

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

MENU' Invernale

DURAZZANO

dal primo giorno di mensa al 31 Marzo

08 SET. 2016

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 cucchiari	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 cucchiari	gnocchetti sardi gr 60 (al sugo) frittata (1 uovo) bietola gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 fagioli gr 30 formaggio gr 50 spinaci gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 piselli gr 80 bastoncini pesce 3 carote lesse gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

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 cucchiari	riso al sugo gr 60 spezz. vitello gr 70 con piselli gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 lenticchie gr 30 platessa al pomodog 70 bietola gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 ZUCCA gr 100 maiale (fettina) gr 70 carote gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 fiordilatte gr 80 patate lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

3^ settimana				
pasta gr 40 e patate gr 100 bastoncini pesce 3 spinaci gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	risottogr 60 pomodoro e bietola gr 20 prosciutto cotto gr 50 broccoli o spinaci gr 60 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta in brodo gr 40 vegetale vitello al pomodoro gr 70 verdura gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 piselli gr 80 cotolettadi pollogr 70 bietola gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	minestrone gr 100 pasta gr 30 frittata- 1 uovo purea patate gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

4^ settimana				
pasta gr 30 ceci gr 30 prosciutto cotto gr 50 carote gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	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 cucchiari	pasta gr 30 fagioli gr 30 Frittata 1 uovo spinaci gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 ZUCCA gr 100 cotol vitello gr 70 scarole inumidog 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 platessa al forno gr 70 bietola al limone gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

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

VENERDI in 1 SETTIMANA IL PRIMO PIATTO Può ESSERE SOSTITUITO DA G100 DI PIZZA

Margherita

*Lu... del
08 SET. 2016
Comune e conferme AS 2016/17*



Fino al 31 Marzo

DURAZZANO

MENU' INVERNALE 2015/2016

materna

5^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta 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

riso gr 60 al sugo fiordilatte gr 80 broccoli ospinacig 60 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 lenticchie gr 30 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 al sugo gr 60 cotoletta vitello g80 carote lesse gr 60 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 fagioli gr 30 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

*Su richiesta del
08 SET. 2016
come conferme AS 2016/17*



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

2015-2016

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI INVERNALE

1 settimana DURAZZANÒ

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
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	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 cucchiali	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
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

08 SET. 2016

AS 16-17



Materna

2 settimana

invernale

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

08 SET. 2016

AS 2016/17



Materna invernale

3 settimana

invernale

lunedì

Proteine

Glicidi

Lipidi

Kcal

pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20
verdura gr 70	1,60	2,00	0,30	15,00
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	20,22	93,83	26,40	729,90
--------	-------	-------	-------	--------

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

pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20
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	25,11	75,88	22,16	576,6
--------	-------	-------	-------	-------

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

minestrone gr 100	3,80	7,00	0,30	58,00
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
--------	-------	-------	-------	--------

08 SET. 2016

AS 16/17



Materna

4 settimana

invernale

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 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 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

 27,49 85,81 30,42 692,30

giovedì

pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00
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

 27,39 91,82 22,44 654,40

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

08 SET. 2016
AS 16-17



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

2015/2016

MENU' INVERNALE

5 settimana

DURAZZANO

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
lunedì				
pasta 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 cucchiari	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 cucchiari	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 cucchiari	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 cucchiari	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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	26,56	131,34	30,48	712,90

08 SET. 2016

AS 16/17



Materna

6 settimana

MENU' INVERNALE

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
platessa 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

08 SET. 2016

AS 16-17

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

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

08 SET. 2016



Materna

8 settimana

MENU' INVERNALE

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso gr 60	6,54	43,02	0,84	195,00
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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,77	94,14	34,62	760,40

martedì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
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	4,31	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	30,61	77,21	26,44	645,90

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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	22,24	71,90	29,74	621,90

giovedì

pasta gr 60	6,54	43,02	0,84	195,00
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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,77	90,18	22,74	642,00

venerdì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,24	105,90
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	130,00
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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	31,23	85,17	22,04	662,60

08 SET. 2016

AS 16/17

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

AS 16/17
08 SET 2016

