

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.2015/16

DURAZZANO

MENU' INVERNALE

1^a settimana

Dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

martedì

giovedì

oppure gr 200 di

PIZZA MARGHERITA

al posto del primo
piatto

pasta gr 50
ceci gr 50
platessa al forno
gr 100
purea di patate gr 150
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

extra vergine oliva 2^a settimana

riso al sugo gr 100
spezzatinovitello g100 con
con piselli gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
extra vergine oliva

pasta gr 50
fagioli gr 50
formaggio gr 70
spinaci gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
extra vergine oliva

oppure ricotta gr 150

pasta gr 70
ZUCCA gr 150
maiale(fettina)gr 100
carote lesse gr 70
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
extra vergine oliva

3^a settimana

pasta gr100pomodoro gr 100
e bietola gr 30
prosciutto cotto gr 70
broccoli o spinaci gr70
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
extra vergine oliva

pasta gr 60
piselli gr 100
cotoletta pollo gr100
bietole gr 80
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari
extra vergine oliva

4^a settimana

Gnocchetti sardi
al sugo gr 100
pollo (coscia) gr 100
al forno con
patate al forno gr 150
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

pasta gr 70
ZUCCA gr 150
platessa al fornog120
scarole in umidog70
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari



08 SET, 2016

**MARTEDI' della PRIMA settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di pizza margherita
Leggere le note allegate alle schede delle scuole materne, valgono le stesse raccomandazioni**

del Comune di Durazzano AS 16/17

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.2015/16

DURAZZANO

Dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

MENU' INVERNALE

5^a settimana

martedì

pasta gr 70
in brodo vegetale
vitello al pomod gr 100
piselli gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

giovedì

pasta gr 50
ceci gr 50
bastoncini pesce 4
spinaci gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

6^a settimana

pasta gr 70
ZUCCA gr 150
frittata -1 uovo
spinaci gr 80
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

riso gr 60
e patate gr 100
scaloppa vitello 100
carote lesse gr 70
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

oppure g 200 di Pizza
MARGHERITA

al posto del primo piatto

7^a settimana

oppure fiordilatte
gr 150

riso in brodo gr 70
formaggio gr 70
piselli gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

pasta gr 60
piselli gr 100
Prosciutto cotto gr 70
purea di patate gr 150
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

8^a settimana

pasta gr 50
e lenticchie gr 60
pollo (coscia) gr 100
al forno con
patate al forno gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

pasta al sugo gr 100
cotoletta vitello gr 100
carote lesse gr 70
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari



In relazione
del Comune di
Conferme AS 16/17

Leggere le note allegate alle schede delle scuole materne, valgono le stesse raccomandazioni
GIOVEDÌ della VI settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di pizza margherita

08 SET. 2016

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE
DURAZZANO

1 settimana

A.S. 2015-2016

martedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
patate gr 150	3,00	20,00	1,50	120,00
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	44,39	156,30	23,51	1015,10

giovedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	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	44,99	139,31	35,51	1073,10

invernale

2 settimana

media

martedì

riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
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	45,04	167,20	23,30	1045,10

giovedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
verdura gr 220	2,50	2,80	0,50	35,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	30,00	150,00
TOTALE	38,56	92,10	32,35	881,50



AS 16/17

08 SET. 2016

invernale

3 settimana

media

martedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
prosciutto cotto gr 70	15,54	0,31	8,50	150,00
broccoli gr 70	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	37,48	158,51	31,30	1026,10

giovedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pollo gr 100	23,30	0,00	0,30	100,00
verdura gr 80	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	44,74	138,54	21,60	904,00

invernale

4 settimana

media

martedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo gr 100	23,30	0,00	0,30	100,00
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50
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	45,39	181,25	23,80	1080,60

giovedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
platessa gr 100	21,00	1,20	1,80	98,00
verdura gr 220	2,50	2,80	0,50	35,00
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	38,96	97,30	20,60	879,50



AS 16/17

08 SET, 2016

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Media

2015/2016

5 settimana

INVERNALE

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
martedì				
pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
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	41,56	106,10	22,30	938,50

giovedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
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	34,29	152,50	31,11	1017,10

6 ^settimana

invernale

media

martedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
verdura 230	3,00	2,80	0,70	38,00
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	30,86	96,10	30,40	912,50

giovedì

riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
carote gr 70	1,80	2,20	0,40	10,00
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	32,64	95,40	23,00	931,70



08 SET. 2016

AS 16/17

invernale

7^a settimana

media

Proteine Glicidi Lipidi Kcal

martedì

riso gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
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	41,36	106,31	35,30	1048,50

giovedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
prosciutto cotto gr 70	29,00	0,31	8,50	130,00
patate gr 150	3,15	29,00	1,50	120,00
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	45,59	117,41	30,90	1038,70

invernale

8^a settimana

media

Proteine Glicidi Lipidi Kcal

martedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
pollo (coscia) 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	40,50	108,40	28,50	1169,10

giovedì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
carote gr 70	0,50	1,00	0,40	10,00
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	40,14	155,40	23,40	983,10



08 SET. 2016

AS16/118