

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

S. Giorgio del Sannio

dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

1^a settimana

lunedì

pasta gr 50
piselli gr 90
Scaloppa vitello gr 100
broccoli o spinaci gr 90
pane gr 70
frutta fresca gr 100
di stagione
olio 2 cucchiaini

oppure pizza margherita
gr 150

→ mercoledì
gnocchetti sardi gr 80
al sugo
formaggio gr 70
bietola gr 100
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 2 cucchiaini

16 AGO, 2016

*Su richiesta
del Comune
di Caserta
AS 2016/17
R*



2^a settimana

pasta gr 60
in brodo vegetale
cotoletta petto pollo 100
spinaci gr 80
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 3 cucchiaini

pasta gr 40
lenticchie gr 50
platessa al pomod. gr 100
bietola gr 100
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 2 cucchiaini

3^a settimana

riso al sugo gr 80
bastoncini 4
spinaci gr 90
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 2 cucchiaini

minestrone gr 100
pasta gr 40
vitello al pomodoro gr 100
verdura gr 100
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 2 cucchiaini

4^a 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 gr 60
ZUCCA gr 100
frittata 1 uovo
spinaci gr 100
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 2 cucchiaini

Mercoledì in prima settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza

MARGHERITA

N.B.: Leggere note allegate

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

Menù Invernale

S.Giorgio del Sannio

dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

5^a settimana

lunedì

riso gr 50
patate gr 100
fiordilatte gr 100
carote gr 80
pane gr 70
frutta fresca gr 100
di stagione
olio 2 cucchiari

oppure RICOTTA

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

oppure pizza margherita
gr 150

pasta gr 50
patate gr 90
frittata 1 uovo
carote lesse gr 100
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 2 cucchiari

pasta gr 40
fagioli gr 50
fiordilatte gr 100
broccoli o spinaci g70
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 2 cucchiari

N.B.: Leggere note allegate

mercoledì

gnocchetti sardi gr 80
al sugo
pollo (fusello) gr 100
bietola gr 100
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 2 cucchiari

6^a settimana

pasta gr 60
in brodo vegetale
prosciutto cotto gr 60
piselli gr 70
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 2 cucchiari

7^a settimana

pasta al sugo gr 80
pollo petto in umido g100
verdura gr 100
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 2 cucchiari

8^a settimana

pasta gr 50
zucca gr 100
maiale (fettina) gr 100
bietola gr 100
pane gr 70
frutta fresca gr 100
olio 2 cucchiari

16 AGO, 2016

*Su richiesta
del Comune
X Conferenza
AS 2016/17*



LUNEDI' in VI settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza margherita

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE

1 settimana

A.S. 2015-2016

S. Giorgio del sannio

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 90	1,80	17,90	1,00	67,00
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
TOTALE	30,80	71,42	24,60	573,50

16 AGO. 2016

mercoledì

pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00
verdura gr 100	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
TOTALE	37,72	82,20	22,46	632,70

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
TOTALE	44,00	107,16	21,34	725,10

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
TOTALE	34,53	74,32	21,91	631,50



invernale

3 settimana

Elementare

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
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
TOTALE	29,22	98,80	31,86	741,70

16 AGO, 2016

mercoledì

pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
minestrone gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
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
TOTALE	31,10	71,42	24,60	589,50

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
TOTALE	44,81	110,93	29,60	916,50

mercoledì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
uovo 1	20,70	1,30	1,00	92,00
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
TOTALE	35,40	104,36	22,14	726,10

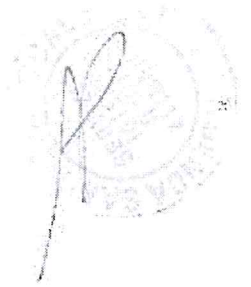


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

S.Giorgio del sannio

2015/2016

5 settimana

INVERNALE

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso 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
TOTALE	30,30	76,32	38,00	725,50

16 AGO. 2016

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
TOTALE	46,92	82,20	27,66	713,70

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	20,00	150,00
TOTALE	41,32	113,52	22,01	837,50

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
TOTALE	40,50	110,57	28,74	759,90



7^a settimana

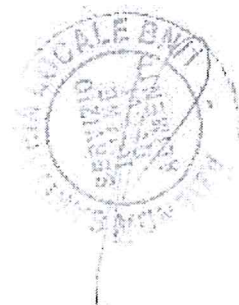
Elementare

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
uovo 1	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
TOTALE	28,34	111,52	30,70	781,50

11 6 AGO, 2016

mercoledì

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
TOTALE	47,22	82,20	21,76	638,70



invernale s. giorgio del sannio

8^a settimana

Elementare

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	9,44	20,68	1,00	153,00
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
TOTALE	41,96	121,10	38,10	971,50

mercoledì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
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
TOTALE	36,25	97,72	22,40	721,50

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

pag 1

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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 Elementare A.S. 2015/2016

Menù Estivo (dal 1 aprile)

s. giorgio del sannio

1^a settimana

lunedì

pasta gr 50
 zucchine gr 100
 spezzatino vitello 100
 con carote gr 80
 pane gr 70
frutta fresca gr 100
di stagione
 olio 2 cucchiari

oppure pizza
 margherita gr 150

mercoledì

gnocchetti sardi gr 80
 al sugo
 frittata-1 uovo
 fagiolini al limone gr 100
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiari

16 AGO, 2016

pasta al sugo gr 80
 pollo in umido (petto) gr 100
 spinaci gr 100
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 3 cucchiari

2^a settimana

pasta gr 40
 lenticchie gr 60
 platessa al forno gr 100
 pomodoro spinaci gr 100
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiari

pasta gr 40
 piselli gr 90
 bastoncini 4
 fagiolini lessi gr 100
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiari

3^a settimana

pasta al sugo gr 80
 cotoletta di vitello gr 100
 peperoni gr 100
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiari



pasta gr 50
 zucchine gr 100
 prosciutto cotto gr 60
 pomodori o spinaci 80
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiari

4^a settimana

pasta gr 40
 e melanzane gr 80
 maiale (fettina) gr 100
 fagiolini al pomodoro 80
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiari

Valgono le alternative indicate per le scuole materne (ricotta, pizza ecc)

Lunedì della Prima settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza margherita

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

pag 2

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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 Elementare A.S. 2015/2016

Menù Estivo (dal 1 aprile)

s.giorgio del sannio

5^a settimana

lunedì

pasta gr 40
 patate gr 120
 fiordilatte gr 100 oppure ricotta
 fagiolini al pom.gr 100
 pane gr 70
frutta fresca gr 100
di stagione
 olio 2 cucchiaini

mercoledì

gnocchetti sardi gr 80
 al sugo
 pollo (coscia)gr 100
 fagiolini al limone gr 100
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiaini

6^a settimana

pasta gr 40
 lenticchie gr 60
 prosciutto cotto gr 70
 pomodori e spinaci 100
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 3 cucchiaini

oppure pizza margherita gr 150

risotto gr 50
 e zucchine gr 100
 frittata-1 uovo
 fagiolini al pomod.gr 100
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiaini

7^a settimana

risogr 90 e bietola g30
 al pomodoro
 maiale (fettina) gr100
 carote lesse gr 100
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiaini

pasta al sugo gr 90
 formaggio gr 70
 pomodori o spinaci gr 100
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiaini

8^a settimana

pasta gr 50
 melanzane gr 60
 platessa al forno gr 100
 piselli gr 90
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiaini

pasta gr 50
 piselli gr 90
 fiordilatte gr 100
 purea di patate gr 100
 pane gr 70
 frutta fresca gr 100
 olio 2 cucchiaini

Valgono le alternative indicate per le scuole materne (ricotta, pizza ecc)

MERCOLEDI' della SESTA settimana il primo piatto puo'essere sostituito da gr 150 di pizza margherita

LEGGERE NOTE ESPLICATIVE

16 AGO. 2016



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

1 settimana

A.S. 2015-2016

s.giorgio sannio

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
verdura gr 180	2,80	3,20	0,60	19,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	35,45	96,52	25,03	734,00

mercoledì

pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,83	117,52	31,55	857,40

estivo

2 settimana

Elementare

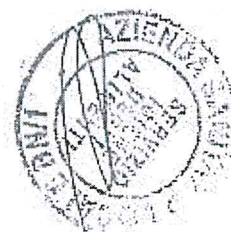
lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
pollo gr 100	30,20	0,00	0,30	100,00
spinaci gr 100	0,13	4,00	0,10	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	45,55	118,52	23,15	845,40

mercoledì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
lenticchie gr 50	9,00	19,00	1,00	100,00
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
spinaci gr 100	0,13	4,00	0,10	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	35,53	75,32	24,03	648,00

16 AGO, 2016



lunedì	3 settimana			Elementare
	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
piselli gr 90	1,00	16,00	0,90	67,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	22,94	114,00	32,87	846,20

16 AGO, 2016

mercoledì	3 settimana			Elementare
	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
peperoni gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	36,04	117,52	25,55	836,40

lunedì	4 settimana			Elementare
	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
verdura gr 180	2,80	3,20	0,60	19,00
prosciutto cotto gr 60	20,00	0,25	9,00	130,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	36,55	98,97	31,73	773,00

mercoledì	4 settimana			Elementare
	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
verdura gr 200	3,60	4,40	0,80	32,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	35,12	84,40	23,67	733,20

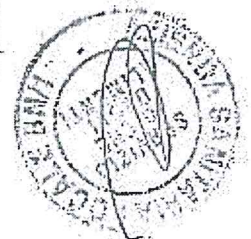


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

2015-2016

5 settimana

estivo

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 120	2,90	19,00	1,20	102,00
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	29,42	78,22	39,03	792,00

mercoledì

pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
pollo gr 100	30,20	0,00	0,30	100,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	45,54	117,52	23,15	829,40

estivo

6 ^settimana

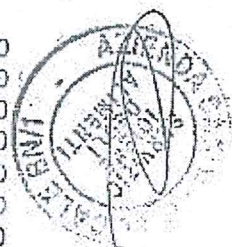
Elementare

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
lenticchie gr 60	9,44	20,68	1,00	134,40
prosciutto cotto gr 70	28,00	0,31	9,80	150,50
pomodori gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	48,38	103,99	32,77	873,10

mercoledì

riso 50	5,45	42,00	0,10	178,00
zucchine gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
uovo 1	12,49	0,00	8,70	128,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	19,11	54,32	30,43	575,00

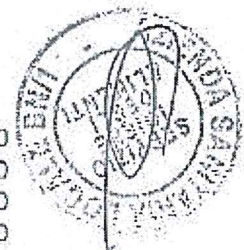
16 AGO 2016



estivo	7 ^a settimana			Elementare
lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso gr 90	12,51	75,60	0,30	320,40
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
carote gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	39,83	129,92	23,03	897,40
mercoledì				
pasta gr 90	12,51	75,60	0,30	320,40
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
pomodori gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	39,63	130,13	36,03	997,40

estivo	8 ^a settimana			Elementare
lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
piselli gr 90	1,00	16,00	0,90	67,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	32,85	110,32	23,93	780,00
mercoledì				
pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 90	1,00	16,00	0,90	67,00
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	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,95	132,12	39,73	1003,00

16 AGO. 2016



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Compilatore dott.ssa E. Palombi - medico-spec in scienza dell' alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di scuola Materna A.S. 2015/2016

308200 / UFF.

In attesa del
Comune conferma
16 AGO, 2016

AS 2016/17

MENU' Invernale

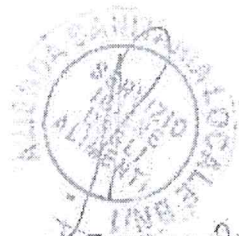
s.giorgio del sannio

dal primo giorno di mensa al 31 Marzo

1^ settimana				
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta al sugo gr 60 scaloppina vitello gr 70 broccoli o spinaci 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiaini	pasta gr 30 ceci gr 30 pollo (coscia) gr 70 in umido purea di patate gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	gnocchetti sardi gr 60 (al sugo) formaggio gr 50 bietola gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 30 fagioli gr 30 frittata (1 uovo) spinaci gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 30 piselli gr 80 bastoncini pesce 3 carote lesse gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini
2^ settimana				
pasta gr 40 in brodo vegetale cotol petto pollo gr 70 spinaci gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	riso al sugo gr 60 spezz.vitello gr 70 con piselli gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 30 lenticchie gr 30 platessa al pomodog 70 bietola gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 40 ZUCCA gr 100 maiale(fettina)gr 70 carote gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta al sugo gr 60 fiordilatte gr 80 patate lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini
3^ settimana				
riso al sugo gr 60 bastoncini pesce 3 spinaci gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	risottogr 60 pomodoro e bietola gr 20 prosciutto cotto gr 50 broccoli o spinaci g60 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	minestrone gr 100 pasta gr 30 vitello al pomodorog 70 verdura gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 30 piselli gr 80 cotolettadi pollog 70 bietola gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 30 in brodo vegetale frittata- 1 uovo purea patate gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini.
4^ settimana				
pasta gr 30 ceci gr 30 prosciutto cotto gr 50 carote gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta in brodo gr 40 vegetale pollo (coscia) gr 70 al forno con patate al forno gr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 40 ZUCCA gr 100 Frittata 1 uovo spinaci gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 30 fagioli gr 30 cotol vitello gr 70 scarole inumidog 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta al sugo gr 60 platessa al forno gr 70 bietola al limoneg 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini

VALGONO LE ALTERNATIVE INDICATE Nelle Note (PIZZA; RICOTTA ECC)

Mercoledì in Prima SETTIMANA IL PRIMO PIATTO Può ESSERE SOSTITUITO DA G100 DI PIZZA Margherita



Fino al 31 Marzo

MENU' INVERNALE 2015/2016

materna
s.giorgio del sannio

*Su richiesta
del Comune di
16 AGO, 2016
conferma
13/2016/17
Pulx*

5^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso gr 30 patate gr 80 fiordilatte gr 80 carote gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiari	pasta in brodo gr 40 vitello al pomod gr 70 piselli gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiari	gnocchetti sardi gr 60 (al sugo) pollo (fusello)gr 70 bietola gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 ceci gr 30 bastoncini pesce 3 spinaci gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 30 piselli gr 80 frittata-1 uovo patate al forno gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

6^a settimana

pasta gr 30 e lenticchie gr 30 maiale(fettina) gr 70 bieta o broccoli gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 zucca gr 100 Uovo 1 (frittata) spinaci gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 in brodo vegetale prosciutto cotto gr 50 piselli gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 30 e patate gr 60 scaloppa vitello gr 70 carote lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 platessa al fornogr 70 purea patate gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
---	---	---	--	---

7^a settimana

pasta gr 30 patate gr 60 frittata (1 uovo) carote lesse gr 60 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 40 in brodo vegetale formaggio gr 50 piselli gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 petto pollo in umidogr 80 verdura gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 piselli gr 80 prosciutto cottogr 50 purea patate gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 ceci gr 30 bastoncini pesce 3 piselli gr 60 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
---	---	---	---	--

8^a settimana

pasta gr 30 fagioli gr 30 fiordilatte gr 80 broccoli ospinacig 60 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 30 zucca gr 100 uovo 1 (frittata) bietola gr 70 pane gr 60 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 lenticchie gr 30 cotoletta vitello g80 carote lesse gr 60 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso al sugo gr 60 merluzzo a pomod70 spinaci gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	---	---	--	---

**VALGONO LE ALTERNATIVE INDICATE nelle note sul retro (PIZZA; RICOTTA ECC)
LUNEDI' in 6 SETTIMANA IL PRIMO PIATTO Può ESSERE SOSTITUITO DA G100 DI PIZZA MARGHERITA**

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

2015-2016

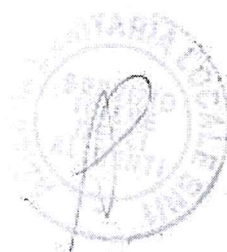
SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE

16 AGO. 2016

1 settimana

	GIUSTO			
lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,0
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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,0
TOTALE	26,99	95,44	21,84	652,0
martedì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
ceci gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50
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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	33,42	97,33	25,87	734,80
mercoledì				
gnocchetti gr60	6,20	48,24	0,24	216,6
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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	25,90	95,44	32,38	782,40
giovedì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,09	85,21	30,62	688,30
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
carote gr 70	1,00	6,08	0,00	7,00
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	20,96	85,27	25,20	657,60



Materna

2 settimana

invernale

16 AGO, 2016

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
pollo (petto)gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	33,00
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	26,03	75,84	22,04	593,60

martedì

riso gr 60	6,20	48,24	0,20	216,60
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
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	29,71	103,48	21,64	692,00

mercoledì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
platessa gr 70	15,92	2,00	7,80	79,00
verdura gr 100	1,20	2,80	0,20	20,00
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	643,30

giovedì

pasta gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6
maiale gr 70	12,75	0,00	5,90	109,90
carote gr 100	1,20	2,80	0,20	20,00
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	24,65	96,04	26,80	701,50

venerdì

pasta gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40
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	834,00



Materna invernale

3 settimana

invernale

16 AGO, 2016

lunedì

Proteine

Glicidi

Lipidi

Kcal

riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
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	20,50	111,39	25,78	790,30

martedì

riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50
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	22,40	95,89	28,14	695,10

mercoledì

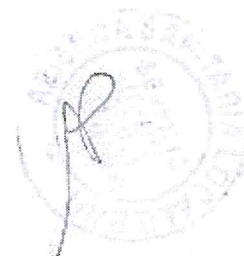
minestrone gr 100	3,80	7,00	0,30	58,00
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	24,03	70,9	22,02	541,3

giovedì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pollo gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
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	25,31	86,12	21,84	596,00

venerdì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
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	21,91	83,02	29,63	656,90

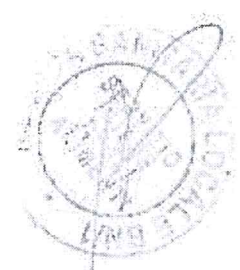


Materna

4 settimana

invernale

16 AGO, 2016



lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
ceci gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,40	7,35	107,50
verdura gr 100	1,20	2,80	0,20	20,00
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	24,90	86,21	29,07	671,80

martedì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	142,40
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	28,86	91,58	26,40	704,90

mercoledì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	142,40
uovo 1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 180	1,20	2,80	0,20	20,00
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	22,51	76,48	29,96	645,40

giovedì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
verdura gr 170	2,20	3,80	0,40	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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,25	63,11	22,20	542,80

venerdì

pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00
platessa gr 70	12,11	0,09	0,91	60,00
bietole 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	23,81	94,19	22,25	618,00

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

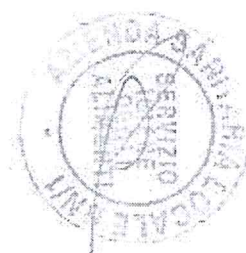
16 AGO, 2016

2015/2016

5 settimana

MENU' INVERNALE

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
lunedì				
riso gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,0
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,0
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,0
TOTALE	27,05	119,14	33,79	739,3
martedì				
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	142,40
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
piselli gr 80	4,52	48,24	0,24	56,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,84	121,92	22,00	617,80
mercoledì				
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
pollo (fusello) gr 70	14,49	0,00	1,30	78,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,00	95,44	22,44	665,60
giovedì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
ceci gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
bastoncini 3	7,70	0,25	4,04	133,70
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	23,31	85,21	25,78	694,00
venerdì				
riso gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
piselli gr 80	4,52	48,24	0,24	56,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
patate gr 80	1,80	14,40	0,80	68,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	26,56	131,34	30,48	712,90



Materna

6 settimana

MENU' INVERNALE

11 8 AGO 2016

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
maiale gr 70	12,75	0,00	5,90	109,90
verdura gr 100	1,20	2,80	0,20	20,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta gr 100	0,00	0,00	20,00	150,00
olio 2 cucchiari				
TOTALE	27,56	74,81	27,14	649,50

martedì

pasta gr 40	4,32	26,68	0,24	141,2
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 180	5,00	3,70	1,00	44,00
pane gr 50	4,31	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	26,32	75,38	30,44	527,00

mercoledì

pasta gr 40	4,32	26,68	0,24	141,2
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50
verdura gr 100	1,20	2,80	0,20	20,00
pane gr 50	4,31	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	19,93	74,93	27,94	482,50

giovedì

riso gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
patate gr 60	1,26	10,56	0,00	51,00
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
carote gr 80	1,00	2,00	0,20	18,00
pane gr 50	4,31	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	25,58	86,24	21,96	595,00

venerdì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patata gr 70	12,40	0,00	5,24	70,80
patate gr 80	1,80	14,40	0,80	68,00
pane gr 50	4,31	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	24,91	107,64	26,78	710,40



Materna

7 settimana

MENU' INVERNALE

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
patate gr 60	1,26	10,56	0,00	51,00
uovo1	12,49	0	8,7	128
verdura gr 60	1,00	2,20	0,40	14,00
pane gr 50	4,31	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	22,50	81,46	29,84	653,90

16 AGO, 2016

martedì

riso gr 40	4,32	26,68	0,24	141,2
formaggio gr 50	12,75	0,00	19,20	220,00
piselli gr 80	4,52	48,24	0,24	56,00
pane gr 50	4,31	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	26,10	119,92	40,18	631,00

mercoledì

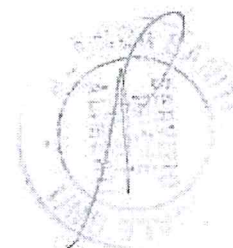
pasta gr 60	6,02	48,24	0,24	216,60
pollo (petto) gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	26,82	95,44	21,84	652

giovedì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
piselli gr 80	4,52	48,24	0,24	56,00
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50
patate gr 80	1,80	14,40	0,80	68,00
pane gr 50	4,31	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	20,73	108,09	28,54	586,50

venerdì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
ceci gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
bastoncini pesce 3	7,70	0,25	4,04	133,70
piselli gr 60	3,50	38,64	0,14	40,00
pane gr 50	4,31	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	21,77	98,20	25,28	612,10



Materna

8 settimana

MENU' INVERNALE

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40
verdura gr 60	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	28,29	65,43	34,38	648,80
--------	-------	-------	-------	--------

martedì

pasta gr 60	6,02	48,24	0,24	216,60
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	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	30,57	111,14	26,08	779,10
--------	-------	--------	-------	--------

mercoledì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
uovo1	12,49	0	8,7	128
verdura gr 170	2,00	3,20	0,30	33,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	22,24	71,90	29,74	621,90
--------	-------	-------	-------	--------

giovedì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	130,00
vitello gr 80	15,00	0,00	0,80	70,00
carote gr 60	2,72	2,16	0,60	22,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00

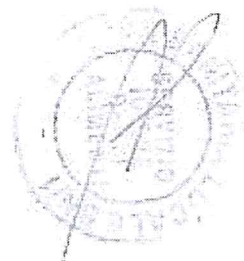
TOTALE	28,29	61,47	22,50	577,00
--------	-------	-------	-------	--------

venerdì

riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
merluzzo gr 70	14,70	0,00	0,10	49,70
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	22,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	28,13	95,40	21,44	643,30
--------	-------	-------	-------	--------

16 AGO, 2016



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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)

s.giorgio del sannio

1^a settimana

Pag 1

16 AGO. 2016

*S. Incroste
del Comune si
rimuove*

*AS 2016,
X*

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 o pomodori 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 1^a SETTIMANA IL PRIMO PIATTO Può ESSERE SOSTITUITO DA G100 pizza MARGHERITA
LEGGERE le alternative indicate nelle note (pizza, Ricotta ECC)



MENU' ESTIVO (dal 1 Aprile)

Materna
s.giorgio del sannio

Pag 2 *Sul web site del Comune*
16 AGO, 2016
summa AS
venerdi 2016/11
Rel

5^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 40 patate gr 80 fiordilatte gr 80 fagiolini a pomodoro 80 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) pollo (coscia) 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^a settimana

pasta gr 30 lenticchie gr 30 prosciutto cotto gr 50 pomodori o spinaci 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso al sugo gr 60 fiordilatte gr 80 patate lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	risotto gr 40 con zucchine gr 60 uovo (frittata) 1 fagiolini gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 maiale(fettina) gr 70 carote lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 fagioli gr 30 bastoncini pesce 3 purea patate gr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	---	---	--	---

7^a settimana

riso gr 60 e bietola 30 al pomodoro maiale (fettina) gr 80 carote lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 piselli gr 80 petto pollo in umido 70 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 g 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e melanzane gr 100 bastoncini pesce 3 patate al fornog 90 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 ceci gr 30 uovo 1-frittata peperoni gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	--	---	--	--

8^a settimana

pasta gr 40 melanzane gr 80 platessa al forno gr 70 piselli gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso 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 30 piselli gr 80 fiordilatte gr 100 purea di patate gr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 60 al sugo cotoletta vitello gr 80 zucchine gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 ceci gr 30 formaggio gr 50 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

margherita

Valgono le alternative Indicate nelle note (Pizza, Ricotta ECC)

LEGGERE NOTE ESPLICATIVE ALLEGATE

16 AGO. 2016

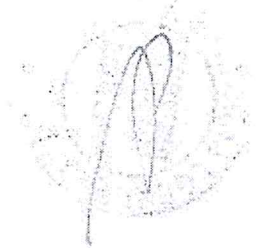
Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

2015-2016

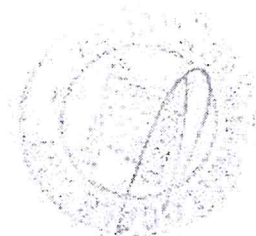
SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

1 settimana



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 cucchiaini	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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,96	85,02	25,67	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 cucchiaini	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 cucchiaini	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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	21,16	81,99	25,40	666,60



16 AGO. 2016

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 cucchiaini	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 cucchiaini	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
lenticchie 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 cucchiaini	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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,90	96,04	21,70	660,60

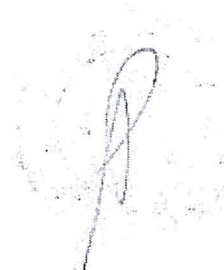
venerdì

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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,30	111,48	33,59	834,50

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

16 AGO, 2016

martedì

pasta gr 40	4,20	30,00	0,24	120,00
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	20,60	78,65	28,14	615,50

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

Materna

4 settimana

estivo

lunedì

Proteine

Glicidi

Lipidi

Kcal

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

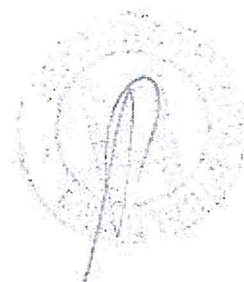
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
verdura gr 160	2,00	3,20	0,40	33,0
maiale gr 80	13,70	0,00	6,50	120,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	26,40	96,44	27,64	724,60

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



16 AGO, 2016

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna
2015-2016

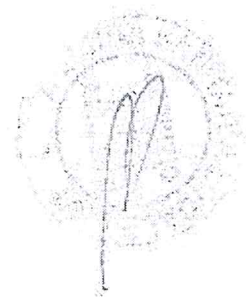
ESTIVO

5 settimana



16 AGO 2016

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
lunedì				
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 cucchiaini	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 cucchiaini	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
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	29,84	96,04	25,28	710,10
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	29,00	85,21	33,16	755,10
venerdì				
riso 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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	30,94	95,46	30,07	668,90



16 AGO, 2016

Materna lunedì	6 settimana Proteine	Glicidi	estivo Lipidi	Kcal
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50
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	24,70	75,26	28,42	607,80

martedì

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

mercoledì

riso gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
zucchine gr 60	0,50	2,80	0,10	8,00
uovo 1	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	23,01	82,24	30,06	649,40

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

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
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	23,60	101,16	26,56	763,00



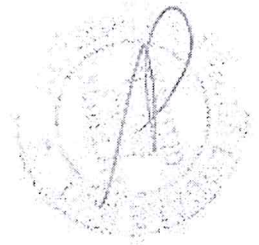
16 AGO 2016

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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,35	80,94	22,16	622,90
martedì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,95	81,74	22,06	597,30
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 cucchiaini	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 cucchiaini	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
uovo 1	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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	24,05	65,39	29,80	616,70

Materna

8 settimana

estivo



16 AGO. 2016

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
meianzane gr 100	1,10	2,60	0,40	18,00
platessa gr 70	15,92	2,00	7,80	79,00
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 25,52 58,60 28,84 503,80

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
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,90
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 31,36 108,70 35,18 833,30

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
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	154,80
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 28,40 85,81 32,96 715,10

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

*La referente del
15 AGO. 2016. Carne
Serravalle ASS 2016/17*



