

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Pag 1

Servizio Igiene alimenti e nutrizione- Direttore dott.ssa Anna Romano

Compilatore dott.ssa E.Palombi Medico Specialista in Scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di scuola Materna 2015/2016

MENU' Estivo (dal 1 aprile)

DURAZZANO

1^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 40 e zucchine gr 80 spezzatino vitello 70 con carote gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiari	pasta gr 30 patate gr 80 pollo (coscia) gr 70 pomodoro spinaci gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	gnocchetti sardi gr 60 (al sugo) frittata (1 uovo) fagiolini al limone gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 fagioli gr 30 formaggio gr 50 peperoni gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 piselli gr 80 bastoncini pesce 3 fagiolini al pomodoro 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

2^a settimana

pasta gr 60 al sugo pollo (petto) gr 70 spinaci gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e zucchine gr 80 formaggio gr 50 carote lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 lenticchie gr 30 platessa gr 80 pomodori o spinaci 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 scalopp.vitello g80 fagiolini lessi gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	risotto 60 e bietole 30 al pomodoro fiordilatte gr 80 patate lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	--	--	---	---

3^a settimana

pasta gr 30 piselli gr 80 bastonc pesce 3 fagiolini lessi gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e melanzane gr 80 prosc.cotto gr 50 zucchine opomodori 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 cotoletta vitello gr 80 peperoni gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 30 e patate gr 80 formaggio gr 50 spinaci gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 zucca gr 100 frittata 1 uovo purea patate gr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	--	--	--	---

4^a settimana

pasta gr 40 e zucchine gr 80 prosciutto cotto gr 50 pomodori o spinaci 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 pollo (coscia) gr 70 al forno con patate al forno gr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e melanzane gr 50 maiale(fettina) gr 80 fagiolini al pomodoro 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e zucca gr 50 fiordilatte gr 80 piselli gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 frittata (1 uovo) con peperoni gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	---	--	--	--

Lunedì DELLA I SETTIMANA IL PRIMO PIATTO Può ESSERE SOSTITUITO DA G100 pizza MARGHERITA
LEGGERE le alternative indicate nelle note (pizza, Ricotta ECC)

*In attesa del Comune
a conferme AS 2016-17*



DURAZZANO

5^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 40 patate gr 80 fiordilatte gr 80 fagiolini a pomodor80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e zucchine gr 50 scalopp.vitello gr 70 piselli gr 60 pane gr 50 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiari	gnocchetti sardi gr 60 (al sugo) maiale (fettina) gr 70 fagiolini al limone gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 ceci gr 30 formaggio gr 50 peperoni gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 30 piselli gr 80 platessa al forno gr 80 patate al forno gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

6^ settimana

pasta gr 30 lenticchie gr 30 fiordilatte gr 80 pomodori o spinaci80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso al sugo gr 60 prosciutto cotto gr 50 patate lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 fagioli gr 30 uovo (frittata)1 fagiolini gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 maiale(fettina) gr70 carote lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	risotto gr 40 con zucchine gr 60 bastoncini pesce 3 purea patate gr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	--	---	---	--

7^ settimana

pasta gr 30 piselli gr 80 maiale (fettina) gr 80 carote lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr60 e bietola30 al pomodoro petto pollo in umido70 fagiolini lessi gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 formaggio gr 50 pomodori o spinaci g80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e melanzane gr 100 bastoncini pesce 3 patate al fornogr 90 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 ceci gr 30 uovo1-frittata peperoni gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	---	--	---	---

8^ settimana

riso gr 60 al sugo formaggio gr 50 piselli gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 melanzane gr 80 pollo (coscia) gr 70 al forno con patate al forno gr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 piselli gr 80 maiale (fettina) gr 80 purea di patategr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 60 al sugo cotoletta vitellogr80 zucchine gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 ceci gr 30 platessa al forno gr 70 spinaci gr 80 pane gr 60 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
---	--	---	---	---

MERCOLEDI' in 6 SETTIMANA IL PRIMO PIATTO può ESSERE SOSTITUTO DA G100 DI pizza MARGHERIT.
Valgono le alternative indicate nelle note (Pizza, Ricotta ECC)

LEGGERE NOTE ESPLICATIVE ALLEGATE

*In attesa
del Comune
Conferme*
08 SET, 2016
AS 2016/17



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

2015-2016

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI ESTIVO

1 settimana DURAZZANO

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
verdura gr 160	2,00	3,20	0,40	33,0
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,0
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,0
TOTALE	25,31	79,84	22,16	594,8
martedì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50
verdura gr 80	1,60	2,00	0,30	15,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,96	85,02	25,57	666,40
mercoledì				
gnocchetti gr60	6,20	48,24	0,24	216,6
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	24,99	95,44	29,84	715,60
giovedì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	194,80
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	29,00	85,21	33,16	755,10
venerdì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	21,16	81,99	25,40	666,60

08 SET. 2016



AP 2016-17

Materna

2 settimana

estivo

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
pollo (petto)gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	26,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,91	95,40	22,04	662,00

martedì

pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
verdura gr 160	2,00	3,20	0,40	33,0
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	154,80
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	24,22	79,84	32,40	685,20

mercoledì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
platessa gr 70	15,92	2,00	7,80	79,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	26,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	32,44	87,17	29,92	649,30

giovedì

pasta gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6
vitello gr 80	16,00	0,00	0,80	73,00
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,90	96,04	21,70	660,60

venerdì

riso gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,90
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,30	111,48	33,59	834,50

08 SET, 2016

AS 16/17



Materna

3 settimana

estivo

lunedì

Proteine

Glicidi

Lipidi

Kcal

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	21,16	81,99	25,40	666,60
--------	-------	-------	-------	--------

martedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50
verdura gr 160	2,00	3,20	0,40	33,0
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	22,60	96,89	28,14	712,10
--------	-------	-------	-------	--------

mercoledì

pasta gr 60	0,25	48,24	0,24	216,60
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	21,04	95,44	21,84	652
--------	-------	-------	-------	-----

giovedì

risogr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
verdura gr 70	1,80	2,20	0,40	16,00
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	154,80
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	21,38	86,12	32,15	596,00
--------	-------	-------	-------	--------

venerdì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	24,87	107,56	29,45	767,60
--------	-------	--------	-------	--------

08 SET. 2016



A 8 2016-17

08 SET. 2016

Materna

4 settimana

estivo

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
lunedì				
pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,40	7,35	107,50
verdura gr 160	2,00	3,20	0,40	33,0
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	20,72	80,24	28,81	637,90
martedì				
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	30,74	111,14	26,08	779,10
mercoledì				
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
verdura gr 160	2,00	3,20	0,40	33,0
maiale gr 80	13,70	0,00	6,50	120,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	26,40	96,44	27,64	724,60
giovedì				
pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,90
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
melanzane gr 50	1,00	6,08	0,00	8,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	30,26	96,88	34,18	756,30
venerdì				
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
peperoni gr 80	1,00	6,08		8,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	24,19	99,32	29,44	707,60

08 SET. 2016



A915-17

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna
2015-2016

ESTIVO

5 settimana Durazzano

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,90
verdura gr 80	1,60	2,00	0,30	15,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,0
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,0
TOTALE	28,02	96,88	33,69	715,3

martedì

pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
piselli gr 60	3,60	8,00	0,12	40,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,79	96,02	22,16	654,40

mercoledì

gnocchetti gr60	6,20	48,24	0,24	216,6
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	26,39	96,04	21,64	678,60

giovedì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
ceci gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	194,80
peperoni gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	29,00	85,21	33,16	755,10

venerdì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
platessa gr 80	17,00	2,20	8,90	84,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	30,94	95,46	30,07	668,90

08 SET. 2016



AS-16-17

Materna	6 settimana	estivo		
lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,90
spinaci gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta gr 100	0,00	0,00	20,00	150,00
olio 2 cucchiari				
TOTALE	30,72	78,73	34,30	695,20

martedì

riso gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	22,28	108,01	27,71	747,10

mercoledì

pasta gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	24,39	96,04	29,60	715,60

giovedì

pasta gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00
carote gr 80	1,20	1,50	0,20	14,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	26,39	94,74	21,60	676,60

venerdì

riso gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
zucchine gr 60	0,50	2,80	0,10	8,00
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	19,12	97,59	26,20	724,10

08 SET. 2016



ASL 16-17

Materna

7 settimana

estivo

lunedì

Proteine

Glicidi

Lipidi

Kcal

riso gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
carote gr 80	1,60	2,00	0,30	15,00
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	28,35	80,94	22,16	622,90
--------	-------	-------	-------	--------

martedì

riso gr 60	4,02	48,24	0,24	216,60
pollo (petto)gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	24,21	96,04	21,64	652,00
--------	-------	-------	-------	--------

mercoledì

pasta gr 60	4,02	48,24	0,24	216,60
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	154,80
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	23,72	95,44	32,38	742,4
--------	-------	-------	-------	-------

giovedì

pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
melanzane gr 100	1,10	2,60	0,40	18,00
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7
patate gr 90	1,90	17,00	0,90	77,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	15,20	86,12	25,84	726,10
--------	-------	-------	-------	--------

venerdì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
ceci gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
peperoni gr 80	1,00	6,08		8,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	24,05	65,39	29,80	616,70
--------	-------	-------	-------	--------

08 SET. 2016



AS 18-17

Materna

8 settimana

estivo

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	194,80
piselli gr 70	4,00	9,00	0,14	51,80
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	28,10	102,24	32,12	818,20
--------	-------	--------	-------	--------

martedì

riso gr 60	4,25	48,24	0,24	216,6
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	28,79	111,14	26,08	779,10
--------	-------	--------	-------	--------

mercoledì

pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
maiale gr 80	14,00	0,00	6,20	120,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	29,44	104,78	28,50	758,40
--------	-------	--------	-------	--------

giovedì

pasta gr 60	6,54	43,02	0,84	195,00
vitello gr 80	15,40	0,00	0,90	75,00
zucchine gr 80	1,00	6,08	0,00	8,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	20,90	51,08	21,40	614,00
--------	-------	-------	-------	--------

venerdì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
ceci gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
platessa gr 70	15,92	2,00	7,80	79,00
spinaci gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	30,92	87,81	29,52	639,30
--------	-------	-------	-------	--------

08 SET. 2016

AS 16-18

AS 16-18

NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

La quantità dei singoli alimenti è riportata in peso netto (al netto degli scarti).

Acqua da bere: liscia.

Olio: extra vergine di oliva.

Sale da cucina: preferibilmente iodato. Utilizzare uova pastorizzate

Si può fare uso come aromatizzanti di : succo di limone, basilico, prezzemolo.

Aggiungere per la pasta e per il riso al sugo: pomodori e parmigiano q.b..

Purea di patate, per ogni 100 grammi: (patate gr 100, latte gr 50, burro gr 5, parmigiano gr 10).

Brodo vegetale: (patate gr 50, carote gr 10, zucchini gr 50, pomodori gr 20, aromi q.b.)

Minestrone: (patate, fagioli, zucchine, carote, pomodori, piselli e aromi).

Il Formaggio può essere del tipo Emmental, parmigiano, provoletta, o cremoso

Vitello, pollo e maiale possono essere cucinati a cotoletta, scaloppina, spezzatino, impanato, al pomodoro o in umido

Il pesce può essere cucinato al forno, in umido, gratinato, o al pomodoro .

Si consigliano verdura, ortaggi e frutta di stagione (pomodori, broccoli, scarola, spinaci, carote, mele, pere, banane, cachi, arance, mandarini) e tutti i tipi specificati nei menù estivo ed invernale

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (fagioli, ceci, lenticchie) si riferisce al prodotto secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

Non utilizzare carne macinata. NON UTILIZZARE INSALATA CRUDA

Per una volta al mese la mozzarella può essere sostituita da pari quantità di RICOTTA

Per una volta al mese, quando indicato, si può sostituire il primo piatto con la pizza margherita

SI PREGA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE SUCCITATE NOTE ONDE EVITARE SPIACEVOLI MALINTESI

08 SET 2016

24-9/15H

