

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione

Compilatore dott.ssa E. Palombi

Direttore Dott.ssa Anna Romano

Medico - spec in scienza dell'alimentazione

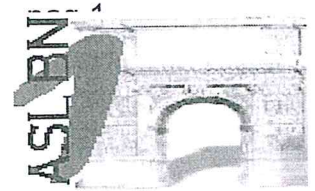


Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

A.S.2018/19

MENU' INVERNALE

1^a settimana

TELESE

Dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

lunedì

gnocchetti sardi al sugo gr 100
coscia di pollo gr 120
carote lesse gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
extra vergine oliva
1 cucchiario di parmigiano

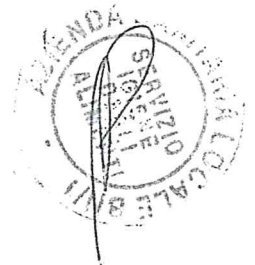
venerdì

pasta gr 70
minestrone gr 100
maiale fettina in umido gr 120
bietola gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
extra vergine oliva
1 cucchiario di parmigiano

2^a Settimana

pasta gr 70
ZUCCA gr 150
pollo -petto in umido gr 120
spinaci gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
extra vergine oliva
1 cucchiario di parmigiano

riso in brodo gr 80
fiordilatte gr 100
patate lesse gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
extra vergine oliva
1 cucchiario di parmigiano



3^a Settimana

pasta gr 70
piselli gr 80
cotoletta di tacchino gr 120
bietola gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
extra vergine oliva
1 cucchiario di parmigiano

**oppure pizza
margherita g200**

pasta gr 70
zucca gr 100
uovo 1 frittata
purea patate gr 150
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
extra vergine oliva
1 cucchiario di parmigiano

4^a Settimana

pasta gr 50
e lenticchie gr 60
fiordilatte gr 120
spinaci gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

pasta al sugo gr 100
tacchino in umido gr 100
carote lesse gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
1 cucchiario di parmigiano

Lunedì della terza settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di pizza margherita

Leggere le note allegate alle schede

SEGUE-----

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

pag 2

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione

Direttore: dott.ssa Anna Romano

Compilatore Dott.ssa I.E.Palombi- medico-Spec in scienza dell' alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

A.S.2018/19

TELESE

MENU' INVERNALE

Dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

5^a settimana

lunedì

pasta gr 70
piselli gr 80
cotoletta di vitello gr 120
carote lesse gr 70
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
1 cucchiaino di parmigiano

venerdì

riso gr 70
patate gr 100
uovo 1 frittata
scarola in umido gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
1 cucchiaino di parmigiano

6^a settimana

pasta gr 50
e fagioli gr 60
maiale in umido gr 120
spinaci o carote gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

oppure pizza margherita

gr 200

pasta al sugo gr 100
scaloppa petto di pollo gr 120
purea patate gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
1 cucchiaino di parmigiano

7^a settimana

pasta gr 70
patate gr 100
uovo 1 frittata
scarola al limone gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 50
e fagioli gr 60
prosciutto cotto gr 70
patate lesse gr 150
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

8^a settimana

Riso al sugo gr 100
pollo -petto gr 120
spinaci gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
1 cucchiaino di parmigiano

oppure pizza

margherita g 200

pasta gr 70
patate gr 100
maiale fettina in umido gr 120
bieta in umido gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
1 cucchiaino di parmigiano

Leggere le note allegate alle schede

VENERDI DELLA SESTA settimana il primo piatto puo' essere sostituito da gr 200 di pizza margherita

LUNEDI DELL'OTTAVA settimana il primo piatto puo' essere sostituito da gr 200 di pizza margherita

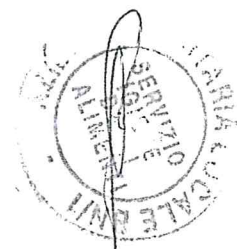


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ASL BN

INVERNALE

A.S. 2018-2019

Dott.ssa ERSILIA PALOMBI MEDICO SPEC IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

1 settimana

Telese

LUNEDI

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo (coscia) gr 120	20,00	0,00	4,30	120,00
carote gr 100	2,00	2,40	0,50	18,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	47,64	156,80	32,42	1068,50



VENERDI

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
minestrone gr 100	1,80	17,90	1,00	67,00
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
bietola gr 80	3,00	3,80	0,80	23,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	47,66	115,00	29,42	1043,90

invernale

2 settimana

media

LUNEDI

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	100,00
pollo(petto) gr 100	23,30	0,00	0,80	100,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	33,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	50,16	121,20	32,32	1056,90

VENERDI

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
riso gr 80	8,40	19,00	0,40	258,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
fiordilatte gr 100	23,30	0,00	6,20	175,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	50,64	130,10	34,82	1180,50

invernale	3 settimana		media	
LUNEDI				
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
tacchino gr 100	24,00	0,00	0,00	107,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
bietola gr 100	3,50	4,00	0,90	26,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	62,48	128,10	28,22	1275,30

venerdi				
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90
parmigiano gr 25	8,37	0	7,02	96,75
zucca gr 100	1,80	2,20	0,40	33,00
pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,17	113,90	42,29	1127,15

invernale	4 settimana		media	
LUNEDI				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	33,00
firdilatte gr 120	21,00	0,70	20,30	290,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	43,35	135,40	42,10	1232,10

VENERDI				
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
tacchino gr 100	24,00	0,00	0,00	107,00
carote gr 100	2,00	2,40	0,50	18,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	53,44	159,00	28,52	1071,50



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Media

Telese
INVERNALE

2018/2019

5 settimana

LUNEDI	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
piselli gr 80	4,20	12,80	0,30	67,00
vitello gr 120	20,70	0,00	2,70	127,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	48,86	108,30	30,02	1033,90



VENERDI

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
riso gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	31,76	113,40	31,10	975,50

6 ^settimana

invernale

media

LUNEDI

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	43,05	134,70	22,80	1055,10

VENERDI

burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90
parmigiano gr 25	8,37	0	7,02	96,75
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo(petto) gr 120	25,00	0,00	10,00	120,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	54,45	172,80	44,19	1192,75

invernale

7^a settimana

media

LUNEDI

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
riso gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	38,46	113,40	36,72	1052,90



VENERDI

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
prosciutto cotto gr 70	12,50	0,41	7,90	123,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	35,15	150,81	30,30	1117,10

invernale

8^a settimana

media

Proteine Glicidi Lipidi Kcal

LUNEDI

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo (petto) gr 120	25,00	0,00	10,00	120,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	52,44	156,60	38,02	1066,50

VENERDI

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
bietola gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,06	113,40	23,40	977,50

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 pomodoro
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.

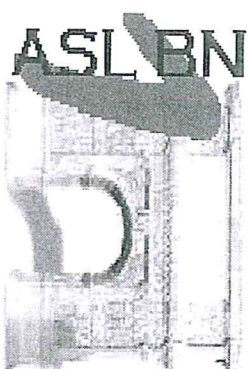
Si consigliano verdura e frutta di stagione (pomodori,broccoli,scarola,spinaci,carote,mele,pere,mandarini, banane,cachi,arance), e tutti i tipi specificati nei menù estivi ed invernali.

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.



Pomodoro
P