


Comune di Troia  
Provincia di Foggia  
RELAZIONE TECNICA  
Asilo Nido (1-3 anni)  
Scuola dell'infanzia (3-6anni)  
Scuola primaria (6-10 anni)

Dott.ssa Di Pierro Francesca

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



29 DicEMBRE 2022



*Francesca Di Pierro*

La presente relazione tecnica sottoscritta dalla dott.ssa Di Piero Francesca, nata a Foggia il 25/09/1985 codice fiscale DPR4FNC85P65D643C, iscritta all'ordine dei biologi, sezione A, n. di iscrizione AA\_067945, attiene la redazione delle tabelle bromatologiche che la società appaltatrice del comune di Troia che effettua il servizio di refezione scolastica, dovrà rispettare per la preparazione dei pasti seguiti nelle scuole dello stesso comune.

Le tabelle bromatologiche sono state elaborate per gli alunni delle scuole dell'infanzia (3/6 anni), della scuola primaria (6/11 anni) e dell'asilo nido (1/3 anni) di Troia.

Quando si parla di alimentazione infantile è bene ricordare che il bambino non è un piccolo adulto.

E' importante offrire al bambino alimenti differenti per poter costruire una dieta sempre varia e allo stesso tempo equilibrata. Per questo motivo è bene tenere presente l'assunzione nutrizionale nel suo complesso e non valutare ogni alimento singolarmente.

Variare la dieta significa variare la qualità e la quantità dei diversi nutrienti contenuti nei cibi; questo riduce il rischio di incorrere in carenze o eccessi garantendo il giusto funzionamento degli organi oltre ad un regolare accrescimento.

E' inoltre necessario che l'alimentazione giornaliera sia suddivisa in pasti regolari ed equilibrati in ciascun momento alimentare della giornata.

E' in questa fase che si gettano le basi per l'accettazione della varietà di gusti che si manterrà sino all'età adulta ed è per questa ragione che risulta necessario disporre di diversi alimenti e di vari sapori da offrire al bambino durante tutto l'arco della settimana, per evitare una dieta monotona, composta solo da pochi alimenti.

Lo scopo primario della mensa non sarà solo quello di fornire un pasto nutrizionalmente equilibrato e sicuro dal punto di vista igienico-sanitario, ma anche di prevenire l'obesità e tutte le patologie cronico-degenerative, come il diabete o le patologie cardiache, causate da una scorretta alimentazione.

Oggi alla mensa scolastica è affidato questo importante compito: promuovere la salute e il ruolo del biologo nutrizionista sarà quello di formulare dei menù equilibrati ed educare alla corretta alimentazione.

#### **ARTICOLAZIONE DEL MENU'**

Il menù è stato sviluppato per cinque giorni su quattro settimane secondo il seguente schema: primo piatto, secondo piatto, contorno, pane e frutta fresca di stagione che secondo i nuovi LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) aggiornati al 2014 prevedono di distinguere gli apporti di calorie e nutrienti per fasce di età e per grammatura dei singoli alimenti. Il menù è stato sviluppato tenendo ampiamente conto del D.G.R.1435 del 2018 e le tabelle dietetiche si attengono in maniera scrupolosa a tali indicazioni.

La predisposizione dei menù e delle singole ricette con indicazione bromatologica, calorica e nutrizionale è stata redatta sulla base delle seguenti indicazioni generali:

- Adozione del modello alimentare mediterraneo, con apporto consistente di cereali e loro derivati, di legumi, verdura e frutta di stagione e di olio extravergine di oliva. Sarà prevista un'alternanza dei secondi piatti incentivando il consumo di pesce, legumi, uova e carni bianche;
- Differenziazione per classi di età: 1- 3 anni (Asilo Nido), 3-6 anni (Scuola dell'Infanzia), 6-11 anni (Scuola Primaria);
- Strutturazione del Menù su 4 settimane a rotazione;
- Stagionalità;
- Descrizione analitica delle ricette con precisazione quantitativa dei singoli ingredienti;
- Descrizione dei contenuti bromatologici del pasto;
- Capacità di garantire all'occorrenza pasti alternativi per esigenze etiche, etniche e/o religiose, presenti nella scuola;
- Presenza di un contorno di verdura, alternativamente cotto o crudo;

Inoltre il piano nutrizionale prevede una parte dedicata alla gestione delle diete speciali nonché il rispetto della normativa inerente alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori (Reg. Ce 1169/2011)

Il piano nutrizionale deve essere preventivamente e positivamente valutato dal SIAN competente del territorio.

29 DICEMBRE 2022

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



Un'alimentazione equilibrata e corretta deve fornire attraverso gli alimenti tutti i nutrienti necessari per la costruzione, mantenimento e rinnovo dei tessuti, sostanze regolatrici indispensabili quali modulatori nelle trasformazioni biochimiche del metabolismo, la giusta quota di energia necessaria per lo svolgimento delle diverse attività fisiologiche per il mantenimento di un buono stato di salute ed, in età evolutiva, per una crescita ottimale.

La ristorazione collettiva, e la ristorazione scolastica in particolare assumono un ruolo fondamentale e come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione italiana 2003 dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) attuale CRANUT (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la varietà degli alimenti è fondamentale. Pertanto i menù sono stati preparati sulla base dei livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) per le diverse fasce di età.

I menù sono stati preparati con rotazione di 4 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, in tal modo i bambini acquisiscono la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità degli alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo.

### I NUTRIENTI E FABBISOGNO ENERGETICO

Il pranzo deve apportare circa il 35-40% del fabbisogno di energia giornaliera. In termini di nutrienti il menù è strutturato in modo da fornire circa il 10-15 % dell'energia del pasto sotto forma di proteine, il 25-30% di lipidi ed il 55-60% di carboidrati.

Nello specifico, secondo i LARN revisione 2014 le **proteine** fino ai due anni di età, è da preferire un'assunzione compresa nell'intervallo tra l'8 e il 12 % di energia totale e comunque inferiore al 15 %, ragion per cui nel menù dell'asilo nido l'apporto in proteine raggiunge massimo il 12 %. Dopo i 2 anni di età sono consigliati apporti proteici compresi nell'intervallo tra il 12-18 % dell'energia totale, pertanto per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria l'apporto proteico ammonterà tra il 14 e il 18 %.

I **lipidi**, costituiscono per l'organismo la sorgente più concentrata di energia poiché il potere energetico di 1 grammo di lipidi è di 9 Kcal. Essi svolgono, oltre alla funzione energetica e di deposito di energia, anche altre fondamentali funzioni biologiche.

Nel bambino l'intervallo di riferimento proposto cambia in riferimento all'età in ragione dei molteplici ruoli nelle varie strutture dell'organismo. Tra le numerose raccomandazioni nazionali ed internazionali si riportano le indicazioni dei LARN revisione 2014: il range del 35-40 % ritenuto adeguato nella fascia d'età tra 1 e 3 anni, ed il range tra il 25-30 % nella fascia di età tra i 4 e i 18 anni.

I **carboidrati** comprendono un vasto gruppo di composti chimici organici che rivestono un importante ruolo energetico e funzionale. Secondo i LARN revisione 2014, i carboidrati devono essere presenti nella dieta in un range di riferimento compreso tra il 45 ed il 60% del fabbisogno energetico totale. Nella fascia di età 1-3 anni la quota di carboidrati considerata va dal 45 al 50%, in riferimento all'aumentata quota lipidica. Sopra i 4 anni si ritiene utile attestarsi intorno al 55-60 % così come suggerito dalle Linee guida per una sana alimentazione italiana in linea con il modello alimentare Mediterraneo.

Fondamentale è l'introduzione giornaliera di acqua, minerali e vitamine.

L'**acqua** è un nutriente indispensabile e la sua introduzione avviene in gran parte attraverso le bevande (60-80%), è contenuta in quantità variabile in tutti gli alimenti attraverso i quali, se la dieta è ricca di verdura e frutta, ne assumiamo dal 20-40 %.

I dati della tabella che segue sono stati elaborati sulle indicazioni dei LARN 2014 e secondo il D.G.R. 1435/2018 e riguardano i fabbisogni energetici e nutrizionali in termini di valori medi di gruppo, per le diverse fasce di età.

In base ai PRI (Population Reference Intake) dei LARN, si è proceduto a calcolare un fabbisogno energetico giornaliero per la fascia di età di 1-3 anni (asilo nido) di 1130 Kcal, considerando l'apporto del pranzo pari al 40%, l'energia necessaria per il pasto scolastico corrisponde a 452 Kcal, il 45-50 % di queste complessive è costituito da carboidrati, il 35-40% da lipidi e infine massimo il 12 % di proteine.

29 DICEMBRE 2022

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



Si è proceduto a calcolare per la fascia di età tra i 3 e i 6 anni (scuola dell'infanzia) un fabbisogno energetico giornaliero corrispondente a 1457 Kcal di cui, considerando l'apporto del pranzo pari al 40%, l'energia per il pasto scolastico corrisponde a 583 Kcal. Il 55-60 % di queste Kcal complessive è costituito da carboidrati, il 25-30 % da lipidi ed il 10-15 % da proteine.

Si è proceduto a calcolare per la fascia di età tra i 6 e gli 11 anni (scuola primaria) un fabbisogno energetico giornaliero corrispondente a 1952 Kcal, considerando l'apporto del pranzo pari al 40 %, l'energia per il pasto scolastico corrisponde a 780 Kcal. Il 55-60 % di queste Kcal complessive è costituito da carboidrati, il 35-30 % da lipidi ed il 10-15 % da proteine.

Età	1-3 ANNI	3-5 ANNI	6-11 ANNI
<b>Fabbisogno energetico giornaliero in Kcal</b>	1130	1457	1952
<b>Fabbisogno energetico per pranzo (40%) in Kcal</b>	452	583	780
<b>Proteine totali in grammi</b>	14	19	25
<b>Carboidrati totali in grammi</b>	52	83	112
<b>Lipidi totali in grammi</b>	18	18	24

I menù scolastici sono stati appositamente studiati per rispondere ai bisogni di bambini in età prescolare e scolare ed essere articolati nella versione invernale contenenti 4 settimane. Nella tradizione italiana il pranzo è generalmente composto da un primo piatto, un secondo piatto, un contorno e la frutta. Questa ripartizione può essere mantenuta nella ristorazione scolastica, o, in alternativa, si può proporre un "piatto unico" comprendente sia alimenti ricchi in carboidrati, tipicamente costituito dai cereali e da proteine, sia da alimenti a buona composizione proteica (legumi), quest'ultima tipologia è stata adottata nel menù dell'asilo nido per ridurre l'apporto proteico che come enunciato dal D.G.R. 1435 del 2018 bisogna avere un apporto di proteine al massimo del 12%, così facendo si è riuscito ad essere conforme al decreto vigente.

#### RIPARTIZIONE DEL PASTO

I **primi piatti** nei 5 pasti della settimana, sono costituiti da cereali (pasta, riso) preparati con ricette diverse, rispettando la tradizione locali, alternando piatti asciutti a minestre.

Per la preparazione dei primi piatti asciutti vengono abitualmente utilizzati pasta di semola di grano duro e riso conditi con sughi semplici quali pomodoro fresco o passato o con verdure o legumi e con olio extra vergine di oliva. Sono spesso associati a verdure ed ortaggi per permettere un'ampia varietà di sapori, e per ridurre l'indice glicemico. Validi alternative ai primi piatti asciutti è la minestra di verdura, proposto almeno una volta la settimana nel menù.

I **secondi piatti** sono composti da carni bianche (pollo, tacchino) e rosse (vitello, vitellone), pesce, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età dei fruitori. Nell'arco della settimana questi alimenti sono stati inseriti tutti e proposti a rotazione. Tutte le tipologie di carne devono essere comunque proposte in formati privi di osso e cartilagini. Per il pesce, la scelta deve cadere su specie che abbiano carni tenere e di buona qualità nutrizionale, ad esempio: pesce azzurro, nasello, merluzzo, preferendo tipologie in formati privi di spine e variando la tipologia di pesce nell'arco del mese al fine di evitare l'eventuale rischio di esposizione a metalli pesanti.

29 DICEMBRE 2022

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



Le uova presenti nei diversi menù sono state proposte solo previa cottura sotto forma di omelette o "frittate" cotte al forno.

Tra i formaggi non sono presenti nel menù le tipologie eccessivamente ricche di grassi, quelli fermentati e quelli spalmabili secondo le direttive del D.G.R. 1435 del 2018 e pertanto, nel menù sono stati privilegiati formaggi freschi quali mozzarella, giuncata e ricotta.

Ciascun pasto contiene un contorno di verdure/ortaggi di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana alternate nella preparazione tra cotte e crude, con particolare attenzione alla rotazione dei vari ortaggi, per quanto possibile, della loro stagionalità.

Il pane consegnato ai bambini dev'essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, la frutta di stagione sarà di quattro tipi differenti nell'arco della settimana, dovrà essere lavata e fruibile al momento del pasto e quindi dev'essere portata in tavola già sbucciata dal personale di cucina.

Per condimento, sia crudo che in cottura, va utilizzato esclusivamente l'olio extra vergine d'oliva per il suo riconosciuto valore nutraceutico; solo per poche ricette è stato inserito il burro; il sale va usato moderatamente e sempre iodato. E' vietato l'uso di dadi da brodo contenente glutammato o di qualsiasi altro prodotto alimentare che lo contenga.

#### FREQUENZA DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI

Nella tabella seguente viene riportata la frequenza di consumo di alimenti e gruppi di alimenti.

ALIMENTO/GRUPPO DI ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana solo come primo piatto
Carni	1-2 volte la settimana
Pesce	1-2 volte la settimana
Uova	1 uovo la settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Piatto unico (nel menù dell'asilo nido)	1 volta a settimana

#### METODI DI COTTURA

Per quanto attiene alla cottura degli alimenti, la stessa è in grado di determinare modificazioni chimiche, fisiche ed organolettiche negli alimenti, di cui la maggioranza favorevoli, mentre altre indesiderate.

Tra le modificazioni favorevoli ci sono l'aumento della digeribilità ed il miglioramento dei caratteri organolettici, dell'appetibilità e delle qualità igieniche.

Tra le conseguenze meno favorevoli si può avere una diminuzione del valore nutritivo, dovuto alla perdita di alcuni amminoacidi, delle vitamine termolabili e dei Sali minerali per dissoluzione, soprattutto nel caso di cottura in acqua e, in alcune condizioni, la possibilità di formazione di acrilammide.

29 DICEMBRE 2022

ASILUNO FOGGIA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN  
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO  
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



Le modificazioni determinate dalla cottura dipendono essenzialmente dalla tecnica utilizzata, dal tipo di prodotto, dalla durata della cottura e dal recipiente utilizzato.

La cottura degli alimenti può avvenire in molteplici modi, che si differenziano per il mezzo di propagazione del calore (acqua, vapore acqueo, olio, aria) e per la durata, in considerazione del prodotto finale che si vuole ottenere.

Per garantire una adeguata cottura è necessario che il calore al cuore dell'alimento deve raggiungere una temperatura uguale o superiore a 75 gradi per almeno 10 minuti.

I metodi di cottura più adeguati per garantire la sicurezza d'uso degli alimenti sono:

- La cottura del vapore con temperature superiore a 100 gradi;
- La cottura con calore secco (forno) con temperatura superiore o uguale ai 150 gradi;
- La cottura sulla piastra con temperatura a 120 gradi.

Anche nel caso di riscaldamento dopo la cottura, il calore al cuore dell'alimento deve raggiungere una temperatura uguale o superiore a 75 gradi per almeno 3 minuti.

Per raffreddare velocemente il cibo cotto, mantenendo le caratteristiche del prodotto e garantendo la qualità igienica, sensoriale e nutrizionale, si deve utilizzare un abbattitore termico di temperatura in grado di raffreddare gli alimenti da una temperatura di 80-90 gradi a quella di 0/2 gradi "al cuore del prodotto" entro 90-120 minuti.

La rigenerazione degli alimenti deve avvenire riportando la temperatura al cuore del prodotto a +75 gradi per almeno tre minuti, sia per garantire le condizioni igieniche, sia le caratteristiche sensoriali e nutrizionali dell'alimento sottoposto ad abbattimento.

#### **ALIMENTI PERICOLOSI E PREVENZIONE SOFFOCAMENTO DA CIBO**

Particolare attenzione quando si parla di ristorazione scolastica riguarda l'attenzione ai tagli sicuri e prevenzione di soffocamento da cibo perché purtroppo il soffocamento da corpo estraneo rappresenta un problema rilevante di salute pubblica.

Gli alimenti costituiscono una delle principali cause di soffocamento in età pediatrica: il 60% e l'80% degli episodi di soffocamento è imputabile al cibo. Gli alimenti che causano più spesso incidenti sono: gli ossicini di pollo, le lische di pesce, le noccioline, i semi e i wurstel.

La prevenzione del soffocamento da cibo richiede una serie di azioni coordinate di programmazione sanitaria, che coinvolgano anche gli operatori del settore scolastico.

A tal proposito gli alimenti pericolosi condividono particolari caratteristiche di dimensioni, forma e consistenza.

Per quanto riguarda le dimensioni, sia gli alimenti piccoli, ad es. i semi che quelli troppo grandi, ad esempio la frutta e verdura cruda sono pericolosi in quanto, i primi rischiano di finire nelle vie respiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la masticazione.

Quella tonda (es. ciliegie e uva) e quella cilindrica (es. carote) sono le forme più pericolose poiché queste tipologie di alimenti, se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria.

Infine, per quanto riguarda le consistenze, quelle più pericolose, sono quella dura, quella fibrosa (es. il sedano) e quella comprimibile (es. wurstel e marshmallow).

Quindi, nella ristorazione collettiva si deve:

- Adottare tutte le metodologie che permettano di eliminare, in fase di progettazione dei prodotti alimentari, tutte le caratteristiche che potrebbero associarli al rischio di soffocamento;
- Prevedere e garantire che i propri operatori siano consapevoli di quali sono gli alimenti pericolosi e di come prepararli. Nel caso sia previsto l'uso di posate in plastica prevedere che queste siano dure e resistenti.

29 DICEMBRE 2022

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



Segue la tabella con le principali regole per un pasto sicuro, un elenco che intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi.

ALIMENTI PERICOLOSI	PREPARAZIONE RACCOMANDATA
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini)	Tagliare in pezzi piccoli, circa 5mm, prestare attenzione a rimuovere semi e i noccioli
Alimenti di forma cilindrica (es. carote, salsicce)	Tagliare prima in lunghezza e poi in pezzi più piccoli e MAI a rondelle
Frutta secca	Se somministrati, tritare finemente
Cereali in chicchi (orzo, mais, grano)	Tritare finemente
Frutta disidratata (ad.es. uvetta)	Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente
Crackers e biscotti di consistenza molto dura	Ridurre in farina/sbriciolare
Pezzi di frutta e verdura cruda (es. mela)	Grattugiare finemente o tagliare in lunghezza, prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, filamenti o bucce
Verdura a foglia	Cuocere fin quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente.
Carne, pesce	Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini della carne e le lisce dal pesce.
Salumi e prosciutto	Tagliare in pezzi piccoli, massimo 1 cm da somministrare singolarmente.
Legumi (ad es. fagioli e piselli)	Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta
Formaggi a pasta filata	Tagliare finemente
Pane e biscotti	Tagliare finemente

## ALLERGENI

Quando si parla di ristorazione scolastica, bisogna sempre indicare la lista degli allergeni presenti nel menù, come ormai noto, il Regolamento UEn.1169/2011 ha introdotto grosse novità per quanto riguarda l'elenco degli allergeni e le modalità con cui queste sostanze o i loro derivati devono essere segnalate al consumatore quando sono presenti nell'alimento. Una delle principali novità del Regolamento riguarda infatti l'obbligo di indicare negli allergeni, che si estende ora anche alla ristorazione, alle mense, ai bar ecc... ovvero in generale alla cosiddetta collettività.

A partire dal 13/12/2014 è pertanto obbligatorio segnalare la presenza di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze.

L'elenco degli allergeni che devono essere segnalati al consumatore è contenuto all'interno dell'Allegato II al Regolamento UE n. 1169/2011 e comprende:

- Cereali contenenti glutine (grano, farro, segale, orzo, avena)

29 DICEMBRE 2012

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



- Crostacei
- Uova
- Pesce
- Arachidi
- Soia
- Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
- Frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland)
- Sedano
- Senape
- Semi di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti (se in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/litro)
- Lupini molluschi

Oltre a queste sostanze utilizzate in forma pura come ingredienti, sono da ritenersi allergeni anche i prodotti derivati, con alcune esclusioni indicate in dettaglio nell' Allegato II al Regolamento UE n. 1169/2011.

Dott.ssa DI PIERRO Francesca



29 DICEMBRE 2022

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

PIANO ALIMENTARE - MENU' AUTUNNO/INVERNO - SCUOLA DELL'INFANZIA "SALANDRA" DI TROIA (FG) 3/6 ANNI

Settimana	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30gr. pasta</li> <li>- 40 gr. patate (in bianco)</li> <li>- 70 gr. filetto di nasello gratinato al forno</li> <li>- 10 gr. di pangrattato</li> <li>- 80 gr. Carote julienne</li> <li>- 150 gr. di mela</li> </ul> <p>Kcal: 587 Proteine: 19% Lipidi: 26% Carboidrati: 56%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla zucca ( 40 gr. di riso e 100 gr. di zucca)</li> <li>- 50 gr. Petto di pollo impanato</li> <li>- 10 gr. Pangrattato</li> <li>- 80 gr. Piselli stufati</li> <li>- 150 gr. di arancia</li> </ul> <p>Kcal: 605 Proteine: 18% Lipidi: 27% Carboidrati: 55%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 gr. Pastina in brodo vegetale</li> <li>- Frittata al forno ( 50 gr. di uova, 5 gr. parmigiano reggiano)</li> <li>- 100 gr. Pomodori ad insalata</li> <li>- 150 gr. di banana</li> </ul> <p>Kcal: 515 Proteine: 18% Lipidi: 30% Carboidrati: 52%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 gr. Pasta al sugo di polpette</li> <li>- Polpette di carne al sugo: (40 gr. di vitellone, 40 gr. di pomodoro, 10 gr. di pangrattato, 10 gr. di latte p.s., 10 gr. di uova)</li> <li>- 40 gr. di insalata</li> <li>- 150 gr. di pera</li> </ul> <p>Kcal: 620 Proteine: 18% Lipidi: 29% Carboidrati: 53%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 gr. Pasta</li> <li>- 40 gr. Ceci al pomodoro (20 gr. pelati)</li> <li>- 40 gr. Mozzarella</li> <li>- 100 gr. di zucca gratinata al forno</li> <li>- 150 gr. di mandarini</li> </ul> <p>In questa giornata utilizzare 10 gr. di olio</p> <p>Kcal: 601 Proteine: 17% Lipidi: 30% Carboidrati: 53%</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 gr. Riso</li> <li>- 100 gr. Minestrone passato</li> <li>- Frittata al forno (50 gr. di uova, 5 gr. parmigiano reggiano)</li> <li>- 100 gr. di Carote al vapore</li> <li>- 150 gr. di mandarini</li> </ul> <p>Kcal: 610 Proteine: 12% Lipidi: 28% Carboidrati: 60%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta alla bolognese ( 50 gr. Pasta, 40 gr. di pomodoro, 20 gr. di macinato di vitellone)</li> <li>- 50 gr. Boccoccini di pollo con burro (q.b.) alla salvia</li> <li>- 100 gr. Zucchine gratinate</li> <li>- 10 gr. Pangrattato</li> <li>- 150 gr. di mela</li> </ul> <p>Kcal: 657 Proteine: 19% Lipidi: 29% Carboidrati: 52%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 gr. Pasta in brodo vegetale</li> <li>- Polpette di merluzzo "dorate" (70 gr di merluzzo, 10 gr. di pangrattato, 10 gr. uova, 5 gr. di parmigiano reggiano)</li> <li>- 100 gr. Carote gratinate</li> <li>- 10 gr. Pangrattato</li> <li>- 150 gr. di banana</li> </ul> <p>Kcal: 600 Proteine: 18% Lipidi: 30% Carboidrati: 52%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto al pomodoro ( 50 gr. di riso, 40 gr. di pomodoro)</li> <li>- 50 gr. Arista di suino al forno</li> <li>- 80 gr. Piselli stufati</li> <li>- 150 gr. di arancia</li> </ul> <p>Kcal: 611 Proteine: 16% Lipidi: 29% Carboidrati: 55%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 gr. Pasta</li> <li>- 40 gr. Lenticchie</li> <li>- 40 gr. Ricotta</li> <li>- 40 gr. Insalata</li> <li>- 150 gr. di pera</li> </ul> <p>In questa giornata utilizzare 10 gr. di olio</p> <p>Kcal: 583 Proteine: 16% Lipidi: 29% Carboidrati: 55%</p>

Ogni giorno è previsto inoltre: Olio extravergine di oliva 15 grammi, parmigiano grattugiato da aggiungere su richiesta ai primi piatti pari a 5 grammi ed infine una bottiglietta di acqua da 500 ml.

29 DICEMBRE 2022

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



PIANO ALIMENTARE - MENU' AUTUNNO/INVERNO - SCUOLA DELL' INFANZIA "SALANDRA" DI TROIA (FG) 3 / 6 ANNI

Settimana	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>3</b>	- 40gr. Pasta - 40gr. Patate (in bianco) - 70 gr. Bastoncini di pesce - 100 gr. Pomodori ad insalata - 150 gr. di banana  Kcal: 613 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati: 54 %	- Orecchiette al pomodoro ( 50 gr. di pasta, 40 gr. di pomodoro) - 50 gr. Petto di pollo impanato al forno - 10 gr. Pangrattato - 80 gr. Piselli stufati - 150 gr. di arancia  Kcal: 626 Proteine: 20% Lipidi: 28% Carboidrati: 52%	- 30 gr. Pasta in brodo vegetale - Frittata al forno (50 gr. uova, 5 gr. parmigiano reggiano) - 100 gr. Carote trifolate - 150 gr. di mela  Kcal: 620 Proteine: 19% Lipidi: 29% Carboidrati: 52%	- 50 gr. Riso Parboiled - 100 gr. Minestrone passato - Hamburger al forno ( 40 gr. vitellone, 10 gr. pangrattato, 5 gr. parmigiano reggiano) - 80 gr. Finocchi julienne - 150 gr. di mandarini  Kcal: 639 Proteine: 14% Lipidi: 29% Carboidrati: 57%	- 40 gr. Pasta - 40 gr. Fagioli - 40 gr. Mozzarella - 40 gr. Insalata - 150 gr. di pera  In questa giornata utilizzare 10 gr. di olio  Kcal: 596 Proteine: 17% Lipidi: 31 % Carboidrati: 52%
<b>4</b>	- 30gr. Pasta in brodo vegetale - 70gr. Filetto di merluzzo gratinato al forno - 10 gr. Pangrattato - 80 gr. di piselli stufati - 150 gr. di pera  Kcal: 550 Proteine: 16% Lipidi: 29 % Carboidrati: 55 %	- Orecchiette al sugo (50 gr. Pasta) di polpette - Polpette di carne al sugo: ( 40 gr. di Vitellone, 40 gr. di pomodoro, 10 gr. pangrattato, 10 gr. latte p.s., 10 gr. uova) - 40 gr. Insalata - 150 gr. di mandarini  Kcal: 616 Proteine: 16% Lipidi: 25% Carboidrati: 59%	- Fusilli con crema di carciofi ( 50 gr. di pasta, 50 gr. carciofi) - Frittata al forno (50 gr. uova, 5 gr. parmigiano reggiano) - 100 gr. Zucchine gratinate - 15 gr. Pangrattato - 150 gr. di arancia  Kcal: 650 Proteine: 19% Lipidi: 28% Carboidrati: 53%	- Pasta alla bolognese (50 gr. Pasta, 30 gr. pomodori, 20 gr. di macinato di vitellone) - 50 gr. Arrosto di tacchino al forno - 40 gr. Insalata - 150 gr. di mela  Kcal: 613 Proteine: 18% Lipidi: 27% Carboidrati: 55%	- 40 gr. Riso - 50 gr. Piselli - 40 gr. Giuncata - 100 gr. Carote prezzemolate - 150 gr. di banana  In questa giornata utilizzare 10 gr. di olio  Kcal: 600 Proteine: 17% Lipidi: 29% Carboidrati: 54%

Ogni giorno è previsto inoltre: Olio extravergine di oliva 15 grammi, parmigiano grattugiato da aggiungere su richiesta ai primi piatti pari a 5 grammi ed infine una bottiglietta di acqua da 500 ml.

29 DICEMBRE 2022

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



*Handwritten signature*

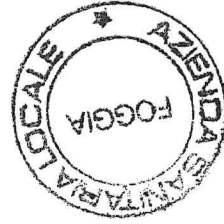
PIANO ALIMENTARE - MENU' AUTUNNO/INVERNO - SCUOLA PRIMARIA "SALANDRA" DI TROIA (FG) 6/11 ANNI

Settimane	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40gr. pasta</li> <li>- 50 gr. patate (in bianco)</li> <li>- 80 gr. filetto di nasello gratinato</li> <li>- 10 gr. di pangrattato</li> <li>- 100 gr. Carote julienne</li> <li>- 150 gr. di mela</li> </ul> <p>Kcal: 654 Proteine: 17% Lipidi: 25% Carboidrati: 58%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla zucca ( 60 gr. di riso e 100 gr. di zucca</li> <li>- 60 gr. Petto di pollo impanato</li> <li>- 15 gr. Pangrattato</li> <li>- 80 gr. Piselli stufati</li> <li>- 150 gr. di arancia</li> </ul> <p>Kcal: 749 Proteine: 16% Lipidi: 23% Carboidrati: 61%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 gr. Pastina in brodo vegetale</li> <li>- Frittata al forno ( 50 gr. di uova, 5 gr. parmigiano reggiano)</li> <li>- 100 gr. Pomodori ad insalata</li> <li>- 150 gr. di banana</li> </ul> <p>Kcal: 654 Proteine: 14 % Lipidi: 29% Carboidrati: 52%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 gr. Pasta al sugo di polpette</li> <li>- Polpette di carne al sugo: (50 gr. di vitellone, 50 gr. di pomodoro, 10 gr. di pangrattato, 15 gr. di latte p.s., 10 gr. di uova)</li> <li>- 40 gr. Insalata</li> <li>- 150 gr. di pera</li> </ul> <p>Kcal: 720 Proteine: 17% Lipidi: 25% Carboidrati: 58%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 gr. Pasta</li> <li>- 40 gr. Ceci al pomodoro (20 gr. pelati)</li> <li>- 50 gr. Mozzarella</li> <li>- 150 gr. Zucca gratinata</li> <li>- 150 gr. di mandarini</li> </ul> <p>In questa giornata utilizzare 10 gr di olio</p> <p>Kcal:653 Proteine: 16% Lipidi: 29% Carboidrati: 55%</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 gr. Riso</li> <li>- 120 gr. Minestrone passato</li> <li>- Frittata al forno ( 50 gr. di uova, 5 gr. parmigiano reggiano)</li> <li>- 150 gr. Carote al vapore</li> <li>- 150 gr. di mandarini</li> </ul> <p>Kcal: 763 Proteine: 12 % Lipidi: 27 % Carboidrati: 58 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta alla bolognese ( 60 gr. Pasta, 50 gr. di pomodoro, 30 gr. di macinato di vitellone)</li> <li>- 60 gr. Bocconcini di pollo con burro (q.b.) alla salvia</li> <li>- 150 gr. Zucchine gratinate</li> <li>- 10 gr. Pangrattato</li> <li>- 150 gr. di mela</li> </ul> <p>Kcal: 755 Proteine: 18% Lipidi: 28% Carboidrati: 54%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 gr. Pasta in brodo vegetale</li> <li>- Polpette di merluzzo "dorate" (80 gr di merluzzo, 15 gr. di pangrattato, 10 gr. uova, 5 gr. di parmigiano reggiano)</li> <li>- 150 gr. Carote gratinate</li> <li>- 10 gr. Pangrattato</li> <li>- 150 gr. di banana</li> </ul> <p>Kcal: 722 Proteine: 16% Lipidi: 29% Carboidrati: 55%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto al pomodoro ( 60 gr. di riso, 50 gr. di pomodoro)</li> <li>- 60 gr. Arista di suino al forno</li> <li>- 80 gr. Piselli stufati</li> <li>- 150 gr. di arancia</li> </ul> <p>In questa giornata utilizzare 10 gr. di olio</p> <p>Kcal: 703 Proteine: 15% Lipidi: 28% Carboidrati: 57%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 gr. Pasta</li> <li>- 40 gr. Lenticchie</li> <li>- 50 gr. Ricotta</li> <li>- 40 gr. Insalata</li> <li>- 150 gr. di pera</li> </ul> <p>In questa giornata utilizzare 10 gr. di olio</p> <p>Kcal: 647 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carboidrati: 55%</p>

Ogni giorno è previsto inoltre: Olio extravergine di oliva 15 grammi, parmigiano grattugiato da aggiungere su richiesta ai primi piatti pari a 5 grammi ed infine una bottiglietta di acqua da 500 ml.

29 DICEMBRE 2022

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



*Francesca Di Pierro*

PIANO ALIMENTARE - MENU' AUTUNNO/INVERNO - SCUOLA PRIMARIA "SALANDRA" DI TROIA (FG) 6/11 ANNI

Settimane	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3	- 40gr. Pasta - 50gr. Patate (in bianco) - 80 gr. Bastoncini di pesce - 100 gr. Pomodori ad insalata - 150 gr. di banana  Kcal: 688 Proteine: 13 % Lipidi: 33 % Carboidrati: 54 %	- Orecchiette al pomodoro ( 60 gr. di pasta, 50 gr. di pomodoro) - 60 gr. Petto di pollo impanato al forno - 15 gr. Pangrattato - 80 gr. Piselli stufati - 150 gr. di arancia  Kcal: 724 Proteine: 18 % Lipidi: 23 % Carboidrati: 59 %	- 40 gr. Pasta in brodo vegetale - Frittata al forno (50 gr. uova, 5 gr. parmigiano reggiano) - 150 gr. Carote trifolate - 150 gr. di mela  Kcal: 626 Proteine: 17 % Lipidi: 30 % Carboidrati: 53 %	- 60 gr. Riso Parboiled - 100 gr. Minestrone - Hamburger al forno ( 50 gr. vitellone, 10 gr. pangrattato, 5 gr. parmigiano reggiano) - 100 gr. Finocchi julienne - 150 gr. di mandarini  Kcal: 726 Proteine: 15 % Lipidi: 25 % Carboidrati: 60 %	- 40 gr. Pasta - 40 gr. Fagioli - 50 gr. Mozzarella - 40 gr. Insalata - 150 gr. di pera In questa giornata utilizzare 10 gr. di olio  Kcal: 625 Proteine: 17 % Lipidi: 31 % Carboidrati: 52 %
4	- 40gr. Pasta in brodo vegetale - 80gr. Filetto di merluzzo gratinato al forno - 10 gr. Pangrattato - 80 gr. Piselli stufati - 150 gr. di pera  Kcal: 670 Proteine: 16 % Lipidi: 29 % Carboidrati: 55 %	- Orecchiette al sugo (60 gr. Pasta) di polpette - Polpette di carne al sugo: (50 gr. di vitellone, 50 gr. di pomodoro, 10 gr. di pangrattato, 15 gr. di latte p.s., 10 gr. di uova) - 40 gr. Insalata - 150 gr. di mandarini  Kcal: 682 Proteine: 15 % Lipidi: 27 % Carboidrati: 58 %	- Fusilli con crema di carciofi ( 60 gr. di pasta, 50 gr. carciofi) - Frittata al forno (50 gr. uova, 5 gr. parmigiano reggiano) - 150 gr. Zucchine gratinate - 15 gr. Pangrattato - 150 gr. di arancia  Kcal: 752 Proteine: 18 % Lipidi: 29 % Carboidrati: 53 %	- Pasta alla bolognese (60 gr. Pasta, 50 gr. Pomodoro, 30g macinato di vitellone) - 60 gr. Arrosto di tacchino al forno - 40 gr. Insalata - 150 gr. di mela  Kcal: 710 Proteine: 19 % Lipidi: 28 % Carboidrati: 53 %	- 40 gr. Riso - 60 gr. Piselli - 50 gr. Giuncata - 150 gr. Carote prezzemolate - 150 gr. di banana In questa giornata utilizzare 10 gr. di olio  Kcal: 720 Proteine: 17 % Lipidi: 29 % Carboidrati: 54 %

Ogni giorno è previsto inoltre: Olio extravergine di oliva 15 grammi, parmigiano grattugiato da aggiungere su richiesta ai primi piatti pari a 5 grammi ed infine una bottiglietta di acqua da 500 ml.



*Francesca Di Pierro*

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

29 DICEMBRE 2022