

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Prima Settimana	Pastina (40g) in brodo Mozzarella (40g) Pomodori (100g)	Pasta(50g) al pomodoro(20g) Polpette di vitello: (vitello 40g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) Insalata (100g)	Riso (950) con Minestrone (60 g) Frittata (uovo g 50) con zucchine(100g)	Pasta (50g) alla bolognese (20g) Hamburger di pollo (50g) Insalata (100g)	Pasta (40g) con fagioli (30g) Merluzzo al fomo (70 g) Carote (100g) al vapore
	Kcal: 527 Proteine: 14% Lipidi: 30% Carb: 56%	Kcal: 590 Proteine: 16% Lipidi: 28% Carb: 55%	Kcal: 560 Proteine: 14% Lipidi: 29% Carb: 57%	Kcal: 589 Proteine: 15% Lipidi: 29% Carb: 56%	Kcal: 590 Proteine: 18% Lipidi: 24% Carb: 58%
Seconda settimana	Riso (40g) con piselli* (60g) Frittata (uovo g 50) con bietole (100g)	Pasta (50g) alla pizzaiola Arisia di maiale (50g) Pure di patate (100g)	Pasta (950) con Minestrone (60 g) Petto di pollo (50 g) impanato Fagiolini lessi (100 g)	Pasta (50g) al fomo Ricotta (40 g) Insalata (100g)	Pastina (40g) in brodo Bastoncini di merluzzo (75 g) Spinaci al vapore (100g)
	Kcal: 594 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb: 54%	Kcal: 613 Proteine: 16% Lipidi: 26% Carb: 58%	Kcal: 558 Proteine: 17% Lipidi: 27% Carb: 56%	Kcal: 590 Proteine: 15% Lipidi: 26% Carb: 59%	Kcal: 573 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carb: 54%
Terza settimana	Pasta (40g) con lenticchie(30g) Mozzarella (40g) Insalata con pomodori (100g)	Pasta(50g) al pomodoro(20g) Petto di pollo (50g) al fomo Spinaci (100g)	Pastina (40g) in brodo Frittata (uovo g 50) con zucchine (100g)	Pasta (50 g) al ragù (20g) Polpette di vitello: (vitello 40g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5)	Risotto (50g) con carciofi (50g) Merluzzo al fomo (70 g) Insalata (100g)
	Kcal: 609 Proteine: 17% Lipidi: 30% Carb: 53%	Kcal: 570 Proteine: 18% Lipidi: 28% Carb: 54%	Kcal: 540 Proteine: 14% Lipidi: 30% Carb: 56%	Kcal: 600 Proteine: 17% Lipidi: 29% Carb: 54%	Kcal: 577 Proteine: 18% Lipidi: 23% Carboidrati: 59%
Quarta Settimana	Pastina (30g) in brodo vegetale Petto di pollo (50 g) impanato Pure di patate (100 g)	Pasta(50g) al pomodoro(20g) e basilico Polpette di vitello: (vitello 40g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) Spinaci (100g)	Pasta (40g) con legumi (30g) Ricotta (40 g) Pomodori (100g)	Pasta (50 g) al fomo Frittata (uovo g 50) con zucchine(100g)	Riso (50g) con patate(40g) Nasello (70g)al pomodoro Fagiolini (100g)
	Kcal: 533 Proteine: 17% Lipidi: 24% Carb: 59%	Kcal: 589 Proteine: 16% Lipidi: 28% Carb: 56%	Kcal: 597 Proteine: 15% Lipidi: 28% Carb: 57%	Kcal: 586 Proteine: 16% Lipidi: 26% Carb: 58%	Kcal: 589 Proteine: 16% Lipidi: 29% Carb: 55%

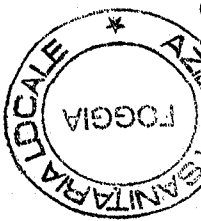
NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 40 g, olio extra vergine di oliva 10 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione 150 g (alternare almeno tre tipologie nella settimana), acqua in bottiglia da 500 ml, aromi: cipolla, aglio,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

\* Prodotto surgelato

\*\*il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti.

04 SETTEMBRE 2023

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



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
Prima Settimana a	Pasta (50g) con zucchini (40g) Mozzarella (40g) Carote julienne (80g)	Orecchiette (50) al pomodoro (50g) e basilico Scaloppine di pollo (50g) al limone (farina e limone q.b.) Fagiolini (100g) al vapore	Risotto ( riso g50) con gli spinaci ( g 50 ) e parmigiano ( 5 g ) Filetto di platessa* (70g) impanato al forno Zucchini (g 100) trifolate	Pasta (50g) alla pizzaiola (pomodoro pelato (g30) e origano q.b. Polpettone alla pizzaiola (vitello 40 g, pangrattato 10g, latte p.s 15g, uova 10g, parmigiano 5g pomodoro pelato g50 e origano q.b.) Insalata 30g	Pasta (30g) con crema di ceci (30g) Frittata al forno (50g uova), Insalata di pomodori g 80
	Kcal: 568 Proteine: 13% Lipidi: 30% Carboidrati: 57%	Kcal: 590 Proteine: 14% Lipidi: 30% Carboidrati: 56%	Kcal: 595 Proteine: 17% Lipidi: 29% Carboidrati: 54%	Kcal: 577 Proteine: 16% Lipidi: 27% Carboidrati: 57%	Kcal: 626 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carboidrati: 55%
Seconda settimana a	Riso ( g40) con crema di piselli* (60g) Boccoccini di pollo alla salvia (50g pollo, salvia q.b. olio 5g) zucchini (100 g) gratin (pangrattato (10 g)	Pasta (50g) alla bolognese (20g) Arista di suino (30 g) al forno Insalata g30	Risotto ( riso g50) allo zafferano ( q.b. ) Boccoccini di mentuzzo (g70) *dorati al forno Carote (100g) al vapore	Orecchiette (50g) al pomodoro (50g) e basilico Uova strapazzate (uovo 50g) Fagiolini lessi g100	Pasta (40g) con crema di lenticchie (30g) Mozzarella 40g Insalata di pomodori 80g
	Kcal: 567 Proteine: 17% Lipidi: 28% Carboidrati: 55%	Kcal: 566 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati: 54%	Kcal: 558 Proteine: 17% Lipidi: 23% Carboidrati: 60%	Kcal: 545 Proteine: 14% Lipidi: 30% Carboidrati: 56%	Kcal: 601 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati: 54%
Terza settimana a	Pasta ( g50) con zucchini ( 50 g) Frittata al forno (uovo g 50), Fagiolini in insalata (100g)	Pasta gratin : Pasta (g 50), Pomodoro (50g), besciamella (g10) e parmigiano (g5) Prosciutto cotto s.p.(g20) Insalata mista (g 30)	Pasta (30g) con crema di piselli* (50g) Filetto di nasello (70g) gratinato Pomodori in insalata (80g)	Risotto con zucca risoi (50g), zucca (60g) e parmigiano (60g) e parmigiano 5g Petto di tacchino impanato (tacchino 50g), al forno Melanzane al funghetto (100g)	Pasta (40g) con crema di fagioli borlotti (60g) Certosa (40g) Zucchini trifolate (g 100)
	Kcal: 552 Proteine: 14% Lipidi: 30% Carboidrati: 56%	Kcal: 549 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carboidrati: 55%	Kcal: 520 Proteine: 18% Lipidi: 24% Carboidrati: 58%	Kcal: 571 Proteine: 18% Lipidi: 25% Carboidrati: 57%	Kcal: 545 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati: 54%
Quarta Settimana a	Pasta (50g) con minestrone passato (g80) Boccoccini di pollo (50g) dorati al forno Bietole all'olio 100g	Pasta (g50) con pomodoro (50g) basilico fresco (10g) Arrosto di vitello (50g) Insalata 30g	Pasta (30g) e piselli*(60g) Filetto di Merluzzo* (70g) al pomodoro Zucchini trifolate (100g)	Riso (riso 50g) al parmigiano (g5) e pomodoro (g50) e Uova strapazzate (50g uovo) Fagiolini al vapore (100g)	Pasta (30g) con crema di lenticchie (30g) Fior di latte ( g50) Insalata di pomodori 80g
	Kcal: 601 Proteine: 17% Lipidi: 26% Carboidrati: 57%	Kcal: 542 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati: 54%	Kcal: 518 Proteine: 18% Lipidi: 27% Carboidrati: 55%	Kcal: 566 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carboidrati: 55%	Kcal: 600 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati: 54%

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.

CROR 2342325 10

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



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Prima Settimana	Pastina (40g) in brodo Mozzarella (50g) Pomodori (100g)	Pasta(60g) al pomodoro(30g) Polpette di vitello: (vitello 40g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) parmigiano (g 5) Insalata (40g)	Riso (60g) con Minestrone (100 g) Frittata (uovo g 50) con zucchine(150g)	Pasta (60g) alla bolognese (30g) Hamburger di pollo (60g) Insalata (40g)	Pasta (40g) con fagioli (30g) Merluzzo al forno (80 g) Carote (150g) al vapore
	Kcal: 644 Proteine:15% Lipidi:30% Carb:55%	Kcal:735 Proteine:15% Lipidi:30% Carb:55%	Kcal: 715 Proteine:15% Lipidi:30% Carb:55%	Kcal: 770 Proteine:14% Lipidi:30 Carb:56%	Kcal: 797 Proteine:18% Lipidi:28% Carb:54%
Seconda settimana	Riso (40g) con piselli* (60g) Frittata (uovo g 50) con bietole (150g)	Pasta (60g) alla pizzaiola Arista di maiale (60g) Pure di patate (140g)	Pasta (60g) con Minestrone (100 g) Petto di pollo (60 g) Impanato Fagiolini lessi (150 g)	Pasta (60g) al forno Ricotta (50 g) Insalata (40g)	Pastina (40g) in brodo Bastoncini di merluzzo (80 g) Spinaci al vapore (150g)
	Kcal: 746 Proteine:18% Lipidi:30% Carb:52%	Kcal: 700 Proteine:16% Lipidi:30% Carb:54%	Kcal: 720 Proteine:16% Lipidi:30 Carb:54%	Kcal: 790 Proteine:15% Lipidi:26% Carb:59%	Kcal: 773 Proteine:16% Lipidi:30% Carb:54%
Terza settimana	Pasta (40g) con lenticchie(30g) Mozzarella (50g) Insalata con pomodori (100g)	Pasta(60g) al pomodoro(30g) Petto di pollo (60g) al forno Spinaci (150g)	Pastina (40g) in brodo Frittata (uovo g 50) con Zucchine (150g)	Pasta (60 g) al regù (g 30) Polpette di vitello: (vitello 50g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) Carote (150g)	Risotto (60g) con carciofi (100g) Merluzzo al forno (80 g) Insalata (40g)
	Kcal: 609 Proteine:16% Lipidi:29% Carb:55%	Kcal: 725 Proteine:20% Lipidi:27% Carb:53%	Kcal: 640 Proteine:14% Lipidi:30% Carb:56%	Kcal: 782 Proteine:16% Lipidi:30% Carb:54%	Kcal: 656 Proteine:16% Lipidi:30% Carboidrati:54%
Quarta Settimana	Pastina (40g) in brodo vegetale Petto di pollo (60 g) impanato Pure di patate (140 g)	Pasta(60g) al pomodoro(30g) e basilico Polpette di vitello: (vitello 50g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) Spinaci (150g)	Pasta (40g) con legumi (30g) Ricotta (50 g) Pomodori (100g)	Pasta (60g) al forno Frittata (uovo g 50) con zucchine(150g)	Riso (40g) con patate(50g) Nasello (80g)al pomodoro Fagiolini (150g)
	Kcal: 680 Proteine:15% Lipidi:30% Carb:55%	Kcal: 770 Proteine:16% Lipidi:30% Carb:54%	Kcal: 621 Proteine:16% Lipidi:30% Carb:55%	Kcal: 792 Proteine:15% Lipidi:30% Carb:55%	Kcal:728 Proteine:17% Lipidi:30% Carb:53%

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



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

01 SETTEMBRE 2023

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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENEREDI				
Prima Settimana a	Pasta (60g) con zucchine (100g) Mozzarella (50g) Carote julienne (100g)	Orecchiette (60) al pomodoro (50g) e basilico Scaloppine di pollo (g 60) al limone (farina e limone q.b.) Fagiolini (150g) al vapore	Kcal: 730 Proteine: 16% Lipidi: 29% Carboidrati: 55%	Risotto ( riso g60) con gli spinaci (g 100) e parmigiano ( 5 g) Filetto di palenessa* (80g) impanato Zucchine (g150) trifolate	Kcal: 712 Proteine: 17% Lipidi: 29 Carboidrati: 54% ati: 54%	Pasta (60g) alla pizzaiola/pomodoro pelato (g50) e origano q.b. Polpettone alla pizzaiola vitello 50 g, pangrattato 10g, latte p.s 15g, uova 10g, parmigiano 5g pomodoro pelato g50 e origano q.b.) Insalata 40g	Kcal: 695 Proteine: 16% Lipidi: 27% Carboidrati: 57%	Pasta(40g) con ceci(30g) Frittata al forno (50g uova), Insalata di pomodori g 100	Kcal: 713 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati : 54%
Seconda settimana a	Riso ( g40) con piselli* (60g) Bocconcini di pollo alla salvia (60g pollo, salvia q.b. olio 5g) zucchine (150g) gratin (pangrattato 10g)	Pasta (60g) alla bolognese (g30) Arista di suino (60 g) al forno Insalata g40	Kcal: 719 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carboidrati: 55%	Risotto ( riso g60) allo zafferano ( q.b.) Bocconcini di mentuzzo *(g80) dorati Carote(150g) al vapore	Kcal: 728 Proteine: 17% Lipidi: 23 Carboidrati: 60%	Orecchiette (60g) al pomodoro(50g) e basilico Uova strapazzate (uovo 50g) Fagiolini lessi g150	Kcal: 727 Proteine: 14% Lipidi: 30% Carboidrati: 56%	Pasta (40g) con lenticchie(30g) Mozzarella 50g Insalata di pomodori 100g	Kcal: 664 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati : 54%
Terza settimana a	Pasta (g60) con zucchine (100g) Frittata al forno(uovo g 50), Fagiolini in insalata (150g)	Pasta gratin : Pasta (g 60), Pomodoro(50g), becciamella (g10) e parmigiano (g5) Prosciutto cotto s.p.(g30) Insalata mista (g 40)	Kcal: 773 Proteine: 14% Lipidi: 30% Carboidrati: 56%	Pasta(40g) con piselli* (60g) Filetto di nasello * (80g) gratinato Pomodori in insalata (100g)	Kcal: 689 Proteine: 18% Lipidi: 27 Carboidrati: 55%	Risotto con zucca risol(60g), zucca (100g) e parmigiano 5g Petto di tacchino impanato (tacchino 60g), al forno Melanzane al funghetto (150g)	Kcal: 682 Proteine: 13% Lipidi: 31% Carboidrati: 56%	Pasta (40g) con fagioli borlotti (60g) Cerasa (50g) Zucchine trifolate (g 150)	Kcal: 685 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati : 54%
Quarta Settimana	Pasta (60g) con minestrone (g100) Bocconcini di pollo (60g) dorati al forno Bietole all'olio 150g	Pasta (g60) con pomodoro ( 50g) e basilico fresco Arrostro di vitello (60g) Insalata 40g	Kcal: 750 Proteine: 16% Lipidi: 30% Carboidrati: 54%	Pasta (40g) e piselli*(60g) Filetto di Meluzzo * (80g) al pomodoro Zucchine trifolate (150g)	Kcal: 689 Proteine: 18% Lipidi: 27 Carboidrati: 55%	Riso (riso 60g) al parmigiano (g5) e pomodoro (g50) e Uova strapazzate (50g uovo) Fagiolini al vapore (150g)	Kcal: 682 Proteine: 13% Lipidi: 31% Carboidrati: 56%	Pasta (40g) con lenticchie(30g) Fior di latte (g50) Insalata di pomodori 100g	Kcal: 689 Proteine: 16% Lipidi: 32% Carboidrati : 52%

NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 60 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, acqia in bottiglia da 500 ml, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia.

\* Prodotto surgelato

\*\*Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti.



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

04 SETTEMBRE 2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Prima Settimana	Pastina (40g) in brodo Mozzarella (60g) Pomodori (120g)	Pasta(80g) al pomodoro(50g) Polpette di vitello: (vitello 70g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) parmigiano (g 5) Insalata (60g)	Riso (980) con Minestrone (100 g) Frittata (uovo g 50) con zucchine(150g)	Pasta (80g) alla bolognese (50g) Hamburger di pollo (80g) Insalata (60g)	Pasta (50g) con fagioli (30g) Mentuzzo al forno (120 g) Carote (150g) al vapore
	Kcal: 808 Proteine:15% Lipidi:30% Carb:55%	Kcal:847 Proteine:17% Lipidi:30% Carb:53%	Kcal: 989 Proteine:14% Lipidi:34% Carb:52%	Kcal: 1009 Proteine:19% Lipidi:30 Carb:51%	Kcal: 845 Proteine:19% Lipidi:29% Carb:52%
Seconda settimana	Riso (50g) con piselli* (50g) Frittata (uovo g 50) con bietole (150g)	Pasta (80g) alla pizzaiola Arista di maiale (80g) Pure di patate (150g)	Pasta (980) con Minestrone (100 g) Petto di pollo (80 g) impanato Fagiolini lessi (150 g)	Pasta (80g) al forno Ricotta (60 g) Insalata (60g)	Pastina (40g) in brodo Bastoncini di mentuzzo (120 g) Spinaci al vapore (150g)
	Kcal: 809 Proteine:18% Lipidi:30% Carb:52%	Kcal: 960 Proteine:16% Lipidi:30% Carb:54%	Kcal: 1032 Proteine:18% Lipidi:28% Carb:54%	Kcal:853 Proteine:15% Lipidi:30 Carb:55%	Kcal: 894 Proteine:18% Lipidi:28% Carb:54%
Terza settimana	Pasta (50g) con lenticchie(30g) Mozzarella (60g) Insalata con pomodori (120g)	Pasta(80g) al pomodoro(50g) Petto di pollo (80g) al forno Spinaci (150g)	Pastina (40g) in brodo Frittata (uovo g 50) con Zucchine (150g)	Pasta (80 g) al ragu (g 50) Polpette di vitello: (vitello 70g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) Carote (150g)	Risotto (80g) con carciofi (100g) Mentuzzo al forno (120 g) Insalata (60g)
	Kcal: 873 Proteine:17% Lipidi:30% Carb:53%	Kcal:868 Proteine:19% Lipidi:29% Carb:52%	Kcal: 738 Proteine:14% Lipidi:30% Carb:56%	Kcal: 964 Proteine:17% Lipidi:30 Carb:53%	Kcal: 847 Proteine:20% Lipidi:28% Carboidrati:52%
Quarta Settimana	Pastina (40g) in brodo vegetale Petto di pollo (80 g) impanato Pure di patate (150 g)	Pastina(80g) al pomodoro(50g) e basilico Polpette di vitello: (vitello 70g), pangrattato (10 g), latte p.s.(15g) uova (10 g), parmigiano (g 5) Spinaci (150g)	Pasta (50g) con legumi (30g) Ricotta (60 g) Pomodori (120g)	Pasta (80g) al forno Frittata (uovo g 50) con zucchine(150g)	Riso (40g) con patate(60g) Nasello (120g)al pomodoro Fagiolini (150g)
	Kcal: 836 Proteine:18% Lipidi:28% Carb:54%	Kcal: 873 Proteine:18% Lipidi:30% Carb:52%	Kcal: 808 Proteine:15% Lipidi:30% Carb:55%	Kcal: 865 Proteine:16% Lipidi:29% Carb:55%	Kcal:889 Proteine:18% Lipidi:27% Carb:55%

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 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

01 SETTEMBRE 2023

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

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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VEDNERDI
Prima Settimana a	Pasta (80g) con zucchini (100g) Mozzarella (60g) Carote julienne (100g)	Orecchiette (80) al pomodoro (50g) e basilico Scaloppine di pollo (g 80) al limone (farina e limone q.b.) Fagiolini (150g) al vapore	Risotto (riso g80) con gli spinaci (g 100) e parmigiano (10 g) Filetto di platessa* (120g) impanato al forno Zucchine (g150) trifolate	Pasta (80g) alla pizzaiola/pomodoro pelato (g50) e orngano q.b. Polpettone alla pizzaiola (vitello 70 g, pangrattato 10g, latte p.s 15g, uova 10g, parmigiano 5g pomodoro pelato g50 e orngano q.b.) Insalata 60g	Pasta(50g) con ceci(30g) Frittata al forno (50g uova), Insalata di pomodori g 100
	Kcal: 939 Proteine: 14% Lipidi:30% Carboidrati: 56%	Kcal: 877 Proteine: 18% Lipidi:28% Carboidrati: 55%	Kcal: 897 Proteine: 18% Lipidi:27 Carboidrati: 55%	Kcal: 848 Proteine:17% Lipidi:26% Carboidrati: 57%	Kcal: 806 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati : 55%
Seconda settimana a	Riso (950) con piselli* (60g) Bocconcini di pollo alla salvia (80g pollo, salvia q.b. olio 5g) zucchini (150g) gratin (pangrattato 10g)	Pasta (80g) alla bolognese (g50) Arista di suino (80 g) al forno Insalata (g60)	Risotto (riso g80) allo zafferano (q.b.) Bocconcini di meluzzo (g120) *dorati al forno Carote(150g) al vapore	Orecchiette (80g) al pomodoro(50g) e basilico Uova strapazzate (uovo 50g) Fagiolini lessi g150	Pasta (50g) con lenticchie(30g) Mozzarella 60g Insalata di pomodori 100g
	Kcal: 807 Proteine:18% Lipidi:31% Carboidrati: 55%	Kcal:871 Proteine: 17% Lipidi:30% Carboidrati: 53%	Kcal: 883 Proteine: 17% Lipidi:28 % Carboidrati: 55%	Kcal: 854 Proteine:13% Lipidi:30% Carboidrati: 57%	Kcal: 873 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati : 54%
Terza settimana a	Pasta (g80) con zucchini (100g) Frittata al forno(uovo g 50), Fagiolini in insalata (150g)	Pasta gratin : Pasta (g 80), Pomodoro(50g), becciamella (g10) e parmigiano (g5) Prosciutto cotto s.p.(g40) Insalata mista (g 60)	Pasta(50g) con piselli* (60g) Filetto di nasello * (120g) gratinato Pomodori in insalata (100g)	Risotto con zucca riso(80g) zucca (100g) e parmigiano 10g Petto di tacchino impanato (tacchino 80g), al forno Melanzane al funghetto (150g)	Pasta (50g) con fagoli borloti (60g) Certosa (60g) Zucchine trifolate (g 150)
	Kcal:877 Proteine: 14% Lipidi:30% Carboidrati: 56%	Kcal: 848 Proteine: 13% Lipidi:30% Carboidrati: 57%	Kcal: 830 Proteine: 20% Lipidi:30 % Carboidrati: 50%	Kcal:912 Proteine: 18% Lipidi:27% Carboidrati: 55%	Kcal: 896 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati : 55%
Quarta Settimana a	Pasta (80g) con minestrone (g100) Bocconcini di pollo (80g) dorati al forno Bietole all'olio 150g	Pasta (g80) con pomodoro (50g) e basilico fresco Arrosto di vitello (80g) Insalata 40g	Pasta (50g) e piselli*(60g) Filetto di Merluzzo * (120g) al pomodoro Zucchine trifolate (150g)	Riso (riso 80g) al parmigiano (g10) e pomodoro (g50) e Uova strapazzate (50g uovo) Fagiolini al vapore (150g)	Pasta (50g) con lenticchie(30g) Fior di latte (g60) Insalata di pomodori 100g
	Kcal: 898 Proteine: 18% Lipidi:28% Carboidrati:54%	Kcal: 827 Proteine: 17% Lipidi:30% Carboidrati: 53%	Kcal:809 Proteine: 20% Lipidi:27 % Carboidrati: 53%	Kcal: 854 Proteine: 13% Lipidi:31% Carboidrati: 56%	Kcal: 828 Proteine: 16% Lipidi:31% Carboidrati : 53%

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, acroni :cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia.

\* Prodotto surgelato

\*\*Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti.



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

01 SETTEMBRE 2023