

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione- Direttore dott.ssa Anna Romano
Compilatore dott.ssa Ersilia Palombi Medico- specialista in Scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di scuola Materna

MENU" INVERNALE

TELESE

A.S. 2018/2019

dal primo giorno di mensa al 31 Marzo

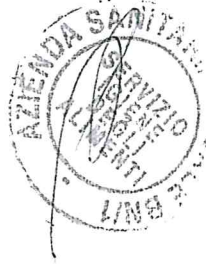
1^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
gnocchetti sardi al sugo gr 60 pollo - coscia g 70 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	riso gr 30 e fagioli gr 30 scaloppa di vitello g 70 patate lesse gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 60 frittata (1 uovo) spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e zucca gr 100 fiordilatte gr 100 spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e minestrone gr 100 maiale fettina in umido gr 70 bietola gr 80 1 cucchiaino di parmigiano
pasta gr 40 e zucca gr 100 petto pollo in umido 70 spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 60 maiale - fettina gr 70 spinaci gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 lenticchie gr 30 merluzzo gratinato al forno gr 70 bietola gr 80	pasta gr 40 e patate gr 100 uovo 1 (frittata) carote lesse 80 1 cucchiaino di parmigiano	riso in brodo vegetale gr 60 fiordilatte gr 80 patate lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano
pasta gr 40 e piselli gr 80 cotoletta di tacchino g 70 bieta gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e patate gr 100 bastoncini di merluzzo 3 spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	riso al sugo gr 60 prosciutto cotto gr 50 verdura gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 lenticchie gr 30 scaloppa di vitello gr 70 carote lesse gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 zucca gr 100 frittata - 1 uovo purea patate gr 80 1 cucchiaino di parmigiano

AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

LUNEDI DELLA TERZA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO

DA GR 100 DI PIZZA MARGHERITA



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione- Direttore dott.ssa Anna Romano
Compilatore dott.ssa Ersilia Palombi Medico- specialista in Scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di scuola Materna

MENU' INVERNALE

A.S. 2018/2019

dal primo giorno di mensa al 31 Marzo

TELESE



	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 30 e lenticchie gr 30 fiordilatte gr 80 spinaci gr 80	risotto gr 40 alla zucca gr 100 pollo - fusello gr 70 al forno con patate gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	4^a settimana pasta gr 30 fagioli gr 30 frittata 1 uovo spinaci gr 80	pasta gr 40 e patate gr 100 cotoletta di vitello gr 70 bieta in umido gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 60 tacchino in umido gr 70 carote lesse gr 70 1 cucchiaino di parmigiano
pasta gr 30 e piselli gr 80 cotoletta di vitello g 70 carote lesse g 80 1 cucchiaino di parmigiano	riso in brodo vegetale g 40 fiordilatte gr 80 purea di patate gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	5^a settimana gnocchetti sardi al sugo gr 60 prosciutto cotto gr 50 bieta in umido gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e ceci gr 30 merluzzo al pomodoro gr 70 carote lesse gr 80	riso gr 30 e patate gr 80 frittata-1 uovo scarola in umido 80 1 cucchiaino di parmigiano
pasta gr 30 e fagioli gr 30 maiale- fettina gr 70 spinaci o carote gr 80	pasta gr 40 e zucca gr 100 prosciutto cotto gr 50 bieta gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	6^a settimana riso gr 40 e minestrone gr 100 Uovo 1 (frittata) spinaci gr 80	pasta gr 30 e patate gr 60 cotoletta di vitello gr70 carote lesse gr 80	pasta al sugo gr 60 scaloppina petto pollo gr 70 purea di patate gr 80 1 cucchiaino di parmigiano

AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

VENERDI' DELLA SESTA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA

GR 100 DI PIZZA MARGHERITA

PAGINA 2 di 3



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione- Direttore dott.ssa Anna Romano
Compilatore dott.ssa Ersilia Palombi Medico- specialista in Scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di scuola Materna

MENU" INVERNALE

lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

TELESE

A.S. 2018/2019

dal primo giorno di mensa al 31 Marzo



pasta gr 40 e
e patate gr 60
frittata (1 uovo)
scarola al limone gr 70
1 cucchiaino di parmigiano

pasta al sugo gr 60
formaggio gr 50
piselli in umido gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 30 e
piselli gr 80
maiale-fettina gr 70
1 cucchiaino di parmigiano

minestrone 100 con
riso gr 30
bastoncini di merluzzo3
spinaci gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 30 e
fagioli gr 30
prosciutto cotto gr 50
patate lesse gr 80

riso al sugo gr 60
petto di pollo in umido70
spinaci gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 30 e
lenticchie gr 30
fiordilatte gr 80
patate al forno gr 80

8^ settimana

pasta gr 30 e
zucca gr 100
cotoletta di vitello gr 70
piselli in umido gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta al sugo gr 60
uovo 1 (frittata)
spinaci gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 30 e
patate gr 100
maiale fettina in umido gr 70
bieta in umido gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

LUNEDI DELL'OTTAVA SETTIMANA

**IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA
GR 100 DI PIZZA MARGHERITA**



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

2018-19

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

INVERNALE

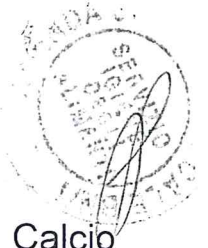
Pg 1 di 8

1 settimana

TELESE



	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio	
lunedì								
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1	
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6	1,62	0,84	13,20	
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50	0,00	0,70	10,00	
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,0	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,0	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	36,24	98,64	30,90	787,5	7,70	2,94	310,50	
martedì								
riso gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,30	0,87	18,00	
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	5,25	2,4	40,50	
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00	
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,50	6,40	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	29,97	97,33	22,23	676,70	10,05	6,67	90,90	
mercoledì								
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1	
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6	1,62	0,84	13,20	
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00	
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	1,50	42,00	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	31,69	95,44	35,46	793,00	7,22	4,68	355,30	
giovedì								
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1	
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80	
zucca gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	0,50	0,80	16,00	
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00	
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,80	21,00	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
Venerdì	TOTALE	35,04	82,00	40,04	800,00	6,38	4,30	577,90
domenica								
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1	
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80	
minestrone gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	5,80	1,00	16,00	
maiale gr 70	12,75	0,00	5,90	109,90	0,00	1,20	5,60	
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	31,75	90,20	32,67	767,50	11,68	5,10	303,50	



Materna

2 settimana invernale

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
zucca gr 100	1,1	3,5	0,1	18	0,6	0,9	20
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
pollo (petto)gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	33,00	1,20	2,00	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	33,83	79,34	27,76	689,00	6,48	7,10	304

martedì

parmigiano gr 25	8,37	0	7,02	96,75	0	0,17	295,90
pasta gr 60	6,20	48,24	0,20	216,60	1,62	0,84	13,20
maiale gr 70	12,75	0,00	5,90	109,90	0,00	1,20	5,60
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	33,00	1,20	2,00	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
TOTALE	34,58	95,90	38,39	849,15	6,42	4,91	350,95

mercoledì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	4,14	2,40	17,10
merluzzo gr 70	10,00	0,10	0,00	67,00	0,00	0,60	25,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	25,60	85,31	21,92	627,30	9,75	5,62	78,55

giovedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,50	6,40
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	30,59	93,40	35,59	785,60	8,06	4,96	350,50

venerdì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6	0,60	1,74	36,00
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	6,40
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	35,00	111,48	39,21	911,40	5,10	3,88	574,50



Materna invernale

3 settimana

Pg 3 di 8

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
lunedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,60
tacchino gr 70	18,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,56	56,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	30,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	39,84	86,12	27,32	745,60	10,92	4,82	348,50
martedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
patate gr 100	2,90	25,70	0,30	85,00	1,80	0,70	8,00
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7	0,00	0,42	21,00
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	2,00	30,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	27,92	101,83	31,42	808,30	7,68	4,52	319,90
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	0,60	1,74	36,00
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,40	7,35	107,50	0,00	1,00	3,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	29,1	90,62	34,71	750,9	5,40	5,08	312,10
giovedì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	4,14	2,40	17,10
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	29,19	88,41	22,42	624,70	11,03	5,28	79,75
venerdì							
zucca gr 100	1,68	14,32	0,01	68,00	12,00	0,50	28,00
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	6,40
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
TOTALE	30,29	97,34	35,25	802,30	17,31	4,26	335,95



Materna

4 settimana

INVERNALE

Pg 4 di 8

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio	
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45	
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	4,14	2,40	17,10	
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00	
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	2,00	21,00	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
martedì	TOTALE	31,52	89,13	34,80	754,70	9,75	5,82	333,55
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1	
zucca gr 100	1,1	3,5	0,1	18	0,6	0,9	20	
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,40	0,4	1,16	28	
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50	0,00	1,00	9,10	
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	1,30	8,00	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	36,66	95,08	32,12	800,30	6,40	5,20	317,2	
mercoledì								
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45	
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	5,25	2,4	40,50	
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00	
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	2,00	21,00	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	28,09	85,21	30,62	688,30	10,86	7,02	124,95	
giovedì								
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	142,40	0,4	1,16	28	
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	0,84	9,80	
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00	
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25	
parmigiano gr 5	1,70	0,00	1,40	19,35	0,00	0,04	57,95	
TOTALE	28,95	94,28	28,73	720,05	7,00	4,94	140,00	
venerdì								
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1	
pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20	
tacchino gr 70	18,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,56	56,00	
carote gr 70	0,80	5,00	0,18	14,30	2,00	1,00	34,30	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	36,20	93,02	27,14	741,70	7,22	3,24	355,60	

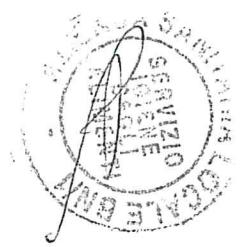


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

menu invernale

2018/2019

5 settimana

Pg 5 di 8

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	0,84	9,80
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	34,36	84,34	27,68	674,7	11,93	4,02	300,15

martedì

burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
parmigiano gr 25	8,37	0	7,02	96,75	0	0,17	295,90
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,4	0,4	1,16	28
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68	0,9	1	6,4
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	34,84	92,42	45,14	894,45	4,90	3,33	625,55

mercoledì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
prosciutto cotto gr 50	9,9	0,4	7,35	107,5	0	1	3
verdura gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	29,11	90,62	34,71	750,9	6,42	4,18	289,3

giovedì

pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
ceci gr 30	6	12	0,8	100	5	2,3	44
merluzzo gr 70	10,00	0,10	0,00	67,00	0,00	0,60	25,00
carote gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	25,55	83	22,12	643,9	10,61	5,52	105,45

venerdì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68	0,9	1	6,4
uovo1	12,49	0	8,7	128	0	1,5	48
verdura gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	30,42	85,22	35,65	750,3	6,51	5,26	328,95



Materna

6 settimana

INVERNALE

Pg 6 di 8

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
lunedì							
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,6	83,4	5,25	2,4	40,5
maiale gr 70	12,75	0	5,9	109,9	0	1,2	5,6
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
	29,28	85,17	28,02	687,2	10,86	6,72	82,55
martedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
zucca gr 100	1,1	3,5	0,1	18	0,6	0,9	20
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
prosciutto cotto gr 50	9,9	0,45	7	107,5	0	1	3
verdura gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	31,05	87,87	33,7	755,1	10,32	4,66	285,5
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,4	0,4	1,16	28
minestrone gr 100	1,68	14,32	0,01	68	12	0,5	28
uovo 1	12,49	0	8,7	128	0	1,5	48
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	32,42	90,16	35,99	803,8	17,2	6	377,1
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
patate gr 60	1,26	10,56	0	51	0,7	0,7	5
vitello gr 70	14,49	0	0,7	64,4	0	1,2	12
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	31,1	84,66	27,4	669,7	7,59	3,72	305,75
venerdì							
parmigiano gr 25	8,37	0	7,02	96,75	0	0,17	295,90
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
pollo (petto) gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68	0,9	1	6,4
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	0	0	20	150	0	0	0
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
TOTALE	35,29	102,84	33,24	817,1	6,12	5,51	332,85

**Materna****7 settimana****INVERNALE**

Pg 7 di 8

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
uovo1	12,49	0	8,7	128	0	1,5	48
patate gr 60	1,26	10,56	0	51	0,7	0,7	5
verdura gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	31,08	86,44	35,46	768,6	6,58	5,1	334,9

martedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
formaggio gr 50	16	0,21	10	180	0	0,15	430
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	37,93	98,47	37,2	863,4	10,26	3,19	696,9

mercoledì

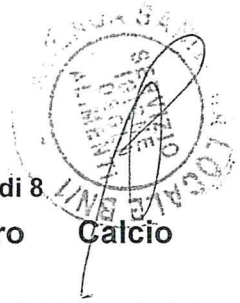
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6
maiale gr 70	12,75	0	5,9	109,9	0	1,2	5,6
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
	32,62	84,34	32,88	720,2	11,93	4,38	295,95

giovedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,3	0,87	18
minestrone gr 80	1,68	14,32	0,01	68	5,8	1	16
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7	0	0,42	21
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	24,73	88,67	30,79	756	12,18	3,69	342,3

venerdì

pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,6	83,4	5,25	2,4	40,5
prosciutto cotto gr 50	9,9	0,45	7	107,5	0	1	3
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68	0,9	1	6,4
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	25,39	97,78	28,53	719,8	10,56	5,52	65,35



Materna

**8 settimana
Proteine Glicidi**

**INVERNALE
Lipidi Kcal Fibra**

**Pg 8di 8
Ferro Calcio**

lunedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	3,1	21,5	0,42	100	0,3	8,9	18
pollo (petto)gr 70	14,49	0	0,7	64,4	0	2,8	2,1
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	31,52	68,66	27,84	629,8	5,1	14,54	293,2

martedì

pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,6	83,4	4,14	2,4	17,1
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,4	0	0,3	280
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68	0,9	1	6,4
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	31,41	101,25	34,41	806,7	9,45	4,82	318,95

mercoledì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
zucca gr 100	1,1	3,5	0,1	18	0,6	0,9	20
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
vitello gr 70	14,49	0	0,7	64,4	0	1,2	12
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	34,56	82,44	27,58	676,7	10,05	4,72	287,15

giovedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
uovo1	12,49	0	8,7	128	0	1,5	48
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	32,62	90,18	36,26	788,4	6,42	5,18	334,3

venerdì

pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
maiale gr 70	12,75	0	5,9	109,9	0	1,2	5,6
patate gr 60	1,26	10,56	0	51	0,7	0,7	5
verdura gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	23,56	81,46	27,22	637,8	6,31	4,52	47,05

NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA ASL BENEVENTO

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 : pomodori q.b e parmigiano gr 20.

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

Brodo vegetale: (patate gr 50, carote gr 10, zucchine 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

Il vitello, il petto di pollo, il tacchino ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino, al ~~potololo~~
impanato o in umido

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergie)

Non utilizzare carne macinata. NON UTILIZZARE INSALATA CRUDA

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

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

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.

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

