

Prot. n. 201892 Del 06/08/2015



Dr.ssa BRUNA BALDASSARRA
studia di nutrizione applicata e funzionale
ORDINE DEI BIOLOGI N. PUB. A3944

Biologa nutrizionista
Master in alimentazione e nutrizione umana
brunasbalda@gmail.com - tel. 334 3203503
P.IVA 08447580724

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA PER IL COMUNE DI BITONTO
TABELLE BROMATOLOGICHE

COMMITTENTE: PASTORE s.r.l.



Dr.ssa Bruna Baldassarra

Dr.ssa Bruna Baldassarra

IPAN s.p.a.
EMERGENCY SERVICE
TIPICALIA S.p.A. S.p.A.
CROW AREA CONSULTING
STHON ANAND ARSANA S.p.A.
colbeni s.p.a.

ASL BARI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE AREA NORD
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Di seguito le tabelle Bromatologiche e l'apporto settimanale in termini di proteine, lipidi e carboidrati del menù autunno / inverno per il servizio di refezione scolastica infanzia per il comune di Bitonto.

Per la formulazione delle tabelle bromatologiche sono state usate le tabelle di composizione degli alimenti presenti sul sito INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

ASL BARI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE AREA NORD
Dot.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

ASL BARI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE AREA NORD
Dot.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRANZO					
SETT.1	Pasta in brodo	Riso e ceci	Pasta al forno	Pasta integrale con crema di carote	Pasta e minestrone
	Petto di pollo parato al forno	Ricotta di vacca		omelette	Merluzzo panato
	Carote al vapore	Finocchi gratinati	Insalata mista	Insalata verde	Carote al vapore
	Pane tipo 0	Pane tipo 0	Pane tipo integrale	Pane tipo 0	Pane tipo integrale
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
SETT.2	Pasta integrale con patate	Pasta e fagioli	Riso al forno	Pasta in brodo	pasta al pomodoro
	Petto di tacchino al limone	Primo sale		Frittata semplice	Filetto di merluzzo panato al forno
	Carote al vapore	Insalata verde	Crema di zucca	Insalata verde	Carote al vapore
	Pane di tipo 0	Pane tipo 0	Pane tipo integrale	Pane tipo 0	Pane tipo integrale
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
SETT.3	Pasta con passato di verdure	Riso con lenticchie	Pasta al sugo	Pasta integrale con patate	Pasta in brodo
	Hamburger di pollo al forno	Primo sale	Polpette	Prosciutto cotto	Platessa al limone
	Spinaci saltati	Insalata verde	Carote al vapore	Insalata verde	Insalata mista
	Pane tipo 0	Pane tipo 0	Pane tipo integrale	Pane tipo 0	Pane di tipo integrale
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
SETT.4	Riso in brodo	Pasta integrale con crema di carote	Lasagna al forno	Pasta e piselli	Pasta al pomodoro
	Straccetti di tacchino in umido	Primo sale		Frittata al forno	Filetto di merluzzo panato al forno
	Insalata mista	Insalata verde	carote al vapore	Spinaci saltati	Insalata verde
	Pane di tipo 0	Pane tipo 0	Pane tipo integrale	Pane tipo 0	Pane tipo integrale
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

DIREZIONE DISTrettuale
 SERVIZIO DI PREVENZIONE
 E NUTRIZIONE AREA NORD
 Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
 Dirigente Medico

ASL BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
 E NUTRIZIONE AREA NORD
 Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
 Dirigente Medico

PRANZO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
SETT.1	Pasta in brodo 40 gr	Riso e ceci 85gr	Pasta al forno 150gr	Pasta integrale con crema di carote 140gr	Pasta e minestrone 140gr
	Petto di pollo panato al forno 65gr	Ricotta di vacca 40gr		Omelette 70gr	Merluzzo panato 85gr
	Carote al vapore 85gr	Finocchi gratinati 95gr	Insalata mista 35 gr	Insalata verde 35gr	Carote al vapore 85gr
	Pane tipo 0 40gr	Pane tipo 0 40gr	Pane tipo integrale 50gr	Pane tipo 0 40gr	Pane tipo integrale 50gr
	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr
SETT.2	Pasta integrale con patate 80gr	Pasta e fagioli 85gr	Riso al forno 130gr	Pasta in brodo 40gr	pasta al pomodoro 70gr
	Petto di tacchino al limone 55gr	Primo sale 40gr		Frittata semplice 70gr	Filetto di merluzzo panato al forno 85gr
	Carote al vapore 85gr	Insalata verde 35gr	Crema di zucca 85gr	Insalata verde 35gr	Carote al vapore 85 gr
	Pane di tipo 0 40gr	Pane tipo 0 40gr	Pane tipo integrale 50gr	Pane tipo 0 40gr	Pane tipo integrale 50gr
	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr
SETT.3	Pasta con passato di verdure 140gr	Riso con lenticchie 85gr	Pasta al sugo 80gr	Pasta integrale con patate 80gr	Pasta in brodo 40gr
	Hamburger di pollo al forno 55gr	Primo sale 40gr	Polpette 85gr	Prosciutto cotto 20gr	Plattessa al limone 75gr
	Spinaci saltati 85gr.	Insalata verde 35gr	Carote al vapore 85gr	Insalata verde 35gr	Insalata mista 35gr
	Pane tipo 0 50gr	Pane tipo 0 50gr	Pane tipo integrale 50gr	Pane tipo 0 40gr	Pane di tipo integrale 50gr
	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr
SETT. 4	Riso in brodo 40gr	Pasta integrale con crema di carote 140gr	Lasagna al forno 130gr	Pasta e piselli 105gr	Pasta al pomodoro 70gr
	Straccetti di tacchino in umido 85gr	Primo sale 40gr		Frittata al forno 75gr	Filetto di merluzzo panato al forno 85gr
	Insalata mista 35gr	Insalata verde 35gr	carote al vapore 85gr	Spinaci saltati 85gr	Insalata verde 35gr
	Pane di tipo 0 40gr	Pane tipo 0 40gr	Pane tipo integrale 50gr	Pane tipo 0 40gr	Pane tipo integrale 50gr
	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr	Frutta fresca di stagione 150gr

ASL BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE AREA NORD
Dot.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

SOMMA SETTIMANALI DELLE COMPONENTI BROMATOLOGICHE

	1 settimana	GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	CALORIE
LUNEDI'	Pasta di semola cruda	30	3,27	0,42	23,73	105,9
	Brodo vegetale di verdure	q.b	0	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
	petto di pollo panato al forno	50	11,65	0,4	0	50
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,1
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Carote crude	80	0,88	0,16	6,08	28
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Pane di tipo 0	40	3,24	0,2	25,4	110
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
MARTEDI			0	0	0	0
	Riso parboiled crudo	40	2,96	0,12	32,52	134,8
	Ceci secchi crudi	40	8,36	2,52	18,76	126,4
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Ricotta di vacca	40	3,52	4,36	1,4	58,4
	Finocchi crudi	80	0,96	0	0,8	7,2
	Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,1
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Pane di tipo 0	40	3,24	0,2	25,4	110
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
ASL BARDOSSO

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE AREA NORD
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

	Fagioli crudi	15	3,54	0,3	0,96	7,2
	Piselli surgelati	15	0,81	0,04	0,35	1,9
	Pomodori maturi	15	0,1	0,02	0,35	1,9
	Spinaci crudi	10	0,34	0,07	0,29	3,1
	Fagiolini freschi crudi	10	0,21	0,001	0,24	1,8
	Zucchine crude	10	0,13	0,01	0,14	1,1
	Patate crude	5	0,21	0,1	1,79	8,25
	Carote crude	80	0,88	0,16	6,08	28
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Merluzzo o nasello, surgelato	70	12,11	0,42	0	52,5
	Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,1
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Pane di tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
	1° SETTIMANA		PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
	Totale GR		123,33	103,7	470,685	3197
	MEDIA 5 giorni		24,6	20,7	94,07	639

ASL BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE AREA NORD
Dott.ssa **MARIA GRAZIA FORTE**
Dirigente Medico

	2 SETTIMANA	GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	CALORIE
LUNEDÌ	Pasta Integrale	30	3,75	0,6	20,16	101,1
	Patate crude	40	0,84	0,4	7,16	34
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
	Carote crude	80	0,88	0,16	6,08	28
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Tacchino al limone	50	11,65	0,4	0	50
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Pane di tipo 0	40	3,24	0,2	25,4	110
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
MARTEDÌ			0	0	0	0
	Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	31,64	141,2
	Fagioli Borlotti secchi crudi	40	8,08	0,8	19,08	111,2
	Aromi	q.b				
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Formaggio molle da tavola	40	10,16	12,08	0,4	150,8
	insalata di lollo	30	0,33	0,03	0,66	4,2
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Pane di tipo 0	40	3,24	0,2	25,4	110
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
MERCOLEDÌ			0	0	0	0
	Riso brillato crudo	50	3,35	0,2	40,2	166
	Pomodori, passata	20	0,26	0,04	0,6	3,6
	Bovino adulto - filetto	50	10,25	2,5	0	63,5
	Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Zucca gialla	80	0,8	0,08	5,84	14,4

	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
	Pane di tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112
GIOVEDI						
Pasta in brodo	Pasta di semola cruda	30	3,27	0,42	23,73	105,9
	Brodo vegetale di verdure	q.b.	0	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
frittata al forno	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
	AROMI	q.b.				
	Uova di gallina, intero	60	7,44	5,22	0	76,8
Insalata verde	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Lattuga da taglio	30	0,33	0,03	0,66	4,2
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
	Pane di tipo 0	40	3,24	0,2	25,4	110
VENERDI						
Pasta al pomodoro	Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	31,64	141,2
	Pomodori, passata	20	0,26	0,04	0,6	3,6
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
merluzzo panato al forno	Merluzzo o nasello, surgelato	70	12,11	0,42	0	52,5
	Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,1
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
Carote al vapore	Carote crude	80	0,8	0,16	6,08	28
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
	Pane di tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI

E NUTRIZIONE AREA NORD

Dott.ssa **MARIA GRAZIA FORTE**

Dirigente Medico

	2° settimana							
	Totale GR			PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	CALORIE	
				114,045	99,76	438,37	3000,8	
	MEDIA 5 Giorni			22,809	19,952	87,674	600,16	

ASL BARI
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
 E NUTRIZIONE AREA NORD
 Dott.ssa **MARIA GRAZIA FORTE**
 Dirigente Medico

		3 SETTIMANA				GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	CALORIE
LUNEDI		Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	31,64	141,2			
Pasta con passato di verdure		Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95			
		Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35			
		Carote crude	10	0,11	0,02	0,76	3,5			
		fagioli	15	2,3	0,1	3,79	29			
		piselli	15	1,8	0,01	2,5	1,9			
		fagiolini	10	0,32	0,02	0,27	2,5			
		Pomodori maturi	15	0,1	0,02	0,35	1,9			
		patate	5	0,21	0,1	1,79	8,50			
		Spinaci crudi	10	0,17	0,035	0,145	1,55			
		Zucchine crude	10	0,26	0,02	0,28	2,2			
hamburger di pollo al forno		Pollo, petto crudo	50	11,65	0,4	0	50			
		aromi	q.b.	0	0	0	0			
		Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95			
spinaci saltati		Spinaci crudi	80	2,72	0,56	2,32	24,8			
		Pane di tipo 0	40	3,24	0,2	25,4	110			
		Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95			
		frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5			
MARTEDI										
Riso con lenticchie		Riso brillato crudo	40	2,68	0,16	32,16	132,8			
		Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95			
		Lenticchie secche crude	40	9,08	0,4	20,44	116,4			
insalata		Lattuga	30	0,54	0,12	0,66	5,7			
		Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95			
Primo sale		Formaggio molle da tavola	40	10,16	12,08	0,4	150,8			
		frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5			
		Pane di tipo 0	40	3,24	0,2	25,4	110			

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE AREA NORD

Dot. ssa **MARIA GRAZIA FORTE**

Dirigente Medico

	olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	platessa	70	11,2	0,84	0,91	56
	olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	limone	q.b.	0	0	0	0
	Lattuga	30	0,54	0,12	0,66	5,7
	olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Pane di tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
	3° SETTIMANA		PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
	Totale GR		114,28	99,42	406,0	2878,1
	MEDIA 5 GG		22,85	19,858	81,2	575,62

ASL BARI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE AREA NORD
Dott.ssa MARIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

	4 SETTIMANA	GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	CALORIE
LUNEDI	Riso parboiled crudo	30	2,2	0,9	24,32	101,1
	Brodo vegetale di verdure	Q.B.	0	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
	Pollo, petto crudo	50	11,65	0,4	0	50
	Pomodori, passata	20	0,26	0,04	0,6	3,6
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Insalata	5	0	4,995	0	44,95
	Lattuga	30	0,54	0,12	0,66	5,7
	Pane di tipo 0	40	3,24	0,2	25,4	110
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
MARTEDI			0	0	0	0
	Pasta integrale con crema	50	6,25	1	33,6	168,5
	di carote	80	0,88	0,16	6,08	28
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
	Formaggio molle da tavola	40	10,16	12,08	0,4	150,8
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Lattuga da taglio	30	0,33	0,03	0,66	4,2
	Pane di tipo 0	40	3,24	0,2	25,4	110
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
MEROCLEDI						
	Lasagne al forno	50	5,45	0,7	39,55	176,5
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Bovino adulto - filetto	50	10,25	2,5	0	63,5
	Scamorza	20	5	5,13	0	66,8

	Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
	Pomodori, conserva	20	0,78	0,08	4,08	19,2
Carote al vapore	Carote crude	100	1,1	0,2	7,6	35
	Pane di tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
GIOVEDÌ						
Pasta e piselli	Pasta Integrale	40	5	0,8	26,88	134,8
	Piselli surgelati	60	3,24	0,18	3,84	28,8
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
Frittata al forno	Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
	Uova di gallina, intero	60	7,44	5,22	0	76,8
	Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,1
	aromi	q.b.	0	0	0	0
spinaci saltati	Spinaci crudi	80	2,72	0,56	2,32	24,8
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Pane di tipo 0	40	3,24	0,2	25,4	110
	frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
VENERDI'			0	0	0	0
pasta al pomodoro	Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	31,64	141,2
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
	Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
	Pomodori, conserva	20	0,78	0,08	4,08	19,2
merluzzo panati	Merluzzo o nasello, surgelato, filetti	70	10,92	0,42	0	47,6
	Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,1
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95
Insalata verde	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95

ASL BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE/AREA NORD
Dott.ssa MAFIA GRAZIA FORTE
Dirigente Medico

Lattuga	30	0,54	0,12	0,66	5,7
Pane di tipo integrale	50	3,75	0,65	24,25	112
frutta fresca	150	0,45	0,15	20,55	79,5
		PROTENIE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
		96,03	81,87	339,77	2408,15
Totale GR		19,20	16,37	67,95	481,63
MEDIA 5 Giorni					



Bruna Baldassarra

Dr. ssa Bruna Baldassarra

ASL BARI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI
E NUTRIZIONE AREA NORD

Dot. ssa **MARIA GRAZIA FORTE**

Dirigente Medico

