

# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Compilatore dott.ssa E. Palombi Medico Spec. Scienza dell'alimentazione

## Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare

2015/2016

### MENU' INVERNALE

DURAZZANO

dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

#### 1<sup>a</sup> settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Pasta al sugo gr 80 Scaloppa vitello gr 100 broccoli o spinaci gr 90 pane gr 70 <b>frutta fresca gr 100 di stagione</b> olio 2 cucchiaini	pasta gr 40 ceci gr 50 pollo (coscia) gr 100 in umido purea di patate gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	gnocchetti sardi gr 80 al sugo frittata 1 uovo bietola gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 40 fagioli gr 50 formaggio gr 70 spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 50 piselli gr 90 bastoncini pesce 4 carote lesse gr 70 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini

#### 2<sup>a</sup> settimana

pasta gr 60 in brodo vegetale cotoletta petto pollo gr 100 spinaci gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiaini	riso al sugo gr 80 spezzatino vitello gr 100 piselli gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 40 lenticchie gr 50 platessa al pomodoro gr 100 bietola gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 50 zucca gr 100 maiale (fettina) gr 100 carote lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiaini	pasta al sugo gr 80 fiordilatte gr 100 patate lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini
--	--	---	--	---

#### 3<sup>a</sup> settimana

pasta gr 50 patate gr 100 bastoncini 4 spinaci gr 90 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	risotto gr 80 pomodoro e bietola gr 20 prosciutto cotto gr 60 broccoli o spinaci gr 90 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 50 in brodo vegetale vitello al pomodoro gr 100 verdura gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 50 piselli gr 90 cotolet di pollo gr 100 bietola gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	minestrone gr 100 pasta gr 50 frittata 1 uovo purea di patate gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini
--	---	---	--	--

#### 4<sup>a</sup> settimana

pasta gr 50 ceci gr 40 prosciutto cotto gr 60 carote lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta in brodo gr 60 pollo (coscia) gr 100 al forno con patate al forno gr 150 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 40 fagioli gr 40 frittata 1 uovo spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 60 ZUCCA gr 100 cotolet vitello gr 100 scarole in umido gr 90 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta al sugo gr 80 platessa al forno gr 100 bietola al limone gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini
---	---	--	--	--

Venerdì in I settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza margherita

N.B.: Leggere note allegate alle schede delle scuole materne, valgono le stesse raccomandazioni



08 SET. 2016

*Si ricorre al carne  
e conferme AS'16-'17*

# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione- :direttore Dott.ssa Anna Romano

Medico Spec. in Scienza dell'alimentazione

## Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola elementare 2015-2016

**Menù Invernale  
DURAZZANO**

dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo  
5<sup>a</sup> settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 50 patate gr 100 fiordilatte gr 100 carote gr 80 pane gr 70 <b>frutta fresca gr 100 di stagione</b> olio 2 cucchiari	pasta gr 60 in brodo vegetale vitello al pomod gr 100 piselli gr 120 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	gnocchetti sardi gr 80 al sugo pollo ( fusello) gr 100 bietola gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 ceci gr 60 bastoncini pesce 4 spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 50 piselli gr 100 frittata - 1 uovo patate al forno gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

### 6<sup>a</sup> settimana

pasta gr 40 e lenticchie gr 50 maiale (fettina)gr 100 bieta o broccoli g100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiari	pasta gr 50 ZUCCA gr 100 frittata 1 uovo spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 60 in brodo vegetale prosciutto cotto gr 60 piselli gr 70 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 50 patate gr 100 scaloppa vitello g100 carote lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiari	pasta al sugo gr 80 platessa al forno gr 100 purea di patate gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	--	---	---	---

### 7<sup>a</sup> settimana

pasta gr 50 patate gr 90 frittata 1 uovo carote lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 60 in brodo vegetale formaggio gr 50 piselli gr 120 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 80 pollo petto in umido g100 verdura gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 piselli gr 90 prosciutto cotto g60 purea patate gr 150 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 ceci gr 50 bastoncini pesce 4 piselli gr 70 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
---	--	--	---	--

### 8<sup>a</sup> settimana

riso al sugo gr 80 fiordilatte gr 100 broccoli o spinaci g70 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 lenticchie gr 50 pollo (coscia) gr 100 al forno con patate al forno gr 150 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 zucca gr 100 frittata 1 uovo bietola gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 80 cotole. vitello gr 100 carote lesse gr 60 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 fagioli gr 50 merluzzo al pom gr 100 spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	--	--	---	--

**N.B.: Leggere note allegate alle schede delle scuole materne,  
valgono le stesse raccomandazioni**

**LUNEDÌ in VI settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza margherita**

*In valigia  
del Comune di  
conferma AS  
16-18*



08 SET. 2016

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

## SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE  
DURAZZANO

1 settimana

A.S. 2015-2016

BUONO

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
verdura gr 90	1,80	2,20	0,40	18,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>37,72</b>	<b>82,20</b>	<b>24,16</b>	<b>647,70</b>
<b>martedì</b>				
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
pollo (coscia) gr 100	18,50	0,00	3,70	107,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>39,42</b>	<b>129,22</b>	<b>25,31</b>	<b>883,50</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00
verdura gr 90	1,80	2,20	0,40	18,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>37,72</b>	<b>82,20</b>	<b>22,46</b>	<b>632,70</b>
<b>giovedì</b>				
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>42,32</b>	<b>115,33</b>	<b>35,41</b>	<b>954,50</b>
<b>venerdì</b>				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 90	1,80	17,90	1,00	67,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
carote gr 70	1,10	7,60	0,30	60,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>25,85</b>	<b>133,82</b>	<b>31,90</b>	<b>877,50</b>

08 SET. 2016



invernale

2 settimana

Elementare

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
pollo gr 100	30,20	0,00	0,30	100,00
spinaci gr 80	1,10	7,60	0,30	27,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>44,00</b>	<b>107,16</b>	<b>21,34</b>	<b>725,10</b>

martedì

riso gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,32</b>	<b>92,80</b>	<b>22,36</b>	<b>714,70</b>

mercoledì

pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
bieta gr 100	0,13	4,00	0,10	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>34,53</b>	<b>74,32</b>	<b>21,91</b>	<b>631,50</b>

giovedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
verdura gr 150	1,80	2,20	0,40	25,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	30,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>34,45</b>	<b>95,52</b>	<b>32,00</b>	<b>714,50</b>

venerdì

pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>37,22</b>	<b>102,80</b>	<b>38,16</b>	<b>850,70</b>



16-17  
08 SET, 2016

invernale

3 settimana

Elementare

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
spinaci gr 90	3,00	3,80	0,80	28,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>28,05</b>	<b>130,02</b>	<b>32,40</b>	<b>863,50</b>

martedì

riso gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
prosciutto cotto gr 60	24,00	0,21	7,90	110,00
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>42,22</b>	<b>84,01</b>	<b>29,76</b>	<b>665,70</b>

mercoledì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>34,45</b>	<b>95,52</b>	<b>23,70</b>	<b>682,50</b>

giovedì

	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 90	1,80	17,90	1,00	69,00
pollo gr 100	30,20	0,00	0,30	100,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>40,30</b>	<b>71,42</b>	<b>22,20</b>	<b>566,50</b>

venerdì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
minestrone gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>31,40</b>	<b>87,12</b>	<b>23,50</b>	<b>643,50</b>



08 SET. 2016

AS 16-17

## 4 settimana

## Elementare

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 40	7,06	15,20	0,70	231,00
prosciutto cotto gr 60	24,00	0,21	7,90	110,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>44,81</b>	<b>110,93</b>	<b>29,60</b>	<b>916,50</b>
<b>martedì</b>				
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
pollo (coscia) gr 100	29,90	0,00	6,20	175,00
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>45,75</b>	<b>126,41</b>	<b>28,44</b>	<b>900,60</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 40	7,06	15,20	0,70	231,00
uovo 1	20,70	1,30	1,00	92,00
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,58</b>	<b>113,62</b>	<b>23,10</b>	<b>915,50</b>
<b>giovedì</b>				
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
verdura gr 190	2,00	3,50	0,40	36,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>35,40</b>	<b>103,06</b>	<b>22,14</b>	<b>754,10</b>
<b>venerdì</b>				
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 3 cucchiari	0,00	0,00	30,00	225,00
<b>TOTALE</b>	<b>36,92</b>	<b>83,20</b>	<b>32,76</b>	<b>698,70</b>



08 SET. 2016

AS 46-17

## Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

DURAZZANO

2015/2016

5 settimana

INVERNALE

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>30,30</b>	<b>76,32</b>	<b>38,00</b>	<b>725,50</b>

### martedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
piselli gr 120	6,30	15,00	0,40	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>39,70</b>	<b>114,56</b>	<b>22,14</b>	<b>803,10</b>

### mercoledì

pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
pollo (coscia) gr 100	29,90	0,00	6,20	175,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>46,92</b>	<b>82,20</b>	<b>27,66</b>	<b>713,70</b>

### giovedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 60	10,00	21,60	1,00	132,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>34,75</b>	<b>132,12</b>	<b>32,00</b>	<b>898,50</b>

### venerdì

riso gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
uovo 1	20,70	1,30	1,00	92,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00



08 SET. 2016  
AS 16-17

olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>40,15</b>	<b>125,32</b>	<b>22,90</b>	<b>808,50</b>

### 6 ^settimana

Elementare

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	<del>20,00</del>	<del>150,00</del>
<b>TOTALE</b>	<b>41,32</b>	<b>113,52</b>	<b>22,01</b>	<b>837,50</b>

### martedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
uovo1	12,49	<del>0,00</del>	<del>8,70</del>	<del>128,00</del>
verdura gr 150	3,00	2,80	0,20	38,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>27,44</b>	<b>96,12</b>	<b>29,50</b>	<b>725,50</b>

### mercoledì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
prosciutto cotto gr 60	24,00	0,21	7,90	110,00
piselli gr 70	3,80	10,80	0,10	51,80
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>40,50</b>	<b>110,57</b>	<b>28,74</b>	<b>759,90</b>

### giovedì

riso gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
carote gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>31,10</b>	<b>71,42</b>	<b>22,90</b>	<b>602,50</b>

### venerdì

pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
platessa gr 100	16,90	0,00	1,40	83,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00



AS 16-17  
08 SET, 2016



TOTALE	34,22	97,90	23,46	690,70
--------	-------	-------	-------	--------

7^settimana

- Elementare

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 90	2,10	16,00	1,00	78,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
carote gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>28,34</b>	<b>111,52</b>	<b>30,70</b>	<b>781,50</b>
<b>martedì</b>				
riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
formaggio gr 50	16,00	0,21	10,00	180,00
piselli gr 120	6,30	15,00	0,40	85,00
piselli gr 70	3,80	10,80	0,10	51,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>32,50</b>	<b>85,25</b>	<b>31,04</b>	<b>743,40</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
pollo gr 100	30,20	0,00	0,30	100,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>47,22</b>	<b>82,20</b>	<b>21,76</b>	<b>638,70</b>
<b>giovedì</b>				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 90	4,80	11,80	0,20	67,00
prosciutto cotto gr 60	24,00	0,21	7,90	110,00
patate gr 150	3,15	29,00	1,50	120,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>38,45</b>	<b>92,33</b>	<b>30,10</b>	<b>678,50</b>
<b>venerdì</b>				
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
piselli gr 70	3,80	10,80	0,10	51,80
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00



08 SET, 2016  
AS 16-18

TOTALE 28,36 92,32 31,30 855,30

invernale s.giorgio molara

8<sup>a</sup> settimana

Elementare

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>36,92</b>	<b>87,10</b>	<b>37,56</b>	<b>781,70</b>
<b>martedì</b>				
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
pollo (coscia) gr 100	29,90	0,00	6,20	175,00
patate gr 150	3,15	29,00	1,50	120,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>46,61</b>	<b>95,52</b>	<b>28,90</b>	<b>907,50</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 200	3,60	4,40	0,80	32,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>28,04</b>	<b>97,72</b>	<b>30,10</b>	<b>719,50</b>
<b>giovedì</b>				
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
carote gr 60	0,50	1,00	0,40	10,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>36,42</b>	<b>81,00</b>	<b>22,46</b>	<b>652,70</b>
<b>venerdì</b>				
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	9,44	20,68	1,00	153,00
merluzzo gr 100	17,00	0,00	0,00	71,00
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 3 cucchiari	0,00	0,00	30,00	225,00
<b>TOTALE</b>	<b>35,94</b>	<b>75,80</b>	<b>32,30</b>	<b>713,50</b>

09 SET, 2016



AS46-17