

**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO**

A.S. 2022-2023

Guardia Sanframondi

1^ settimana

martedì

riso g 50 con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
spinaci g 130 saltati

giovedì

pasta g 60 con zucca g 100
fiordilatte g 80
broccoli g 130 saltati

martedì

pasta g 80 al sugo
involtino di pollo g 100
agli aromi
spinaci g 130 saltati

2^ settimana

giovedì

riso g 80 alla parmigiana
lonza di manzo g 100 al latte
purea di patate g 120
parmigiano reggiano g 10

3^ settimana

martedì

pasta g 60 in brodo vegetale
prosciutto cotto g 60
verdura di stagione g 130

giovedì

pasta g 50 con fagioli g 30
formaggio g 50
carote prezzemolate g 120



30 NOV. 2022

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 200 di pizza al pomodoro
Se gradito si può aggiungere g 10 di parmigiano reggiano

**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

4^a settimana

martedì

riso g 60 con zucca g 100
fuso di pollo (coscia) g 100
al forno con patate g 120

giovedì

pasta g 80 al sugo
cotoletta di vitello g 100
bietola g 130 all'agro

5^a settimana

martedì

pasta g 50 con ceci g 30
ricotta vaccina g 100
verdura di stagione g 130

giovedì

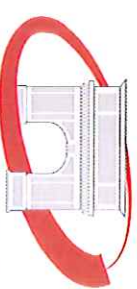
pasta g 80 al sugo
spezzatino di vitello g 100
con piselli g 100 in umido

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Se gradito si può aggiungere g 10 di parmigiano reggiano



30 NOV. 2022

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media
MENU'ESTIVO dal primo aprile



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO
A.S. 2022-2023
Guardia Sanframondi

1^ settimana

martedì

risotto primavera g 60
con verdure g 100
involtino di filetto di platessa g 100
bietola g 130 all'olio

giovedì

pasta g 60 con zucchine g 100
fiordilatte g 100
pomodori all'insalata g 100

2^ settimana

martedì

pasta al sugo g 70
arista di maiale g100 al forno
con patate g 120

giovedì

pasta g 60 con patate g 100
straccetti di vitello g 100
verdura di stagione g 130



3^ settimana

martedì

pasta g 70 al pomodoro fresco
cotoletta di tacchino g 100
verdura di stagione g 130

giovedì

pasta g 50 con fagioli g 30
formaggio g 50
carote prezzemolate g 120

30 NOV. 2022

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 200 di pizza al pomodoro

**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media
MENU'ESTIVO dal primo aprile**

4^ settimana

martedì

riso g 60 con minestrone g 100
fusello di pollo g 145 al forno
con patate g 120

giovedì

pasta g 60 con melanzane g 100
fettina di vitello g 100
alla pizzaiola
bietola al limone g 130

5^ settimana

martedì

pasta g 50 con ceci g 30
formaggio g 60
verdura di stagione g 130

giovedì

pasta g 70 al sugo
spezzatino di vitello g 100
con piselli g 100

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Se gradito si può aggiungere g 10 di parmigiano reggiano a pasto**

PAGINA 2 DI 2

30 NOV. 2022



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Primaria**

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

1^ settimana

lunedì
pennette al sugo g 70
scaloppa vitello g 60
carote lesse g 80

martedì
riso g 30 con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
spinaci g 100 saltati

mercoledì
pasta g 40
con minestrone g 80
filetto di merluzzo g 80
al pomodoro
bietola g 100 al limone

giovedì
pasta g 40 con zucca g 80
fiordilatte g 80
broccoli g 100 saltati

venerdì
pasta g 40 con crema di carciofi g 50
filetto di platessa g 80 gratinato
piselli in umido g 50

2^ settimana

lunedì
pasta g 40
con broccoletti g 80
filetto di merluzzo g 80 impanato
verdura di stagione g 100

martedì
pasta al sugo g 70
involtino di pollo g 60
agli aromi
spinaci g 100 saltati

mercoledì
pasta g 30 con lenticchie g 30
frittata (1 uovo)
bietola g 100 saltata

giovedì
riso g 70 alla parmigiana
lonza di maiale g 60 al latte
purea di patate g 100
parmigiano reggiano g 7

venerdì
pasta g 40 con patate g 80
ricotta vaccina g 80
verdura di stagione g 100

3^ settimana

lunedì
pasta g 40 con piselli g 30
bastoncini di merluzzo n° 4
bietola g 100 al limone

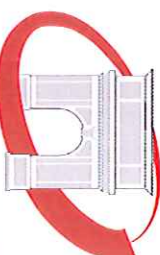
martedì
pasta g 60 in brodo vegetale
prosciutto cotto g 40
verdura di stagione g 100

mercoledì
riso al sugo g 70
cotoletta di tacchino g 60
broccoli g 100 al limone

giovedì
pasta g 30 con fagioli g 30
formaggio g 40
carote prezzemolate g 100

venerdì
pasta g 40 con minestrone g 80
filetto di merluzzo g 80 in bianco
patate g 100

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Se gradito si possono aggiungere g 7 di parmigiano reggiano a pasto
Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 150 di pizza al pomodoro



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO
A.S. 2022-2023**

Guardia Sanframondi



30 NOV. 2022

PAGINA 1 di 2

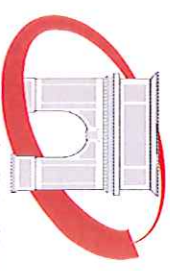
AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Primaria

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO

A.S. 2022-2023

Guardia Sanframondi

4^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con lenticchie g 30 formaggio cremoso g 40 spinaci g 100 saltati	riso g 40 con zucca g 80 fusello di pollo g 60 al forno con patate g 80	pasta g 40 con broccoli g 80 bastoncini di merluzzo 4 spinaci g 100 al limone	pasta g 70 al sugo cotoletta di vitello g 60 bietola g 100 all'agro	pasta g 30 con fagioli g 30 frittata (1 uovo) carote lesse g 80

5^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso g 70 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 60 verdura di stagione g 100	pasta g 40 con ceci g 30 ricotta vaccina g 70 verdura di stagione g 100	riso g 50 con spinaci g 80 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 100	pasta g 70 al sugo spezzatino di vitello g 60 piselli in umido g 40	pasta g 30 con lenticchie g 30 filetto di platessa g 80 in bianco verdura di stagione g 100

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Se gradito si possono aggiungere g 7 di parmigiano reggiano a pasto

PAGINA 2 di 2

30 NOV 2022



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Primaria
MENUESTIVO dal primo aprile



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO

A.S. 2022-2023

Guardia Sanframondi

1^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 70 al pomodoro fresco scaloppa vitello g 60 carote lesse g 80	risotto primavera g 40 con verdure g 80 involtino di filetto di platessa g 80 bietola all'olio g 100	pasta g 30 con fagioli g 30 frittata (1 uovo) spinaci g 100	pasta g 40 con zucchine g 80 fiordilatte g 80 pomodori all'insalata g 40	pasta g 40 con minestrone g 80 filetto di merluzzo g 80 olio e limone bietola g 100

2^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 40 con carciofi g 50 frittata (1 uovo) fagiolini al limone g 100	pasta al sugo g 70 arista maiale g 60 al forno con patate g 100	pasta g 30 con lenticchie g 30 ricotta di vacca g 80 verdura di stagione g 100	pasta g 40 con patate g 80 straccetti di vitello g 60 verdura di stagione g 100	riso g 30 con piselli g 30 filetto di platessa g 80 alla mugnaia verdura di stagione g 100

3^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con ceci g 30 bastoncini di merluzzo n° 4 bietola g 100 al limone	pasta g 70 al pomodoro fresco cotoletta di tacchino g 60 verdura di stagione g 100	riso g 70 allo zafferano prosciutto cotto g 40 spinaci g 100 saltati	pasta g 30 con fagioli g 30 formaggio g 40 carote prezzemolate g 80	pasta g 40 al ragu di verdure g 80 frittata (1 uovo) con verdura purea di patate g 100

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Se gradito si possono aggiungere g 7 di parmigiano reggiano

Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 150 di pizza al pomodoro

PAGINA 1 DI 2

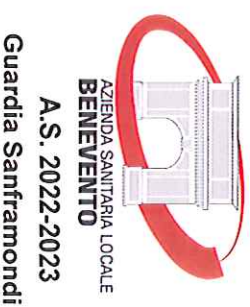
30 NOV. 2022



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

**Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Primaria
MENEVESTIVO dal primo aprile**



Guardia Sanframondi

lunedì
pasta g 30 con lenticchie g 30
formaggio g 40
spinaci g 100

martedì
riso g 40 con minestrone g 80
fusello di pollo g 60 al forno
con patate g 80

4ª settimana
mercoledì
pasta g 40 con zucchine g 80
bastoncini di merluzzo n°4
pomodori g 40 all'insalata

giovedì
pasta g 40 con melanzane g 80
fettina di vitello g 60
alla pizzaiola
bietola g 100 al limone

venerdì
pasta g 30 con fagioli g 30
filetto di platessa g 80 impanato
carote g 80

lunedì
riso g 70 con olio e parmigiano
filetto di merluzzo g 80
alla pizzaiola
verdura di stagione g 100

martedì
pasta g 30 con ceci g 30
formaggio g 40
verdura di stagione g 100

5ª settimana
mercoledì
riso g 40 con spinaci g 80
filetto di platessa g 80
gratinato al limone
verdura di stagione g 100

giovedì
pasta g 70 al sugo
spezzatino di vitello g 60 con
piselli g 40

venerdì
pasta g 40 con peperoni g 70
scaloppina di pollo g 60
verdura di stagione g 100

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Se gradito si possono aggiungere g 7 di parmigiano reggiano**

PAGINA 2 DI 2

30 NOV 2022



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO

A.S. 2022-2023

Guardia Sanframondi

1^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pennette al sugo g 50 scaloppa di vitello g 50 carote lesse g 70	riso g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) spinaci g 80 saltati	pasta g 40 con minestrone g 50 filetto di merluzzo al pomodoro g 60 bietola g 80 al limone	pasta g 30 con zucca g 50 fiordilatte g 50 broccoli g 80 saltati	pasta g 30 con crema di carciofi g 50 filetto di platessa g 60 gratinato piselli in umido g 30

2^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con broccoletti g 50 filetto di merluzzo g 60 impanato verdura di stagione g 80	pasta al sugo g 50 involtino di pollo g 50 agli aromi spinaci g 80 saltati	pasta g 30 con lenticchie g 20 frittata (1 uovo) bietola g 80 saltata	riso g 50 alla parmigiana lonza di maiale al latte g 50 pura di patate g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con patate g 80 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione g 80

3^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con piselli g 30 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 al limone	pasta g 40 in brodo vegetale prosciutto cotto g 40 verdura di stagione g 80	riso al sugo g 50 cotoletta di tacchino g 50 broccoli g 80 al limone	pasta g 30 con fagioli g 20 formaggio g 40 carote prezzemolate g 70	pasta g 40 con minestrone g 50 filetto di merluzzo g 60 in bianco pura di patate g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva
Se gradito si può aggiungere g 5 di parmigiano reggiano

MARTEDI' della prima settimana il primo piatto può essere sostituito con g 100 di pizza al pomodoro

30 NOV. 2022



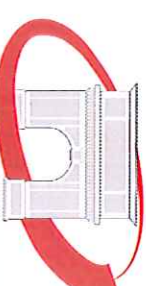
PAGINA 1 DI 2

**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO**

A.S. 2022-2023

Guardia Sanframondi

4^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con lenticchie g 20 formaggio cremoso g 30 spinaci g 80 saltati	riso g 40 con zucca g 50 fusello di pollo g 60 al forno patate al forno g 70	pasta g 40 con broccoli g 50 bastoncini di merluzzo n° 3 spinaci g 80 al limone	pasta g 50 al sugo cotoletta di vitello g 50 bietola g 80 all'aglio	pasta g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) carote lesse g 70

5^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso g 50 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 50 verdura di stagione g 80	pasta g 30 con ceci g 20 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione g 80	riso g 40 con spinaci g 50 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 80	pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 50 piselli in umido g 30	pasta g 30 con lenticchie g 20 filetto di platessa g 60 in bianco verdura di stagione g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva
Se gradito si può aggiungere g 5 di parmigiano reggiano

PAGINA 2 DI 2

30 NOV 2022



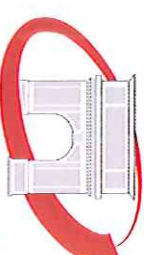
AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia

MENU' ESTIVO dal primo aprile



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO
A.S. 2022-2023

Guardia Sanframondi

1^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 50 al pomodoro fresco scaloppa di vitello g 50 carote lesse g 70	risotto primavera g 30 con verdure g 50 invololini di filetto di platessa g 60 verdura di stagione g 80	pasta g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) spinaci g 80	pasta g 40 con zucchine g 50 fiordilatte g 50 pomodori all'insalata g 40	pasta g 40 con minestrone g 50 filetto di merluzzo g 60 olio e limone bietola g 80 saltata

2^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con carciofi g 50 frittata (1 uovo) fagiolini g 80 lessi	pasta al sugo g 50 arista di maiale g 50 al forno con patate g 80	pasta g 30 con lenticchie g 20 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione g 80	pasta g 30 con patate g 80 straccetti di vitello g 50 verdura di stagione g 80	riso g 30 con piselli g 30 filetto di platessa g 60 alla mugnaia verdura di stagione g 80

3^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con ceci g 20 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 al limone	pasta g 50 al pomodoro fresco cotoletta di tacchino g 50 verdura di stagione g 80	riso g 50 allo zafferano prosciutto cotto g 30 spinaci g 80 saltati	pasta g 30 con fagioli g 20 formaggio g 30 carote prezzemolate g 70	pasta g 40 al ragù di verdure g 50 frittata (1 uovo) con verdure patate g 70 all'insalata

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva

Se gradito si può aggiungere g 5 di parmigiano reggiano grattugiato a pasto

MARTEDI' DELLA PRIMA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO con g 100 di pizza al pomodoro



30 NOV. 2022

**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia
MENU' ESTIVO dal primo aprile**


**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO
A.S. 2022-2023**
Guardia Sanframondi

4^ settimana

lunedì pasta g 30 con lenticchie g 20 formaggio g 30 spinaci g 80 saltati	martedì riso g 40 con minestrone g 50 fusello di pollo g 60 al forno con patate g 70	mercoledì pasta g 30 con zucchine g 50 bastoncini di merluzzo n° 3 pomodori g 40 all'insalata	giovedì pasta g 30 con melanzane g 50 fettina di vitello g 50 alla pizzaioia bietola al limone g 80	venerdì pasta g 30 con fagioli g 20 filetto di platessa impanato g 60 carote lesse g 70
---	--	---	--	---

5^ settimana

lunedì riso g 50 con olio e parmigiano filetto di merluzzo g 60 alla pizzaioia verdura di stagione g 80	martedì pasta g 30 con ceci g 20 formaggio cremoso g 30 verdura di stagione g 80	mercoledì riso g 30 con spinaci g 50 filetto di platessa g 60 gratinato al limone verdura di stagione g 80	giovedì pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 50 con piselli g 30	venerdì pasta g 30 con peperoni g 50 scaloppina di pollo g 50 purea di patate g 80
--	--	---	--	--

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva
Se gradito si può aggiungere g 5 di parmigiano reggiano grattugiato a pasto

PAGINA 2 DI 2

30 NOV. 2022



NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

Scuola secondaria 1° grado

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.

Pane: va preferito il pane scondito, esempio: di tipo comune, toscano ; integrale possibilmente 2 volte a settimana.

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, zucchine gr 50, pomodori gr 20, aromi q.b.)

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

Il vitello ed il petto di pollo possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino o al pomodoro.

Evitare le frittiture.

Utilizzare uova pastorizzate

Non utilizzare carne macinata.

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido.

I bastoncini di pesce devono essere di merluzzo.

Il merluzzo deve essere in filetti

La verdura e la frutta devono essere di stagione. Si allega ad ogni buon fine il **calendario delle stagionalità**

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

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

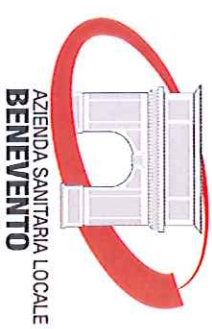
Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

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

Per una volta al mese , quanto indicato, si può sostituire il primo piatto con la pizza al pomodoro.

SI PREGA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE SUCCITATE NOTE DI COMPLETAMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.



30/05/2022

NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA - Infanzia - Primaria

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.

Pane: va preferito il pane scondito, esempio: di tipo comune, toscano ; integrale possibilmente 2 volte a settimana.

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

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

Brodo vegetale: patate g 50, carote g 10, zucchine g 50, pomodori g 20, ecc.

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

Il formaggio può essere a media stagionatura del tipo Emmental,parmigiano,provioletta;

per il **formaggio cremoso** deve intendersi senza polifosfati e conservanti aggiunti .(ROBIOLA, STRACCHINO, PHILADELFA)

Il vitello, il pollo ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino o al pomodoro.

Il fusello di pollo va dissossato

Evitare le fritture.

Utilizzare uova pastorizzate

Non utilizzare carne macinata.

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido.

I bastoncini di pesce devono essere di merluzzo.

Il merluzzo e la platessa devono essere in filetti.

La verdura e la frutta devono essere di stagione.
verdura i stagione:

ortaggi a foglia (lattuga, indivie, scarola, spinaci, verza, friarielli, bieta)

ortaggi a frutto (pomodori, zucca, zucchine, peperoni, melanzane)

ortaggi a fiore (carciofi,cavolfiori, broccoli)

Si allega ad ogni buon fine il calendario delle stagionalità

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (es. fagioli) si riferisce al prodotto secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

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 DI COMPLETAMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.



STAGIONALITA' DELLA VERDURA E DELLA FRUTTA

I COLORI DELLA VITA

