



ASL BT

PugliaSalute



21/07/23

Dipartimento di Prevenzione ASL BT

S.I.A.N. Trani

Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione

***MENÙ PER LA SCUOLA PRIMARIA
"COMUNE DI TRANI"
AUTUNNO - INVERNO***

Dir. Medico FF S.I.A.N.

Dott. G. D. Stingi

Dietista S.I.A.N

Dott.ssa T.P. Nugnes

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria



Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta integrale al pomodoro	pasta e piselli	orzo con passato di verdure	lasagna al forno	riso in brodo vegetale
	frittata al forno	ricotta di vacca	bocconcini di pollo pananti al forno		filetto di merluzzo panato al forno
	carote all'olio	insalata mista	spinaci in umido	insalata verde	finocchi gratinati
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta con crema di zucca	pasta e lenticchie	risotto allo zafferano	Pasta integrale al forno	pasta co minestrone/ passato di verdure
	omelette al pomodoro	giuncata	polpette di vitello al sugo		filetto di platessa panato al forno
	carote all'olio	insalata verde	zucca gratinata	insalata mista	spinaci in umido
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	pasta integrale con pomodoro	pasta e ceci	riso con passato di verdure	lasagna al forno	pasta con crema di carote
	schacciata di verdure miste	ricotta di vacca	arrosto di tacchino		filetto di merluzzo panato al forno
	finocchi gratinati	insalata mista	carote all'olio	insalata verde	zucca al forno con rosmarino (in polvere)
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	farro con minestrone	pasta e fagioli	risotto allo zafferano	pasta al forno	pasta in brodo vegetale
	frittata al forno	giuncata	prosciutto cotto senza polifosfati		filetto di platessa panato al forno
	spinaci in umido	insalata verde	zucca gratinata	insalata mista	finocchi gratinati
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno



Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria



Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibil 92,25 g Lipidi 26,59 g Proteine 28,27 g Sale 1,19 g	Glicidi disponibil 89,52 g Lipidi 18,31 g Proteine 23,28 g Sale 0,12 g	Glicidi disponibil 87,94 g Lipidi 19,9 g Proteine 32,97 g Sale 0,96 g	Glicidi disponibil 92,21 g Lipidi 19,7 g Proteine 25,78 g Sale 0,42 g	Glicidi disponibil 109,27 g Lipidi 18,27 g Proteine 31,58 g Sale 0,75 g
sett.2	Glicidi disponibil 112,86 g Lipidi 23,67 g Proteine 25,91 g Sale 0,86 g	Glicidi disponibil 93,14 g Lipidi 17,71 g Proteine 26,75 g Sale 0,22 g	Glicidi disponibil 99,67 g Lipidi 21,87 g Proteine 35,46 g Sale 1,3 g	Glicidi disponibil 77,46 g Lipidi 24,74 g Proteine 22,22 g Sale 0,51 g	Glicidi disponibil 85,09 g Lipidi 18,98 g Proteine 28,02 g Sale 2,08 g
sett.3	Glicidi disponibil 92,98 g Lipidi 27,09 g Proteine 30,52 g Sale 1,15 g	Glicidi disponibil 97,14 g Lipidi 22,07 g Proteine 25,62 g Sale 0,39 g	Glicidi disponibil 85,06 g Lipidi 21,55 g Proteine 30,09 g Sale 0,71 g	Glicidi disponibil 92,92 g Lipidi 19,1 g Proteine 24,52 g Sale 0,4 g	Glicidi disponibil 106,13 g Lipidi 18,63 g Proteine 33,15 g Sale 0,89 g
sett.4	Glicidi disponibil 108,76 g Lipidi 27,43 g Proteine 33,26 g Sale 1,1 g	Glicidi disponibil 97,82 g Lipidi 17,67 g Proteine 25,43 g Sale 0,2 g	Glicidi disponibil 90,74 g Lipidi 13,72 g Proteine 24,57 g Sale 1,16 g	Glicidi disponibil 94,85 g Lipidi 23,8 g Proteine 25,93 g Sale 0,38 g	Glicidi disponibil 105,34 g Lipidi 19,4 g Proteine 25,2 g Sale 1,06 g

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi



21/07/23

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria



Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana 1	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.540,00	471,19	102,77	141,88	3,44
Settimana 2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.880,00	468,22	106,97	138,36	4,97
Settimana 3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.565,00	474,23	108,44	143,90	3,54
Settimana 4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.640,00	497,51	102,02	134,39	3,90

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria



Composizione Ricette

arrosto di tacchino	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
----------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Tacchino - petto	60,00	0,24	2,94	13,20	0,08
	65,00	0,24	7,94	13,20	0,08

carote all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Carote	150,00	11,40	0,30	1,65	0,36
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	155,00	11,40	5,30	1,65	0,36

farro con minestrone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
-----------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Farro o Spelta	60,00	40,26	1,50	9,06	0,03
Verdure fresche di stagione	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
	170,00	42,93	8,17	12,49	0,15

Pasta e lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
---------------------------	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	85,00	47,28	6,40	15,12	0,03

filetto di merluzzo/platessa panato al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
---	---------------	----------------------------	---------------	-----------------	-------------

Merluzzo o nasello/platessa	80,00	0,00	0,24	13,60	0,15
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

95,00 7,78 5,45 14,61 0,25

Finocchi/zucca gratinati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Finocchi/ zucca	150,00	1,50	0,00	1,80	0,02
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
	165,00	5,39	6,51	3,98	0,14

frittata al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Parmigiano	5,00	0,01	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	0,13	11,62	9,11	0,28

frutta fresca di stagione	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Frutta fresca	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01

giuncata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Formaggi freschi a medio tenore calorico	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36
	50,00	1,02	9,96	8,11	0,36

insalata mista	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Insalata verde (lattuga cappuccio e romana, indivia)	20,00	0,46	0,06	0,20	0,00
Radicchio - rosso	20,00	0,32	0,02	0,28	0,01
	45,00	0,78	5,08	0,48	0,01

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

insalata verde	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Insalata verde (lattuga cappuccio e romana,indivia)	40,00	0,92	0,12	0,40	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	45,00	0,92	5,12	0,40	0,01

lasagna al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	25,00	0,00	0,77	5,32	0,06
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Pasta all'uovo - secca	60,00	46,74	1,44	7,80	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
	150,00	47,82	13,55	19,86	0,40

omelette al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,01	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Pomodori - pelati	30,00	0,90	0,15	0,36	0,01
	100,00	1,03	11,78	9,43	0,29

Orzo/Farro/riso/pasta con passato di verdure o minestrone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Verdure di stagione (passate)	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo mondo	60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
	170,00	37,47	7,87	8,83	0,16

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

risotto allo zafferano	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Zafferano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo Vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	60,00	34,80	1,20	5,40	0,03
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	70,00	37,47	7,88	8,83	8,99

pane di tipo 0	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane di tipo 0	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37
	50,00	31,75	0,25	4,05	0,37

pane di tipo integrale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane di tipo integrale	60,00	29,10	0,78	4,50	0,00
	60,00	29,10	0,78	4,50	0,00

Pasta/pasta integrale al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Bovino adulto o vitellone - carne magra	25,00	0,00	0,77	5,32	0,06
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola/integrale	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
Mozzarella di vacca	25,00	0,17	4,88	4,68	0,13
	150,00	48,53	12,95	18,60	0,38

pasta con crema di carote o crema di zucca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote/zucca	100,00	7,60	0,20	1,10	0,24
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pasta di semola	60,00	47,46	0,84	6,54	0,01
	170,00	55,06	7,44	9,31	0,32

21/07/23

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

pasta e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Piselli	60,00	11,88	1,20	8,52	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	43,52	6,76	12,88	0,00

pasta e fagioli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Fagioli	40,00	20,32	0,80	9,44	0,00
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	51,96	6,36	13,80	0,01

pasta integrale al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta integrale	60,00	39,72	1,50	8,04	0,20
	100,00	40,62	7,96	10,10	0,39

Bocconcini di pollo pananti al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pollo - petto	60,00	0,00	0,48	13,98	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	75,00	7,78	5,69	14,99	0,15

polpette di vitello al sugo	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Vitello – magro	60,00	0,06	0,60	12,42	0,13
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08

21/07/23

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

polpette di vitello al sugo	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	10,00	0,02	0,87	1,24	0,03
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Vitello – magro	60,00	0,06	0,60	12,42	0,13
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
	120,00	8,68	7,55	16,74	0,46

primo sale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Formaggi freschi a basso tenore calorico	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17
	50,00	1,47	5,16	5,71	0,17

prosciutto cotto senza polifosfati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto magro	30,00	0,30	1,32	6,66	0,54
	30,00	0,30	1,32	6,66	0,54

ricotta di vacca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10
	50,00	1,75	5,45	4,40	0,10

Pasta e ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	3,07	0,00	0,00
Ceci	40,00	19,21	2,58	8,56	0,01
Pasta	40,00	32,65	0,36	2,95	0,01
	85,00	51,86	6,00	11,51	0,01

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria

riso in brodo vegetale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Riso	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Brodo Vegetale	150,00	4,50	0,15	0,00	1,36
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08
	200,00	35,33	6,91	5,08	1,43
	70,00	47,82	6,92	5,99	0,09

schiacciata di verdure miste	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure fresche di stagione	100,00	2,67	0,27	1,75	0,05
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10
Parmigiano	5,00	0,01	1,41	1,68	0,08
	180,00	10,58	12,10	11,87	0,43

spinaci in umido	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Spinaci	150,00	4,35	1,05	5,10	0,38
Pomodori - passata	30,00	0,90	0,06	0,39	0,12
	185,00	5,25	6,07	5,49	0,50

zucca al forno con rosmarino (in polvere)	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucca gialla	150,00	5,25	0,15	1,65	0,00
Rosmarino in polvere	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	5,25	5,15	1,65	0,00

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria



CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	520,00	810,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	13,00	30,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	18,00	27,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	6,00	9,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	75,00	120,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	13,00	30,00
8	Ferro (mg)	6,00	9,00
9	Calcio (mg)	350,00	525,00
10	Fibra (g)	6,00	9,00

CONTROLLI QUALITATIVI

Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1 Carni	1-2 volte a settimana
2 Cereali(pasta,riso,orzo,ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3 Formaggi	Una porzione a settimana
4 Frutta	Una porzione tutti i giorni
5 Legumi	1-2 volte a settimana
6 Pane	Una porzione tutti i giorni
7 Patate	0-1 volta a settimana
8 Pesce	1-2 volte a settimana
9 Piatto Unico	1 volta a settimana
10 Salumi	2 volte al mese
11 Uova	1 volta a settimana
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni

Menu' Autunno – Inverno scuola Primaria



I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010 e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre contenenti entrambi almeno 4 settimane. Le grammature dovranno essere intese a crudo e al netto degli scarti, tenendo conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti. È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.

Le verdure proposte nel piano nutrizionale possono essere sostituite con altre tipologie di verdure tenendo conto della stagionalità allegata.

La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.

I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lisce. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti liberi a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

In alternativa al piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- Lasagna al forno: è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (60g di pasta di semola, 30g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano), quale primo piatto, e filetto di vitello agli aromi (60g di bovino adulto o vitellone magro, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto;

- pasta al forno: è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (60g di pasta di semola, 30g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano), quale primo piatto, e petto di pollo agli aromi (60g di petto di pollo, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto.

In presenza di disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi.