), besciarmella (g10) e parmigiano (g5), aromi q.b. Prosciutto cotto s.p.(g30) Insalata mista (g 40)	Pasta (60g) alla bolognese (pomodoro g30, vitello g 10, aromi q.b.) Arrosto di suino (60 g) (aromi e brodo vegetale q.b.) Insalata verde (g40)	Orecchiette (60) al pomodoro fresco (50g) e basilico e aromi q.b. Scaloppine di pollo (g 60) al limone (farina e limone q.b.) Fagiolini (150g) al vapore	MENU'/TABELLE 4 SETTIMANE
di oliva 15 g, 5 g ano, sedano, pn carti. *** per la r	Kcal: 678 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54%	Kcal: 698 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55%	Kcal:745 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55%	<u> </u>	- 17
g di parmigiano grattugiato a ezzemolo, rosmanno, salvia anatura/doratura nangrattat	Pasta (40g) con lenticchie(30g),aromi q.b. Ricotta (g50) Pomodori in insalata (g 100)	Pasta(40g) con piselli* (60g), aromi q.b. Filetto di nasello * (80g) gratinato (pangrattato e prezzemolo q.b.) Pomodori in insalata (100g)	Risotto (riso g60) allo zafferano (q.b.), aromi q.b. Bocconcini di merluzzo (g80) *dorati al forno Carote(150g) al vapore	MERCOLEDI' Risotto (riso g60) con gli spinaci (g 100) e parmigiano (5 g), aromi q.b Filetto di platessa* (80g) impanato Zucchine (g150) trifolate	/TABELLE 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)
i primi piatti ove	Kcal: 689 Proteine: 16% Lipidi:32 % Carboidr ati: 52%	Kcal: 782 Proteine: 19% Lipidi:30 % Carboidr ati: 51%	Kcal: 748 Proteine: 15% Lipidi:30 % Carboldr ati: 55%	Kcal: 732 Proteine: 17% Lipidi:29 % Carboidr ati: 54%	E SCUOLA I
ve previsto e su richiest	Riso (riso 60g) al parmigiano (g5) e pomodoro (g50), aromi q.b. Uova strapazzzate (50g uovo) Fagiolini al vapore (150g)	Risotto con zucca riso(60g),zucca (100g) e parmigiano 5g, aromi q.b. Petto di tacchino impanato (tacchino 60g) Melanzane al funghetto (150g)	Orecchiette (60g) al pomodoro fresco (50g) e basilico, aromi q.b Uova strapazzate (uovo 50g) Fagiolini lessi g150	Pasta (60g) alla pizzaiola Polpettone alla pizzaiola (vitello 50 g. pangrattato 10g, latte p.s 15g, uova 10g, parmigiano 5g, pomodoro pelato g50 e origano q.b.) Insalata mista (40g)	RIMARIA (6-11 ANNI
a, frutta fresca di	Kcal: 682 Proteine: 13% Lipidi:31% Carboidrati: 56%	Kcal:702 Profeine: 16% Lipidi:29% Carboldrati: 55%	Kcal: 727 Proteine:14% Lipidi:30% Carboidrati: 56%	Kcal: 804 Proteine:16% Lipidi:27% Carboidrati: 57%	
piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 (alternare almeno tre	Pasta (40g) e piselli*(60g), aromi q.b. Filetto di platessa* (80g) alla mugnaia (farina, prezzemolo e succo di limone q.b.) Zucchine trifolate (150g)	Pasta (40g) con fagioli borlotti (60g), aromi q.b Certosa (50g) Zucchine trifolate (g 150)	Pasta (40g) con lenticchie(30g), aromi q.b. Giuncata (50g) Pomodori in insalata (g 100)	Pasta(40g) con ceci(30g), aromi q.b. Frittata al forno (50g uova), Pornodori in insalata (g 100)	··
are almeno tre	Kcal:689 Proteine: 18% Lipidi:27% Carboldrati: 55%	Kcal: 721 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54%	Kcal: 664 Proteine: 16% Lipid::30% Carboidrati: 54%	Kcal: 744 Kcal: 744 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54%	

15 our bee Jusu

FOGGIA

		<u> </u>	(0)		တ	
* Prodotto s	Quarta Settimana	Terza settimana	Seconda settimana		Prima Settimana	
la settimana), acqua la settimana), acqua urgelato **Il peso o e per bordo vegetale	Riso (40g) con patate(50g), aromi q.b. Nasello*(120g)a I pomodorino (50 g), aromi q.b. Insalata mista (60g)	Pasta (50g) con lenticchie(40g), aromi q.b. Giuncata (60g) Insalata con pomodori (100g)	Riso (50g) con piselli* (60g) Frittata (uovo g 70) Bietole ripassate (150g)	Pomodori (120g) all'olio	Pastina (40g) in brodo vegetale Mozzarella (60g)	Lunedi
egli alimenti si	Kcal:890 Proteine: 17% Lipidi:27% Carb:56%	Kcal: 903 Proteine:16 % Lipidi: 29% Carb:55%	Kcal: 843 Proteine:16 % Lipidi:39% Carb:45%		Kcal: 808 Proteine:14 % Lipidi:30% Carb:56%	
pologie nella settimana), acqua in bottiglia da 500 ml. aromi cipolla, aglio, origano, sedano Prodotto surgelato ***I peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti *** per ser**/verdure per bordo vegetale/passato :zucchine,carote,cipolle,patate,pomodoro,sedano	Pasta(80g) al pomodoro(50g) e basilico, aromi q.b. Arrosto di vitello (80g) (Aromi e brodo vegetale q.b) Bieta(150g)all'olio	Riso (80g) al pomodoro(50g) e basilico, aromi q.b. Petto di pollo (80g) agli aromi q.b. Spinaci (150g) all'olio	Pasta (80g) alla pizzaiola (pomodoro 50g), aromi e origano q.b. Arista di maiale (80g) agli aromi q.b Insalata verde (60g)	(10 g), parmigiano (g 5) pomodoro(100g), aromi q.b. Insalata verde(60g)	Pasta(80g) al ragui di polpette Polpette di vitello: (vitello 70g), pangrattato (10 g),	DIPARTIMENTO MENU'/TABELLE 4 SETTIMANE Martedi
aglio, origano, s tto degli scarti * tte,pomodoro,se	Kcat: 874 Proteine: 18% Lipid:30% Carb:52%	Kcai: 868 Proteine:14 % Lipidi: 30% Carb:56%	Kcal: 961 Proteine:16 % Lipidi:30% Carb:54%		Kcal:848 Proteine:16 % Lipidi:31% Carb:57%	TIMANE per
*Prodotto surgelato **Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti *** per la panatura/doratura pangrattato 20g, uovo q.b. *Prodotto surgelato **Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti *** per la panatura/doratura pangrattato 20g, uovo q.b. ******Verdure per bordo vegetale/passato :zucchine,carote,cipolle,patate,pornodoro,sedano *****Legumi e minestrone: possono essere pro	Pasta (50g) con region (40g), aromi q.b. Ricotta (60 g) Insalata verde (60g)	Pastina (40g) in brodo vegetale Frittata (uovo g 70) Zucchine (150g) trifolate	Riso (80g) con zucca (100 g) e parmigiano (5 g) Filetto di merluzzo* (120 g)gratinato(pangrattato e prezzemolo q.b.) Spinaci al vapore (150g)		Kiso (g80) con Minestrone di verdure (100 g), aromi q.b. Frittata (uovo g 70) Zucchine(150g) trifolate	DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG -COMUNE DI ORDONA LE 4 SETTIMANE periodo AUTUNNO INVERNO- SCUOLA SECONDARIA I GRADO Mercoledì Giovedì Pasta (80) al nomodo
ino, salvia. pangrattato 20g trone: possono	Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb:55%	Proteine:14 % Lipidi:30% Carb:56%	Kcal: 923 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb:54%		Proteine:14 % Lipidi: 36% Carb:50%	AN ASL FG -CO
uovo q.b essere proposti anche passati	80), pomodoro (g 50), besciamella (g 10), parmigiano (g 5), aromi q.b. Frittata (uovo g 70) Zucchine(150g) trifolate	polpette Polpette di vitello: (vitello 70g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) pomodoro (g 100), aromi q.b. Carote (150g) al vapore	Pasta (80g) alla bolognese:(pomodoro g 50, vitello g 10, aromi q.b.) Ricotta (60 g) Insalata mista (60g)	III Delivera (e e g)	e basilico (50g), aroni q.b. Petto di pollo (80g) agli aroni	_
34.	Proteine: 14% Lipidi: 33% Carb:53%	Proteine:15% Lipidi:33% Carb:52%	Kcal:843 Proteine: 13% Lipidi:35% Carb:52%		Proteine:18% Lipidi:30 Carb:52%	(11- 14 ANNI)
s c	Cuarta Descriptions: Quarta Descriptions:	carciofi (100g), aromi q.b. Filetto di platessa* (120 g) impanato Insalata mista (100g)	Pasta (g80) con Passato di verdure (100 g), aromi q.b. Petto di pollo (80 g) impanato Carote al vapore (150 g) g)	Carote (150g) al vapore	fagioli (40g), aromi q.b. Nasello *(120 g) al pomodorino (50 g), aromi q.b	Venerdi Pasta (50g) con
	Proteine: 17% Lipidi:27% Carb:56%	Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati:5 4% Kcal:953	Rcal: 1048 Proteine: 16% Lipidi:30% Carb:54% Kcal: 875	K-1-4040	Proteine: 19% Lipidi:30% Carb:51%	Kcal: 876

15 o uober 2024

NUTRIZIONISTA

GANTARY, FOGGI'

		<u> </u>	DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG-COMUNE DI ORDONA MENU'/TABELLE 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE SCUOLA SECONDARIA I GRADO	NE periodo F	LLE 4 SETTIMANE Periodo PRIMAVERA ESTATE SCUOLA SI)LA SECOND	-	(11-14 ANNI)		
	LUNEDI		MARTED!		MERCOLEDI'		=	-	VENERDI')ľ
Prima	Pasta (80g) con zucchine (100g).	Kcal: 939 Proteine: 12%	Orecchiette (80) al pomodoro fresco (50a)	Kcal: 877 Proteine:	Risotto (riso g80) con gli spinaci (g 100) e	Kcal:897 Proteine:	Pasta (80g) alla pizzaiola	Kcal: 848 Proteine:16%	Pasta(50g) con ceci(40g), aromi q.b	Kcal:840 Proteine: 15%
Settiman a	aromi q.b Mozzarella (60g)	Lipidi:32% Carboidrati:	e basilico e aromi q.b Scaloppine di pollo (g	18% Lipidi:30%	parmigiano (5g), aromi q.b	19% Lipidi:30 ″	Polpettone alla pizzaiola (vitello 70	Lipidi:27% Carboidrati:	Frittata al fomo (70g uova),	Lipidi:40% Carboidrati:
	Carote julienne (120g)	ზ	80) al limone (tarina e limone q.b.) Fagiolini (150g) al vapore	Carboidrati: 52%	Filetto di platessa* (1209) impanato Zucchine (g150) trifolate	% Carboidr ati: 51%	g, pangrattato10g, latte p.s 15g, uova 10g, parmigiano 5g, pomodoro pelato g50 e origano q.b.) Insalata mista (60g)	5/%	Pomodon (g 120) in insalata	45%
Seconda settiman a	Riso (g50) con piselli* (60g) Bocconcini di pollo alla salvia (80g pollo, salvia q.b.) zucchine (150g) gratin (pangrattato prezzemolo q.b.)	Kcal:808 Proteine:20% Lipidi:30% Carboidrati: 50%	Pasta (80g) alla bolognese (pomodoro g50, vitello g 10, aromi q.b.) Arrosto di suino (80 g) (aromi e brodo vegetale q.b) Insalata verde (g60)	Kcal:871 Proteine: 16% Lipidi:32% Carboidrati: 52%	Risotto (riso g80) allo zafferano (q.b.), aromi q.b. Bocconcini di merluzzo (g120) *dorati al forno Carote(150g) al vapore	Kcal: 883 Proteine: 17% Lipidi:28 % Carboidr ati: 55%	Orecchiette (80g) al pomodoro fresco (50g) e basilico, aromi q.b. Uova strapazzate (uovo 70g) Fagiolini lessi g150	Kcal: 854 Proteine:14% Lipidi:33% Carboidrati: 53%	Pasta (50g) con lenticchie(40g), aromi q.b. Giuncata (60g) Pomodori (g 120) in insalata	Kcal: 873 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54%
Terza settiman a	Pasta (980) con zucchine (100g), aromi q.b Frittata (uovo g 70) Fagiolini in insalata (150g)	Kcal: 912 Proteine: 14% Lipidi:36% Carboidrati: 50%	Pasta grafin : Pasta (g 80), Pomodoro(50g), besciamella (g10) e parmigiano (g5), aromi q.b. Prosciutto cotto s.p.(g40) Insalata mista (g 60)	Kcal:849 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55%	Pasta(50g) con piselli* (60g), aromi q.b Filetto di nasello * 120g) gratinato (pangrattato e prezzemolo q.b.) Pomodori in insalata (120g)	Kcal: 831 Proteine: 19% Lipidi:28 % Carboidr ati: 53%	Risotto con zucca riso(80g),zucca (100g) e parmigiano 5g, aromi q.b Petto di tacchino impanato (tacchino 80g) Melanzane al funghetto (150g)	kcal:913 Proteine: 17% Lipidi:28% Carboidrati: 55%	Pasta (50g) con fagioli borlotti (60g), aromi q.b. Certosa (60g) Zucchine trifolate (g 150)	Kcal: 896 Proteine: 15% Lipidi:33% Carboidrati: 52%
Quarta Settliman a	Pasta (80g) con minestrone di verdure (g100) Bocconcini di pollo alla salvia (80g pollo, salvia q.b.) Bietole all'olio (150g)	Kcal:898 Proteine: 18% Lipidi:28% Carboidrati: 54%	Pasta (g80) con pomodoro fresco (50g) e basilico, aromi q.b Arrosto di vitello (80g) (aromi e brodo vegetale q.b.) Insalata verde (60g)	Kcal: 827 Proteine: 17% Lipidi:30% Carboidrati: 53%	Pasta (50g) con lenticchie(40g), aromi q.b. Ricotta(960) Pomodori (g 120) in insalata	Kcal:840 Proteine: 20% Lipidi:30 Carboidr ati: 50%	Riso (riso 80g) al parmigiano (g5) e pomodoro (g50), aromi q.b. Uova strapazzate (70g uovo) Fagiolini al vapore (150g)	Kcal: 888 Proteine: 13% Lipidi:37% Carboidrati: 50%	Pasta (50g) e piselli*(60g), aromi q.b Filetto di platessa* (120g) alla mugnaia (farina, prezzemolo e succo di limone q.b.) Zucchine trifolate (150g)	Kcal:828 Proteine: 16% Lipidi:33% Carboidrati: 51%
NOTE: Og tipologie ne	ni giorno è prevista u lla settimana), acqua	na porzione di pane in bottiglia da 500 r	NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 50 g , olio extra vergine di oliva 20 g, 10g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 200 (alternare almeno tre tipologie nella settimana), acqua in bottiglia da 500 ml. aromi cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia.	di oliva 20 g, 10 ano, sedano, pre	g di parmigiano grattugiato azzemolo, rosmarino, salvia.	ai primi piatti o	ove previsto e su richies	ta, frutta fresca di	stagione g 200 (alterna	are almeno tre
* Prodotto s	surgelato **il peso de r bordo vegetale/ pas	gli alimenti si intend sato :zucchine,caro	* Prodotto surgelato **il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti, *** per la panatura/doratura pangrattato 20g, Verdure per bordo vegetale/ passato :zucchine,carote,cipolle,patate,pomodoro,sedano *****Legumi e minestrone: possono esse	arti, *** per la pa edano *****Leo	per la panatura/doratura pangrattato 20g. *****Legumi e minestrone: possono esse	20g, uovo q.b. essere propost	uovo q.b. re proposti anche passati		-	

A.S.L. FOSGIA

TELEMENTONE-SIAN

TELEMENTONE-SIAN

TELEMENTONISTA

DIETISTA - NOVRIZIONISTA