

## MENU' PRIMAVERA /ESTATE

lunedì 1^sett	Quantità	proteine	grassi (gr)	carboidrati	Kcal
<b>Pasta con</b>					
pasta di semola	60	6,5	0,8	47,5	218,3
melanzane	50	0,6	0,2	1,3	9,06
pomodori	50	0,6	0,1	1,6	9,32
<b>merluzzo in</b>					
merluzzo	80	13,7	0,4	0	58,12
<b>spinaci</b>	150	4,7	0,6	4,4	41,21
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
TOT		<b>32,3</b>	<b>18,6</b>	<b>94</b>	<b>666,1</b>

martedì 1^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>insalata di orzo con zucchine</b>					
orzo	60	7,2	1,2	43,8	212,4
zucchine	100	1,3	0,1	1,4	11,55
<b>tortino di uova e patate</b>	80				
uova	60	7,4	5,2	0	76,74
patate	30	0,6	0,2	5	23,8
parmigiano	10 gr	3,4	2,8	0	38
<b>insalata di pomodori</b>					
pomodori	100	1,1	0,2	3,2	18,65
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
TOT		<b>27,2</b>	<b>26,2</b>	<b>92,6</b>	<b>711,24</b>

11 SETTEMBRE 2023

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



mercol 1^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>pastacon minestrone</b>					
pasta di semola	60	6,5	0,8	47,5	218,34
verdure miste	80	1,4	0,2	3	18,39
parmigiano	5	1,7	1,4	0	19
<b>polpette di ceci al forno</b>					
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
pangrattato	q.b.				
<b>insalata di finocchi</b>					
finocchi	100	1,2	0	1	8,7
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
TOT		<b>24,9</b>	<b>21,8</b>	<b>108,2</b>	<b>720,03</b>

giovedì 1^sett	Quantità	proteine	grassi (gr)	carboidrati	Kcal
<b>pasta alla crudaiola</b>					
pasta di semola	60	6,5	0,8	47,5	218,3
pomodori	50	0,6	0,1	1,6	9,32
basilico	q.b.				
<b>bocconcini di</b>					
petto di pollo	60	14	0,5	0	60,24
uovo	30	3,7	2,5	0	38,4
pangrattato	q.p.				
olio evo	3			3	18
<b>carote julienne</b>	100	1,1	0,2	7,6	35,8
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
TOT		<b>32,1</b>	<b>20,6</b>	<b>98,9</b>	<b>710,16</b>



venerdì 1^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>riso con passato di zucchine</b>					
riso	60	4,2	0,2	48,5	207,51
zucchine	100	1,3	0,1	1,4	11,55
parmigiano	5	1,7	1,4	0	19
<b>ricotta</b>	50	4,4	5,5	1,8	73,46
<b>fagiolini</b>	150	3,2	0,2	3,6	27,95
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
<b>TOT</b>		<b>21</b>	<b>23,9</b>	<b>94,5</b>	<b>669,57</b>

lunedì 2^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>tubettini con piselli</b>					
pasta di semola	60	6,5	0,8	47,5	218,3
piselli freschi	40	2,2	0,2	2,6	21,07
<b>platessa impanata</b>					
platessa	80	13,7	0,6	0	60,48
uovo	q.b				
pangrattato	q.b				
<b>insalata di pomodori</b>					
pomodori	100	1,1	0,2	3,2	18,65
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
<b>TOT</b>		<b>29,7</b>	<b>18,3</b>	<b>92,5</b>	<b>648,6</b>



martedì 2^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>riso integrale al pomodoro</b>					
riso integrale	60	4,5	1,14	46,44	202,2
passata di pomodoro	40	0,4	0,2	1,2	8
<b>frittata con spinaci</b>	100	15	8	2,5	110
uova	60				
spinaci	30				
parmigiano	5	1,7	1,4	0	19
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	126,05
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
TOT		<b>27,8</b>	<b>27,24</b>	<b>89,34</b>	<b>665,75</b>

mercoledì 2^sett	Quantità	proteine	grassi (gr)	carboidrati	Kcal
<b>pasta e lenticchie</b>					
pasta di semola	40	4,4	0,6	31,6	145,56
lenticchie decorticate	40	9,1	0,4	20,4	119,43
<b>spinaci al limone</b>					
spinaci	150	4,65	0,6	4,5	41,2
succo di limone	q.b				
<b>ricotta</b>	50	4,4	5,5	1,8	73,46
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
TOT		<b>28,75</b>	<b>23,6</b>	<b>97,5</b>	<b>709,8</b>



giovedì 2^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>pasta al forno</b>					
pasta di semola	60	6,5	0,8	47,5	218,3
passata di pomodoro	40	0,4	0,2	1,2	8
mozzarella	30	5,6	5,9	0,2	75,9
<b>tacchino al forno</b>	60	14,4	0,7	0	64,1
cetrioli	100	0,7	0,5	1,8	14,3
pane	50	5,1	1,2	24,6	126,05
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		<b>33,8</b>	<b>24,6</b>	<b>89,9</b>	<b>707,15</b>

venerdì 2^sett	Quantità	proteine	grassi (gr)	carboidrati	Kcal
<b>pasta gratinata al forno</b>					
pasta di semola	60	6,5	0,8	47,5	218,3
mozzarella	30	5,6	5,9	0,2	75,9
passata di pomodoro	40	0,4	0,2	1,2	8
parmigiano	5 gr	1,7	1,4	0	19
prosciutto cotto	30	5,9	4,4	0,3	64,5
<b>insalata mista</b>					
pomodori	50	0,6	0,1	1,6	9,32
cetrioli	50				
pane	50	5,1	1,2	24,6	129,6
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		<b>26,9</b>	<b>29,3</b>	<b>90</b>	<b>725,12</b>



lunedì 3 <sup>o</sup> sett	Quantità	proteine	grassi (gr)	carboidrati	Kcal
<b>pasta con pesto di zucchine</b>					
pasta di semola	60	6,5	0,8	47,5	218,3
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
<b>scaloppine pollo agrumi</b>					
petto di pollo	60	14	0,5	0	60,24
succo di limone	q.b.				
<b>fagiolini</b>	150	3,2	0,2	3,6	27,95
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
<b>TOT</b>		<b>35,2</b>	<b>25,3</b>	<b>92,9</b>	<b>724,02</b>

martedì 3 <sup>o</sup> sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>pennette alla crudaiola</b>					
pasta di semola	60	6,5	0,8	47,5	218,3
pomodori	50	0,6	0,1	1,6	9,32
basilico	q.b.				
<b>frittata al forno</b>					
uova	60	7,4	5,2		76,74
parmigiano	5 gr	1,7	1,4	0	19
<b>insalata verde</b>	40	0,6	0,1	1	7,01
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
<b>TOT</b>		<b>17,9</b>	<b>22,9</b>	<b>64,7</b>	<b>530,87</b>



mercol 3^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>pasta e fagioli</b>					
pasta di semola	40	4,4	0,6	31,6	145,56
fagioli cannellini	30	6,7	0,6	14,4	88,03
<b>finocchi all'olio</b>					
finocchi	100	1,2	0	1	8,7
olio	5		5		45
<b>prosciutto cotto</b>	30	5,9	4,4	0,3	64,5
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	10		10		90
<b>TOT</b>		<b>24,4</b>	<b>22,1</b>	<b>86,5</b>	<b>636,89</b>

giovedì 3^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>Pasta con pomodori e melanzane</b>					
pasta di semola	60	7,6	1	55,4	261
melanzane	50	0,6	0,2	1,3	9,06
pomodori	50	0,6	0,1	1,6	9,32
<b>salmone gratinato al pangrattato</b>					
salmone	80	14,7	9,6	0,8	148,39
pangrattato	q.b.				
<b>patate al forno</b>	100	2,1	0,7	16,8	79,4
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
<b>TOT</b>		<b>31,8</b>	<b>28,1</b>	<b>115,1</b>	<b>837,27</b>



venerdì 3^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>riso con passato di verdure</b>					
riso	60	4,2	0,2	48,5	207,51
verdure miste	80	1,4	0,2	3	18,39
parmigiano	5	1,7	1,4	0	19
<b>fiordilatte</b>	50	10,3	10,1	0,33	132,8
<b>insalata di pomodori</b>					
pomodori	100	1,1	0,2	3,2	18,65
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
<b>TOT</b>		<b>24,9</b>	<b>28,6</b>	<b>94,23</b>	<b>726,45</b>

lunedì 4^sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>pasta e patate</b>					
patate	50	1	0,3	8,4	39,7
pasta	50	5,4	0,7	39,6	181,9
<b>cotoletta di pollo</b>					
petto di pollo	60	14	0,5	0	60,24
uovo	30	3,7	2,5	0	38,4
pangrattato	q.p.				
uovo	q.b.				
<b>carote julienne</b>	100	1,1	0,2	7,6	35,8
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
<b>TOT</b>		<b>31,4</b>	<b>20,7</b>	<b>94,8</b>	<b>686,14</b>





martedì 4 <sup>o</sup> sett	Quantità	proteine	grassi (gr)	carboidrati	Kcal
<b>orecchiette al pomodoro</b>					
pasta fresca	90	8,1	0,27	49,5	246
passata di pomodoro	40	0,4	0,2	1,2	8
<b>platessa impanata al</b>					
platessa	80	13,7	0,6	0	60,48
uovo	q.b				
pangrattato	q.b				
<b>Melanzane a tocchetti</b>	150	1,8	0,6	3,12	27,18
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
<b>TOT</b>		<b>30,2</b>	<b>18,17</b>	<b>93,02</b>	<b>671,76</b>

merc 4 <sup>o</sup> sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
<b>passato di verdure con</b>					
verdure miste	100	1,7	0,17	3,74	23,5
parmigiano	5	1,7	1,4	0	19
<b>polpette di ceci al forno</b>	50				
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
pangrattato	q.b.				
<b>purea di patate</b>	100	7,4	12,3	22,4	226,92
patate	100				
burro	10				
parmigiano	5				
latte p.s	100				
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
<b>TOT</b>		<b>24,9</b>	<b>33,27</b>	<b>82,84</b>	<b>725,02</b>



giovedì 4^sett	Quantità	proteine	grassi (gr)	carboidrati	Kcal
<b>riso al forno</b>					
riso	60	4,2	0,2	48,5	207,51
mozzarella	30	5,6	5,9	0,2	75,9
passata di	40	0,4	0,2	1,2	8
<b>scaloppine di</b>					
carne vitello	60	12,4	1,6	0	64,3
farina	q.b.				
succo di limone	q.p.				
<b>carote julienne</b>	100	1,1	0,2	7,6	35,8
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
TOT		<b>29,9</b>	<b>24,6</b>	<b>96,7</b>	<b>721,61</b>

venerdì 4^sett	Quantità	proteine	grassi (gr)	carboidrati	Kcal
<b>pasta con pesto di zucchine</b>					
pasta di semola	60	6,5	0,8	47,5	218,3
zucchine	100	1,3	0,1	1,4	11,55
parmigiano	5	1,7	1,4	0	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
<b>uova strapazzate</b>	60	7,4	5,2	0	76,74
<b>insalata mista</b>					
pomodori	50	0,6	0,1	1,6	9,32
cetrioli	50	0,4	0,3	0,9	7,15
<b>pane</b>	50	5,1	1,2	24,6	129,6
<b>frutta</b>	150	1,1	0,3	14,6	65,5
<b>olio evo</b>	15		15		135
TOT		<b>26,4</b>	<b>30,2</b>	<b>91,8</b>	<b>729,04</b>

11 SETTEMBRE 2023

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

