

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG-COMUNE DI ORDONA

MENÙ 4 SETTIMANE periodo AUTUNNO INVERNO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Prima Settimana	Pastina in brodo vegetale Mozzarella Pomodori all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al ragu di polpette Polpette di vitello al ragu Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con minestrone Frittata al forno Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Petto di pollo agli aromi Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con fagioli Nasello* al pomodoro Carote al vapore Pane Frutta fresca di stagione
Seconda settimana	Riso con piselli* Frittata Bietole ripassate Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alla pizzaiola Arista di maiale agli aromi Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Riso con zucca Filetto di merluzzo *gratinato Spinaci al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alla bolognese Ricotta Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con passato di verdure Petto di pollo impanato Carote al vapore Pane Frutta fresca di stagione
Terza settimana	Pasta con lenticchie Giuncata Pomodori all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Riso al pomodoro Petto di pollo agli aromi Spinaci all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo vegetale Frittata Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al ragu di polpette Polpette di vitello al ragu Carote al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con crema di carciofi Filetto di platessa* impanato Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione
Quarta Settimana	Riso con patate Nasello* al pomodoro Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con pomodoro e basilico Arrosti di vitello Bietta all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con fagioli Ricotta Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Pasta gratin Frittata Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con spinaci Petto di pollo impanato Carote gratinate Pane Frutta fresca di stagione

15 OTTOBRE 2024

A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Cecilia ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG-COMUNE DI ORDONA

MENU' 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Prima Settimana	Pasta con zucchini Mozzarella Carote julienne Pane Frutta fresca di stagione	Orecchiette al pomodoro fresco e basilico Scaloppine di pollo al limone Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con gli spinaci e parmigiano Filetto di platessa* impanato Zucchini trifolati Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alla pizzaiola Polpettone di vitello alla pizzaiola Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con ceci Frittata al forno Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione
Seconda settimana	Riso con piselli* Bocconcini di pollo alla salvia Zucchini gratin Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alla bolognese Arrosti di suino Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Bocconcini di merluzzo *dorati al forno Carote al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Orecchiette al pomodoro fresco e basilico Uova strapazzate Fagiolini lessi Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con lenticchie Ginocata Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione
Terza settimana	Pasta con zucchini Frittata Fagiolini in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Pasta gratin Prosciutto cotto s.p. Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con piselli* Filetto di nasello * gratinato Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con zucca Petto di tacchino impanato Melanzane al funghetto Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con fagioli borlotti Cortosa Zucchini trifolati Pane Frutta fresca di stagione
Quarta Settimana	Pasta con minestrone Bocconcini di pollo alla salvia Biete all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con pomodoro fresco e basilico Arrosti di vitello Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con lenticchie Ricotta Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	Riso al parmigiano e pomodoro Uova strapazzate Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con piselli* Filetto di platessa* alla mugnaia Zucchini trifolati Pane Frutta fresca di stagione

15 OTTOBRE 2024

A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SAN
Dott.ssa Maria ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG - COMUNE DI ORDONA

MENU/TABELLE 4 SETTIMANE periodo AUTUNNO INVERNO- SCUOLA INFANZIA (3-6 ANNI)

	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Prima Settimana	Pastina (30g) in brodo vegetale Mozzarella (40g) Pomodori (100g) all'olio	Kcal: 556 Proteine: 13% Lipidi: 33% Carb: 54%	Pasta(50g) 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. Insalata verde (30g)	Kcal: 566 Proteine: 16% Lipidi: 28% Carb: 56%	Riso (g50) con Minestrone di verdure (80 g), aromi q.b. Frittata (uovo g 50) Zucchine(100g) trifolate	Kcal: 602 Proteine: 14% Lipidi: 32% Carb: 54%	Pasta (50g) al pomodoro(g 20) e basilico,aromi q.b. Petto di pollo (50g) agli aromi Insalata mista (30g)	Kcal: 546 Proteine: 18% Lipidi: 24% Carb: 58%	Pasta (40g) con fagioli (30g), aromi q.b. Nasello *(70g) al pomodoro(g20) aromi q.b. Carote (100g) al vapore	Kcal: 580 Proteine: 18% Lipidi: 24% Carb: 56%
Seconda settimana	Riso (40g) con piselli* (60g) aromi q.b. Frittata (uovo g 50) Bietole ripassate (100g)	Kcal: 582 Proteine: 16% Lipidi: 32% Carb: 52%	Pasta (50g) alla pizzaiola (pomodoro g 20), aromi e origano q.b. Arista di maiale (50g) agli aromi q.b. Insalata verde (30g)	Kcal: 565 Proteine: 16% Lipidi: 26% Carb: 58%	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: 570 Proteine: 19% Lipidi: 24% Carb: 57%	Pasta (50g) alla bolognese: (pomodoro g20, vitello g 10, aromi q.b.) Ricotta (40 g) Insalata mista (30g)	Kcal: 538 Proteine: 13% Lipidi: 29% Carb: 56%	Pasta (g50) con passato di verdure (80 g), aromi q.b. Petto di pollo (50 g) impanato Carote al vapore (100 g)	Kcal: 618 Proteine: 17% Lipidi: 22% Carb: 61%
Terza settimana	Pasta (40g) con lentichie(30g), aromi q.b. Giuncata (40g) Insalata con pomodori (100g)	Kcal: 612 Proteine: 16% Lipidi: 31% Carb: 53%	Riso (50g) al pomodoro(20g) e basilico, aromi q.b. Petto di pollo (50g) agli aromi q.b. Spinaci (100g) all'olio	Kcal: 559 Proteine: 19% Lipidi: 23% Carb: 58%	Pastina (40g) in brodo vegetale Frittata (uovo g 50) Zucchine (100g) trifolate	Kcal: 538 Proteine: 13% Lipidi: 33% Carb: 54%	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.	Kcal: 570 Proteine: 15% Lipidi: 25% Carb: 60%	Risotto (50g) con crema di carciofi (50g), aromi q.b. Filetto di platessa* (70 g) impanato Insalata mista (30g)	Kcal: 534 Proteine: 18% Lipidi: 25% Carboidrati: 57%
Quarta Settimana	Riso (50g) con patate(40g), aromi q.b. Nasello* (70g)al pomodoro(g20) aromi q.b. Insalata mista (30g)	Kcal: 559 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb: 54%	Pasta(50g) al pomodoro(20g) e basilico, aromi q.b. Arrosto di vitello (50g)(Armoni e brodo vegetale q.b.) Bietta (100g) all'olio	Kcal: 552 Proteine: 17% Lipidi: 24% Carb: 59%	Pasta (40g) con fagioli (30g), aromi q.b. Ricotta (40 g) Insalata verde (30g)	Kcal: 574 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carb: 55%	Pasta gratin: pasta (g 50), pomodoro (g 50), besciamella (g 10), parmigiano (g 5), aromi q.b. Frittata (uovo g 50) Zucchine(100g) trifolate	Kcal: 579 Proteine: 13% Lipidi: 30% Carb: 57%	Risotto (50g) con spinaci (g 50) e parmigiano (5g), aromi q.b. Petto di pollo (50 g) impanato Carote (100g) gratinate (pangrattato e prezzemolo q.b.)	Kcal: 612 Proteine: 17% Lipidi: 23% Carb: 60%

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 (allenare almeno tre tipologie nella settimana), acqua in bottiglia da 500 ml, aromi :cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia, Sale fino iodato

* 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. Sale fino iodato

* 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

15 ottobre 2024

A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG -COMUNE ORDONA

MENÙ /TABELLE 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE SCUOLA INFANZIA (3 -6 ANNI)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
Prima Settimana	Pasta (50g) con zucchini (40g) aromi q.b. Mozzarella (40g) Carote julienne (80g)	Orecchiette (50) al pomodoro fresco (50g) e basilico e aromi q.b. Scaloppine di pollo (950) al limone (farina e limone q.b.) Fagiolini (100g) al vapore	Risotto (riso g50) con gli spinaci (g 50) e parmigiano (5 g), aromi q.b Filetto di platessa* (70g) impanato Zucchini (g 100) trifolate	Pasta (50g) alla pizzaiola Polpettone alla pizzaiola (vitello 40 g, pangrattato10g, latte p.s 15g, uova 10g, parmigiano 5g pomodoro pelato g50 e origano q.b.) Insalata mista (30g)	Pasta(40g) con ceci(30g), aromi q.b Frittata al forno (50g uova) Pomodori in insalata (80g)
Seconda settimana	Riso (g40) con piselli * (60g), aromi q.b. Bocconcini di pollo alla salvia (50g pollo, salvia q.b.) Zucchini (100 g) gratin (pangrattato e prezzemolo q.b.)	Pasta (50g) alla bolognese: (pomodoro 20g, vitello g 10, aromi q.b) Arrosto di suino (50 g) (aromi e brodo vegetale q.b) Insalata verde (g30)	Risotto (riso g50) allo zafferano (q.b), aromi q.b. Bocconcini di merluzzo (g70) *dorati al forno Carote(100g) al vapore	Orecchiette (50g) al pomodoro fresco (50g) e basilico, aromi q.b. Uova strapazzate (uovo 50g) Fagiolini lessi (g100)	Pasta (40g) con lenticchie(30g), aromi q.b. Giuncata (40g) Pomodori in insalata (80g)
Terza settimana	Pasta (g50) con zucchini (50 g), aromi q.b. Frittata (uovo g 50), Fagiolini in insalata (100g)	Pasta gratin : Pasta (g 50), Pomodoro(50g), besciamella (g10) e parmigiano (g5), aromi q.b. Prosciutto cotto s.p.(g20) Insalata mista (g 30)	Pasta(40g) con piselli* (60g), aromi q.b. Filetto di nasello * (70g) gratinato (pangrattato e prezzemolo q.b.) Pomodori in insalata (80g)	Risotto con zucca riso(50g), zucca (60g) e parmigiano (5g), aromi q.b Petto di tacchino impanato (tacchino 50g), Melanzane al funghetto (100g)	Pasta (40g) con taglioli borfotti (60g), aromi q.b Cottosa (40g) Zucchini trifolate (g 100)
Quarta Settimana	Pasta (50g) con minestrone di verdure passato (g80) Bocconcini di pollo alla salvia (50g pollo, salvia q.b.) Bietole all'olio (100g)	Pasta (g50) con pomodoro fresco (50g) e basilico, aromi q.b. Arrosto di vitello (50g) (aromi e brodo vegetale q.b) Insalata verde (30g)	Pasta (40g) con crema di lenticchie(30g),aromi q.b Ricotta (g40) Pomodori in insalata (80g)	Riso (riso 50g) al parmigiano (g5) e pomodoro (g50), aromi q.b Uova strapazzate (50g uovo) Fagiolini al vapore (100g)	Pasta (40g) e piselli*(60g), aromi q.b Filetto di platessa* (70g) alla mugnaia (farina, prezzemolo e succo di limone q.b.) Zucchini trifolate (100g)

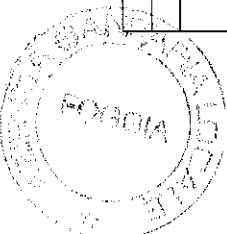
NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 40 g , olio extra vergine di oliva 10 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 (alternare almeno tre tipologie nella settimana), acqua in bottiglia da 500 ml. aromi :cipolla, aglio,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

* 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 :zucchini,carote,cipolle,patate,pomodoro,sedano *****Legumi e minestrone: possono essere proposti anche passati

15 ottobre 2024

ASL FORO S. ANGELO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALPOINO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG -COMUNE DI ORDONA

MENU' /TABELLE 4 SETTIMANE periodo AUTUNNO INVERNO- SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Prima Settimana	Pastina (40g) in brodo vegetale Mozzarella (50g) Pomodori (100g) all'olio	Pasta(50g) al ragu di polpetta Polpetta di vitello: (vitello 50g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) pomodoro(60g) aromi q.b. Insalata verde (40g)	Riso (60g) con Minestrone di verdure (100 g) aromi q.b. Frittata (uovo g 50) Zucchine(150g) trifolate	Pasta (60g) al pomodoro (30g) e basilico, aromi q.b. Petto di pollo (60g) agli aromi Insalata mista (40g)	Pasta (40g) con fagioli (30g) aromi q.b. Nasello* (80 g) al pomodoro (30 g) aromi q.b. Carote (150g) al vapore
	Kcal: 698 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carb: 55%	Kcal: 794 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carb: 55%	Kcal: 753 Proteine: 14% Lipidi: 31% Carb: 55%	Kcal: 716 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb: 52%	Kcal: 765 Proteine: 18% Lipidi: 28% Carb: 54%
Seconda settimana	Riso (40g) con piselli* (60g), aromi q.b. Frittata (uovo g 50) Bietole ripassate (150g)	Pasta (60g) alla pizzaiola (pomodoro 30g), aromi e origano q.b. Arista di maiale (60g) agli aromi q.b. Insalata verde (40g)	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)	Pasta (60g) alla bolognese (pomodoro g 30, vitello g 10, aromi q.b.) Ricotta (50 g) Insalata mista (40g)	Pasta (60g) con passato verdure (100 g), aromi q.b. Petto di pollo (60 g) impanato Carote al vapore (150 g)
	Kcal: 757 Proteine: 17% Lipidi: 33% Carb: 50%	Kcal: 786 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb: 54%	Kcal: 744 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb: 54%	Kcal: 768 Proteine: 15% Lipidi: 26% Carb: 59%	Kcal: 783 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb: 54%
Terza settimana	Pasta (40g) con lenticchie(30g) aromi q.b. Giuncata (50g) Insalata con pomodori (100g)	Riso (60g) al pomodoro(30g) e basilico, aromi q.b. Petto di pollo (60g) agli aromi q.b. Spinaci (150g) all'olio	Pastina (40g) in brodo vegetale Frittata (uovo g 50) Zucchine (150g) trifolate	Pasta (60g) al ragu di polpetta Polpetta 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	Risotto (60g) con carciofi (100g), aromi q.b. Filetto di platessa *(80 g) impanato Insalata mista (100g)
	Kcal: 741 Proteine: 16% Lipidi: 29% Carb: 55%	Kcal: 700 Proteine: 19% Lipidi: 27% Carb: 54%	Kcal: 654 Proteine: 14% Lipidi: 30% Carb: 56%	Kcal: 791 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb: 54%	Kcal: 745 Proteine: 17% Lipidi: 32% Carboidrati: 51%
Quarta Settimana	Riso (40g) con patate(50g) , aromi q.b. Nasello *(80g) al pomodoro (30 g), aromi q.b. Insalata mista (40g)	Pasta(60g) al pomodoro(30g) e basilico, aromi q.b. Arrostito di vitello (60g) (Aromi e brodo vegetale q.b) Bietola(150g)all'olio	Pasta (40g) con fagioli (30g) aromi q.b. Ricotta (50 g) Insalata verde(100g)	Pasta gratin: pasta (g 60), pomodoro (g 50), besciamella (g 10), parmigiano (g 5), aromi q.b. Frittata (uovo g 50) Zucchine(150g) trifolate	Riso (60g) con spinaci (100 g) e parmigiano (5 g), aromi q.b. Petto di pollo (60 g) impanato Carote (150g)gratinate (pangrattato e prezzemolo q.b.)
	Kcal: 688 Proteine: 17% Lipidi: 30% Carb: 53%	Kcal: 744 Proteine: 17% Lipidi: 32% Carb: 51%	Kcal: 675 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb: 55%	Kcal: 788 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carb: 55%	Kcal: 779 Proteine: 18% Lipidi: 26% Carb: 56%

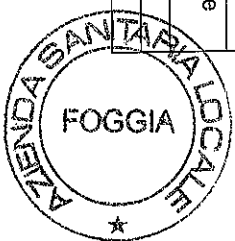
NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 50 g, olio extra vergine di oliva 15 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 (alternare almeno tre tipologie nella settimana), acqua in bottiglia da 500 ml, aromi: cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia.

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

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

15 ottobre 2024

ASL FG
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Mariacristina ALFONZO
DIEISTA / NUTRIZIONISTA



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG-COMUNE DI ORDONA

MENU/ TABELLE 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)

	LUNEDÌ*	MARTEDÌ*	MERCOLEDÌ*	GIOVEDÌ*	VENERDÌ*					
Prima Settimana a	Pasta (60g) con zucchini (100g), aromi q.b. Mozzarella (50g) Carote julienne (100g)	Kcal: 769 Proteine: 12% Lipidi:32% Carboidrati: 56%	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	Kcal: 749 Proteine: 16% Lipidi:29% Carboidrati: 55%	Risotto (riso 660) con gli spinaci (g 100) e parmigiano (5 g), aromi q.b. Filetto di platessa* (80g) impanato Zucchine (g150) trifolate	Kcal: 732 Proteine: 17% Lipidi:29% Carboidrati: 54%	Pasta (60g) alla pizzaiola Polpettone alla pizzaiola (vitello 50 g, pangrattato 10g, latte p.s 15g, uova 10g, parmigiano 5g, pomodoro pelato 950 e origano q.b.) Insalata mista (40g)	Kcal: 804 Proteine:16% Lipidi:27% Carboidrati: 57%	Pasta(40g) con ceci(30g), aromi q.b. Frittata al forno (50g uova), Pomodori in insalata (g 100)	Kcal: 744 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54%
Seconda Settimana a	Riso (g40) con piselli* (60g) Bocconcini di pollo alla savia (60g pollo, savia q.b.) zucchine (150g) gratin (pangrattato e prezzemolo q.b)	Kcal: 788 Proteine:18% Lipidi:31% Carboidrati: 55%	Pasta (60g) alla bolognese (pomodoro 930, vitello g 10, aromi q.b.) Arrosti di suino (60 g) (aromi e brodo vegetale q.b.) Insalata verde (g40)	Kcal:745 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55%	Risotto (riso 660) allo zafferano (q.b.), aromi q.b. Bocconcini di merluzzo (980) *dorati al forno Carote(150g) al vapore	Kcal: 748 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55%	Orecchiette (60g) al pomodoro fresco (50g) e basilico, aromi q.b. Uova strapazzate (uovo 50g) Fagiolini lessi g150	Kcal: 727 Proteine:14% Lipidi:30% Carboidrati: 56%	Pasta (40g) con lenticchie(30g), aromi q.b. Giuncata (50g) Pomodori in insalata (g 100)	Kcal: 664 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54%
Terza Settimana a	Pasta (60g) con zucchini (100g), aromi q.b. Frittata (uovo g 50) Fagiolini in insalata (150g)	Kcal: 753 Proteine: 13% Lipidi:30% Carboidrati: 57%	Pasta gratin : Pasta (g 60), Pomodoro(50g), besciamella (g10) e parmigiano (g5), aromi q.b. Prosciutto cotto s.p.(g30) Insalata mista (g 40)	Kcal: 698 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55%	Pasta(40g) con piselli* (60g), aromi q.b. Filetto di nasello * (80g) gratinato (pangrattato e prezzemolo q.b.) Pomodori in insalata (100g)	Kcal: 782 Proteine: 19% Lipidi:30% Carboidrati: 51%	Risotto con zucca riso(60g), zucca (100g) e parmigiano 5g, aromi q.b. Petto di tacchino impanato (tacchino 60g) Melanzane al funghetto (150g)	Kcal:702 Proteine: 16% Lipidi:29% Carboidrati: 55%	Pasta (40g) con fagioli borlotti (60g), aromi q.b. Cervosa (50g) Zucchine trifolate (g 150)	Kcal: 721 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54%
Quarta Settimana a	Pasta (60g) con minestrone di verdure (g100) Bocconcini di pollo alla savia (60g pollo, savia q.b.) Bietole all'olio (150g)	Kcal: 750 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54%	Pasta (60g) con pomodoro fresco (50g) e basilico, aromi q.b. Arrosti di vitello (60g) (aromi e brodo vegetale q.b.) Insalata verde (40g)	Kcal: 678 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 54%	Pasta (40g) con lenticchie(30g), aromi q.b. Ricotta (g50) Pomodori in insalata (g 100)	Kcal: 689 Proteine: 16% Lipidi:32% Carboidrati: 52%	Riso (riso 60g) al parmigiano (g5) e pomodoro (g50), aromi q.b. Uova strapazzate (50g uovo) Fagiolini al vapore (150g)	Kcal: 682 Proteine: 13% Lipidi:31% Carboidrati: 56%	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)	Kcal:689 Proteine: 18% Lipidi:27% Carboidrati: 55%

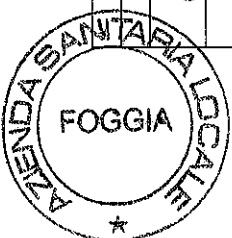
NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 50 g , olio extra vergine di oliva 15 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 (alternare almeno tre tipologie nella settimana), acqua in bottiglia da 500 ml, aromi : cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, savia.

* 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,patalè,pomodoro,sedano ***** Legumi e minestrone, possono essere proposti anche passati

15 ottobre 2024

Dr.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASI FG - COMUNE DI ORDONA

MENU / TABELLE 4 SETTIMANE periodo AUTUNNO INVERNO- SCUOLA SECONDARIA I GRADO (11- 14 ANNI)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Prima Settimana	Pastina (40g) in brodo vegetale Mozzarella (60g) Pomodori (120g) all'olio	Pasta(80g) al ragù di polpette Polpette di vitello: (vitello 70g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g), uova (10 g), parmigiano (g 5) pomodoro(100g), aromi q.b. Insalata verde(60g)	Riso (98g) con minestrone di verdure (100 g), aromi q.b. Frittata (uovo g 70) Zucchine(150g) trifolate	Pasta (80g) al pomodoro e basilico (50g), aromi q.b. Petto di pollo (80g) agli aromi Insalata mista (60g)	Pasta (50g) con fagioli (40g), aromi q.b. Nasello *(120 g) al pomodoro (50 g), aromi q.b. Carote (150g) al vapore
	Kcal: 808 Proteine:14 % Lipidi:30% Carb:56%	Kcal:848 Proteine:16 % Lipidi:31% Carb:57%	Kcal: 1023 Proteine:14 % Lipidi: 36% Carb:50%	Kcal: 814 Proteine:18% Lipidi:30 Carb:52%	Kcal: 876 Proteine: 19% Lipidi:30% Carb:51%
Seconda settimana	Riso (50g) con piselli* (60g) Frittata (uovo g 70) Bietole ripassate (150g)	Pasta (80g) alla pizzaiola (pomodoro 50g), aromi e origano q.b. Arista di maiale (80g) agli aromi q.b Insalata verde (60g)	Riso (80g) con zucca (100 g) e parmigiano (5 g) Filetto di mentuzzo* (120 g)gratinato,pangrattato e prezzemolo q.b.) Spinaci al vapore (150g)	Pasta (80g) alla bolognese:(pomodoro g 50, vitello g 10, aromi q.b.) Ricotta (60 g) Insalata mista (60g)	Pasta (98g) con Passato di verdure (100 g), aromi q.b. Petto di pollo (80 g) impanato Carote al vapore (150 g)
	Kcal: 843 Proteine:16 % Lipidi:39% Carb:45%	Kcal: 961 Proteine:16 % Lipidi:30% Carb:54%	Kcal: 923 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb:54%	Kcal:843 Proteine: 13% Lipidi:35% Carb:52%	Kcal: 1048 Proteine: 16% Lipidi:30% Carb:54%
Terza settimana	Pasta (50g) con lenticchie(40g), aromi q.b. Giuncata (60g) Insalata con pomodori (100g)	Riso (80g) al pomodoro(50g) e basilico, aromi q.b. Petto di pollo (80g) agli aromi q.b. Spinaci (150g) all'olio	Pastina (40g) in brodo vegetale Frittata (uovo g 70) Zucchine (150g) trifolate	Pasta (80 g) al ragù di 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	Risotto (80g) con carciofi (100g), aromi q.b. Filetto di platessa* (120 g) impanato Insalata mista (100g)
	Kcal: 903 Proteine:16 % Lipidi: 29% Carb:55%	Kcal: 868 Proteine:14 % Lipidi: 30% Carb:56%	Kcal: 772 Proteine:14 % Lipidi:30% Carb:56%	Kcal: 999 Proteine:15% Lipidi:33% Carb:52%	Kcal: 875 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati:5 4%
Quarta Settimana	Riso (40g) con patate(50g), aromi q.b. Nasello*(120g)a l pomodoro (50 g), aromi q.b. Insalata mista (60g)	Pasta(80g) al pomodoro(50g) e basilico, aromi q.b. Arrostio di vitello (80g) (Aromi e brodo vegetale q.b) Bietole(150g)all'olio	Pasta (50g) con fagioli (40g), aromi q.b. Ricotta (60 g) Insalata verde (60g)	Pasta gratin: pasta (g 80), pomodoro (g 50), besciamella (g 10), parmigiano (g 5), aromi q.b. Frittata (uovo g 70) Zucchine(150g) trifolate	Riso (80g) con spinaci (100 g) e parmigiano (5 g), aromi q.b. Petto di pollo (80 g) impanato Carote (150 g) gratinate (pangrattato e prezzemolo q.b.)
	Kcal:880 Proteine: 17% Lipidi:27% Carb:56%	Kcal: 874 Proteine: 18% Lipidi:30% Carb:52%	Kcal: 809 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb:55%	Kcal:892 Proteine: 14% Lipidi: 33% Carb:53%	Kcal:953 Proteine: 17% Lipidi:27% Carb:56%

NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 50 g , olio extra vergine di oliva 20 g, 10 g 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.

* 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,pomodoro, sedano ****Legumi e minestrone, possono essere proposti anche passati

15 OTTOBRE 2024

DOTT.SSA MARIA CRISTINA MAROTTA
 DIETISTA - NUTRIZIONISTA



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASI FG-COMUNE DI ORDONA

MENU/TABELLE 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE SCUOLA SECONDARIA I GRADO (11-14 ANNI)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ					
Prima Settimana a	Pasta (80g) con zucchini (100g), aromi q.b Mozzarella (60g) Carote julienne (120g)	Kcal: 939 Proteine: 12% Lipidi: 32% Carboidrati: 56%	Orecchiette (80) al pomodoro fresco (50g) e basilico e aromi q.b Scaloppine di pollo (g 80) al limone (farina e limone q.b.) Fagiolini (150g) al vapore	Kcal: 877 Proteine: 18% Lipidi: 30% Carboidrati: 52%	Risotto (riso g80) con gli spinaci (g 100) e parmigiano (5g), aromi q.b Filetto di platessa* (120g) impanato Zucchine (g150) trifolate	Kcal: 897 Proteine: 19% Lipidi: 30% Carboidrati: 51%	Pasta (80g) alla pizzaiola Polpettone alla pizzaiola (vitello 70 g, pangrattato 10g, latte p.s 15g, uova 10g, parmigiano 5g, pomodoro pelato 50 e origano q.b.) Insalata mista (60g)	Kcal: 848 Proteine: 16% Lipidi: 27% Carboidrati: 57%	Pasta (50g) con ceci (40g), aromi q.b Frittata al forno (70g uova), Pomodori (g 120) in insalata	Kcal: 840 Proteine: 15% Lipidi: 40% Carboidrati: 45%
Seconda settimana 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.) Arrosti 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 meluzzo (g120) *dorati al forno Carote (150g) al vapore	Kcal: 883 Proteine: 17% Lipidi: 28% Carboidrati: 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 settimana a	Pasta (g80) con zucchini (100g), aromi q.b Frittata (uovo g 70) Fagiolini in insalata (150g)	Kcal: 912 Proteine: 14% Lipidi: 36% Carboidrati: 50%	Pasta gratin : 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% Carboidrati: 53%	Risotto con zucca riso (80g), zucca (100g) e parmigiano 5g, aromi q.b Petto di tacchino impanato (faccino 80g) Melanzane al funghetto (150g)	Kcal: 913 Proteine: 17% Lipidi: 28% Carboidrati: 55%	Pasta (50g) con fagioli borlotti (60g), aromi q.b. Cervosa (60g) Zucchine trifolate (g 150)	Kcal: 896 Proteine: 15% Lipidi: 33% Carboidrati: 52%
Quarta Settimana a	Pasta (80g) con minestrone di verdure (g100) Bocconcini di pollo alla salvia (80g pollo, salvia q.b.) Biete all'olio (150g)	Kcal: 898 Proteine: 18% Lipidi: 28% Carboidrati: 54%	Pasta (g80) con pomodoro fresco (50g) e basilico, aromi q.b Arrosti 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 (g60) Pomodori (g 120) in insalata	Kcal: 840 Proteine: 20% Lipidi: 30% Carboidrati: 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: 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.

* Prodotto surgelato **Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti. *** per la panatura/doratura pangrattato 20g, uovo q.b.

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 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.

* 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,pomodoro,sedano ****Legumi e minestrone: possono essere proposti anche passati



ASL FOGGIA
FEDERICA MARIA DI PIETRO ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

15 OTTOBRE 2024