

MENU' PRIMAVERA /ESTATE

lunedì 1°sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
Pasta con pomodori e melanzane					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
melanzane	50	0,6	0,2	1,3	9,06
pomodori	50	0,6	0,1	1,6	9,32
merluzzo in umido					
merluzzo	70	12	0,3	0	50,86
spinaci	100	3,1	0,4	3	27,48
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		26,9	17,9	79,7	586,42

martedì 1°sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
insalata di orzo con zucchine					
orzo	50				
zucchine	50				
tortino di uova e patate					
uova	60	7,4	5,2	0	76,74
patate	20	0,4	0,1	3,4	15,88
parmigiano	5 gr	1,7	1,4	0	19
insalata di pomodori					
pomodori	80	0,9	0,2	2,6	14,92
pane					
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta					
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo					
olio evo	15		15		135
TOT		21,5	23,9	76,3	600,69

11 SETTEMBRE 2023

12

VALE DA PAGINA 22 A PAGINA 20

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



mercoledì ^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta con minestrone					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
verdure miste	80	1,4	0,2	3	18,39
parmigiano	5	1,7	1,4	0	19
polpette di ceci al forno					
ceci	30	6,3	1,9	14,1	96,82
uova	10	1,2	0,9		12,8
patate	20	0,4	0,1	3,4	15,88
insalata di finocchi					
finocchi	80	1	0	0,8	6,95
pane					
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta					
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo					
olio evo	15		15		135
TOT		22,6	21,4	95,1	659,54

venerdì 1^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
risotto con zucchini					
risotto con zucchini		4,2	0,2	41,1	178,7
riso	50				
zucchini	50				
ricotta					
ricotta	40	3,5	4,4	1,4	58,8
fagiolini					
fagiolini	100	2,1	0,1	2,4	18,64
pane					
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta					
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo					
olio evo	15		15		135
TOT		14,9	20,8	79,1	559,14

giovedì 1^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta alla crudaiola					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
pomodori	50	0,6	0,1	1,6	9,32
basilico	q.b.				
bocconcini di nollo					
petto di pollo	50	11,7	0,4	0	50,2
uovo	30	3,7	2,5	0	38,4
pan grattato	q.p.				
carote julienne					
carote julienne	80	0,9	0,2	6,1	26,61
pane					
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta					
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo					
olio evo	15		15		135
TOT		27,5	20,1	81,5	614,2



lunedì 2^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
tubettini con piselli		5,5	0,7	32,9	156,1
pasta di semola	40				
piselli	20				
platessa impanata					
platessa	70	12	0,6	0	52,9
uovo	q.b				
pangrattato	q.b				
insalata di pomodori					
pomodori	80	0,9	0,2	2,6	14,92
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		23,5	17,7	69,7	526,92

martedì 2^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta gratinata in bianco al forno	50				
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
mozzarella	20	3,7	3,9	0,1	50,6
parmigiano	5 gr	1,7	1,4	0	19
polpette di legumi al forno					
legumi	30	6,6	0,8	14,6	90,7
farina	q.b.				
pangrattato	q.b.				
insalata mista					
pomodori	50	0,6	0,1	1,6	9,32
cetrioli	50				
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		23,2	23,1	90,1	659,3



mercol 2^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta e lenticchie					
pasta di semola	40	4,4	0,6	31,6	145,6
lenticchie decorticate	20	4,55	0,2	10,2	59,7
spinaci					
spinaci	100	3,1	0,4	3	27,48
ricotta					
ricotta	40	3,5	4,4	1,4	58,77
pane					
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta					
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo					
olio evo	15		1,5		135
TOT		20,65	21,8	80,4	594,55

giovedì 2^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta al forno					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
passata diomodoro	20	0,2	0,1	0,6	4
mozzarella	20	3,7	3,9	0,1	50,6
tacchino al forno					
tacchino	50	12	0,6	0	53,4
cetrioli					
cetrioli	80	0,6	0,4	1,4	11,44
pane					
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta					
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo					
olio evo	15		1,5		135
TOT		27,1	21,9	75,9	609,14

venerdì 2^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
riso integrale all'ortolana					
riso integrale	50	3,75	0,95	38,7	168,5
verdure miste	80	1,4	0,2	3	18,39
brodo vegetale	q.b.				
frittata al forno					
uova	60	7,4	5,2		76,74
parmigiano	5 gr	1,7	1,4	0	19
insalata verde					
insalata verde	30	0,5	0,1	0,8	5,26
pane					
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta					
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo					
olio evo	15		1,6		135
TOT		19,85	25,05	76,7	590,89



lunedì 3^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta con					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
zucchine	100	1,3	0,1	1,4	11,55
parmigiano	5	1,7	1,4		19,35
pinoli	5	1,6	2,5	0,2	29,13
basilico	10				
latte p.s	20	0,7	0,3	1	9,4
olio evo	3		3		18
scaloppine					
petto di pollo	50	11,7	0,4	0	50,2
succo di	q.b.				
insalata verde	30	0,5	0,1	0,8	5,26
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		28,1	24,7	77,2	632,6

martedì 3^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pennette alla					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
pomodori	50	0,6	0,1	1,6	9,32
basilico	q.b.				
frittata al					
uova	60	7,4	5,2		76,74
parmigiano	5 gr	1,7	1,4	0	19
insalata verde	30	0,5	0,1	0,8	5,26
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		20,8	23,7	76,2	600,02



mercol 3 ^o sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta e fagioli					
pasta di semola	40	4,4	0,6	31,6	145,6
fagioli borlotti	40	9	0,8	19,2	117,4
finocchi					
finocchi	80	1	0	0,8	6,95
olio	5		5		45
prosciutto					
prosciutto	20	4	2,9	0,2	43
pane					
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta					
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo					
olio evo	10		10		90
TOT		23,5	20,5	86	615,95

giovedì 3 ^o sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
Pasta al					
nonodoro					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	181,95
passata di					
salmone	20	0,2	0,1	0,6	4
gratinato al					
salmone	70	12,9	8,4	0,7	129,84
pangrattato	q.b.				
cectrioli					
cectrioli	80	0,6	0,4	1,4	11,44
pane					
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta					
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo					
olio evo	15		15		135
TOT		24,3	25,8	76,5	630,23

venerdì 3 ^o sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
riso con					
massato di					
riso	40	2,8	0,1	32,3	138,34
verdure miste					
verdure miste	80	1,4	0,2	3	18,39
parmigiano					
parmigiano	5	1,7	1,4	0	19
fiordilatte					
fiordilatte	40	8,2	8,1	0,3	107,13
insalata di					
pomodori					
pomodori	80	0,9	0,2	2,6	14,92
pane					
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta					
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo					
olio evo	15		15		135
TOT		20,1	26,2	72,4	600,8



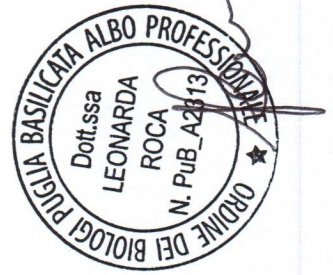
lunedì 4^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta e patate					
patate	40	0,8	0,3	6,7	31,8
pasta	40	4,4	0,6	31,6	145,6
cotoletta di pollo					
petto di pollo	50	11,7	0,4	0	50,2
uovo	30	3,7	2,5	0	38,4
pangrattato	q.p.				
uovo	q.b.				
carote julienne					
carote	80	0,9	0,2	6,1	26,61
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		26,6	20,2	78,6	595,6

martedì 4^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
orecchiette al pomodoro					
orecchiette al pomodoro	70	6,3	0,2	38,5	191
passata di pomodoro	20	0,2	0,1	0,6	4
platessa impanata al pomodoro					
platessa	70	12	0,6	0	52,9
uovo	q.b.				
pangrattato	q.b.				
Melanzane a tocchetti					
Melanzane a tocchetti	100	1,2	0,4	2,6	18,12
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		24,8	17,5	75,9	569,02



merc 4 ^o sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
passato di					
verdure miste	80	1,3	5,46	36,7	252,2
polpette di					
legumi	30	6,6	0,8	14,6	90,7
farina	q.b.				
pangrattato	q.b.				
purea di	100	7,4	12,3	22,4	226,92
patate	100				
burro	10				
parmigiano	5				
latte p.s	100				
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		20,4	34,76	107,9	872,82

giovedì 4 ^o sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
riso	50	3,5	0,2	40,4	172,93
mozzarella	20	3,7	3,9	0,1	50,6
passata di	20	0,2	0,1	0,6	4
scaloppine di					
carne vitello	50	10,4	1,4	0	53,55
farina	q.b.				
succo di	q.p.				
carote	100	1,1	0,2	7,6	35,8
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		24	22	82,9	619,9



	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
venedi 4 ^o sett					
pasta con					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
zucchine	100	1,5	0	1,5	19
parmigiano	5 gr	1,7	1,4	0	19
pinoli	5	1,6	2,5	0,2	29,13
basilico	10				
latte p.s	20	0,7	0,3	1	9,4
olio evo	3		3		18
uova con					
uova	60	7,4	5,2	0	76,74
bietole	100	1,3	0,1	2,8	16,99
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		24,8	29,4	79,3	677,96

20

11 SETTEMBRE 2020

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

