

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione - : Direttore dott.ssa Anna Romano
Compiatore Dott.ssa Ersilia Palombi Medico - Specialista in scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare A.S. 2018/2019

Menù Estivo (dal 1 aprile)

TELESE



	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì
pasta gr 50 e zucca gr 100 spezzatino di vitello gr100 fagiolini lessi gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e patate gr 100 frittata -1 uovo spinaci gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	gnocchetti sardi gr 80 al sugo formaggio gr 70 piselli in umido gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e zucchine gr 100 petto di pollo in umido gr 100 patate al forno gr 100 1 cucchiaino di parmigiano
		2^a settimana	
pasta gr 40 e zucchine gr 100 pollo (petto) umido gr 100 patate lesse gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	risotto gr 80 e bietola gr 30 al pomodoro cotoletta vitello gr 100 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e lenticchie gr 60 1 uovo frittata pomodori o bieta gr100	pasta al sugo gr 80 scaloppina di tacchino g 100 (fesa) spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano
		3^a settimana	
pasta gr 70 e melanzane gr 80 bastoncini di merluzzo 4 fagiolini lessi gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e e fagioli gr 50 maiale in umido gr 100 spinaci gr 70 o zucchine in umido gr 100	pasta al sugo gr 80 cotoletta di pollo gr 100 pomodori gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 50 e zucca gr 100 prosciutto cotto gr 60 fagiolini al pomodoro gr 100 1 cucchiaino di parmigiano
			riso gr 40 e zucchine gr 100 cotoletta di vitello gr 100 pomodori all' insalata gr 100 1 cucchiaino di parmigiano

AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 70 di pane, gr 100 di frutta e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

LUNEDI' della Prima settimana il primo piatto puo'essere sostituito da gr 150 di pizza margherita



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione - : Direttore dott.ssa Anna Romano

Compiatore Dott.ssa Ersilia Palombi Medico - Specialista in scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare A.S. 2018/2019

Menù Estivo (dal 1 aprile)

TELESE



lunedì

pasta al sugo gr 80
maleale -fettina gr 100
spinaci gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

martedì

pasta gr 50 e
zucchine gr 100
pollo (coscia) gr 100
al forno con
patate al forno gr 150
1 cucchiaino di parmigiano

4ª settimana

mercoledì

riso gr 40 e
piselli gr 90
fiordilatte gr 100
fagiolini gr 100
1 cucchiaino di parmigiano
5ª settimana

giovedì

pasta gr 70 e
melanzane gr 80
merluzzo al forno gr 100
gratinato
pomodori all' insalata gr 100
1 cucchiaino di parmigiano

venerdì

pasta gr 40 e
e ceci gr 50
frittata-1 uovo
fagiolini lessi gr 100

gnocchetti sardi gr 80

al sugo

fiordilatte gr 100

fagiolini

al pomodoro gr 100

1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 50 e

lenticchie gr 50

cotoletta di vitello gr100

purea di patate gr 100

risotto gr 50 con

melanzane gr 50

maleale (fettina) gr 100

pomodori all' insalata gr 100

1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 40 e

piselli gr 90

formaggio gr 70

carote lesse gr 100

1 cucchiaino di parmigiano

risotto gr 40 con

zucca gr 100

pollo coscia gr 100 con

patate al forno gr 100

1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 40 e

lenticchie gr 60

prosciutto cotto gr 60

spinaci gr 80

pasta al sugo gr 80

fiordilatte gr 100

fagiolini lessi gr 100

1 cucchiaino di parmigiano

6ª settimana

riso gr 40 e

e zucchine gr 100

maleale - fettina gr 100

carote lesse gr 80

1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 40 e

e fagioli gr 50

4 bastoncini di merluzzo

purea patate gr 100

pasta gr 70 e

melanzane gr 80

cotoletta di vitello gr 100

piselli in umido gr 100

1 cucchiaino di parmigiano

AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 70 di pane, gr 100 di frutta e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
VENERDI' della QUINTA settimana il primo piatto puo'essere sostituito da gr 150 di pizza margherita



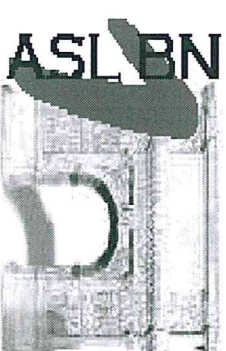
AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

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 Elementare A.S. 2018/2019

Menù Estivo (dal 1 aprile)



TELESE

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		7^a settimana		
pasta gr 50 e piselli gr 90	risogr 80 e bietola g30 al pomodoro	pasta al sugo gr 80 fiordilatte gr 100	pasta gr 70 e e melanzane gr 80	pasta gr 40 e e lenticchie gr 60
maiale - fetina gr 100	cotoletta di pollo gr 100	pomodori o spinaci gr 100	uovo 1 - frittata	merluzzo al pomodoro gr 100
fagiolini lessi gr 100	carote lesse gr 80	1 cucchiaio di parmigiano	patate al forno gr 100	spinaci gr 80
1 cucchiaio di parmigiano	1 cucchiaio di parmigiano		1 cucchiaio di parmigiano	
		8^a settimana		
pasta gr 50 e melanzane gr 80	riso al sugo gr 80 pollo (coscia) gr 100	pasta gr 50 e fagiolini gr 50	pasta gr 50 e zucchine gr 100	pasta gr 40 e e ceci gr 50
formaggio gr 70	al forno con	uovo 1 frittata	cotoletta di vitello g 100	maiale in umido gr 100
piselli in umido gr 90	patate al forno gr 150	spinaci gr 80	fagiolini al pomodoro gr 100	pomodori all' insalata gr 100
1 cucchiaio di parmigiano	1 cucchiaio di parmigiano		1 cucchiaio di parmigiano	

AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 70 di pane, gr 100 di frutta e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

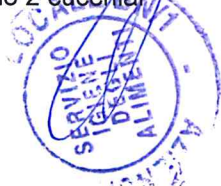
SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI ESTIVO

telese

1 settimana

A.S. 2018-2019 pag 1 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 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	42,55	99,22	29,02	810,40	8,99	4,70	334,9
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	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
verdura gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	43,22	108,10	32,18	825,60	10,02	4,66	354,70
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
formaggio gr 70	28,00	2,00	22,00	307,30	0,00	0,20	602,00
piselli gr 90	5,00	5,00	0,40	46,00	6,00	1,00	18,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	54,92	87,00	49,08	1124,70	12,40	3,32	891,06
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
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	21,00
pollo -petto gr 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	0,40	4,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	44,22	99,30	28,58	826,60	8,32	3,16	296,70
venerdì							
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
piselli gr 90	5,00	5,00	0,40	46,00	6,00	1,00	18,00
merluzzo gr 100	17,30	0,00	0,60	75,00	0,00	0,60	30,00
pomodori gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	41,92	87,40	27,68	770,80	13,54	4,66	365,90



estivo

2 settimana

Elementare

pag 2 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	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	21,00
pollo -petto gr 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	0,40	4,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	44,22	99,30	28,58	826,60	8,32	3,16	296,70

martedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 80	8,60	56,00	1,10	284,00	0,8	1,32	56,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
carote gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 3 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	43,50	110,82	30,12	899,40	7,04	3,82	333,90

mercoledì

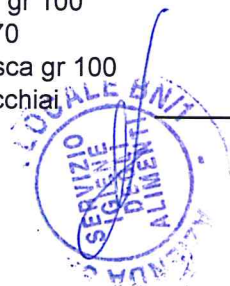
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
lenticchie gr 60	12,00	28,00	1,20	166,00	8,28	4,80	34,20
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	44,52	111,50	23,46	830,20	15,60	8,02	116,80

giovedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
tacchino gr 100	24,00	0,00	1,20	107,00	0,00	0,80	8,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 3 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	48,64	82,16	28,48	911,40	7,60	4,92	300,06

venerdì

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	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
fagiolini gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	42,02	109,90	51,68	1002,60	9,12	2,96	630,70



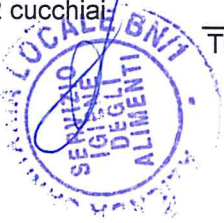
3 settimana

Elementare

pag 3 di 8

ESTIVO

	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 70	6,46	53,00	0,30	247,10	1,89	1,00	16,00
melanzane gr 80	3,00	2,80	1,00	32,80	2,90	0,00	0,00
bastoncini 4	8,80	0,35	5,00	160,00	0	0,52	23
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	33,56	109,87	32,42	947,30	11,93	3,42	328,90
martedì							
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
spinaci gr 70	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	41,12	101,50	29,27	861,20	16,07	6,52	110,10
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
pollo -petto gr 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	0,40	4,00
pomodori gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	47,94	82,16	28,08	904,40	7,60	4,52	296,06
giovedì							
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	27,03	99,43	28,60	736,00	8,99	3,78	86,40
venerdì							
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
zucchine gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	40,32	87,00	29,68	775,80	7,14	4,56	325,90



estivo

4 settimana

Elementare

pag 4 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 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	45,94	82,16	35,28	961,40	7,60	4,92	300,06
martedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	20,00
pollo (coscia) gr 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	1,00	13,00
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50	2,40	1,20	12,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	41,60	121,57	31,52	912,90	9,19	4,40	310,90
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
piselli gr 90	5,00	5,00	0,40	46,00	6,00	1,00	18,00
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,4	0,4	1,16	28
fagiolini gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	44,12	89,20	47,58	964,80	12,64	3,86	659,90
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 70	6,46	53,00	0,30	247,10	1,89	1,00	16,00
melanzane gr 80	3,00	2,80	1,00	32,80	2,90	0,00	0,00
merluzzo gr 100	17,30	0,00	0,60	75,00	0,00	0,60	30,00
bieta gr 70	1,00	2,00	0,17	10,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	0,80	0,70	45,00
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	40,96	109,12	28,19	854,30	9,59	3,04	345,10
venerdì							
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
ceci gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 3 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	41,62	100,40	22,07	795,20	16,97	7,82	176,10

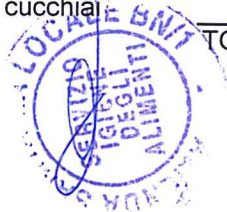
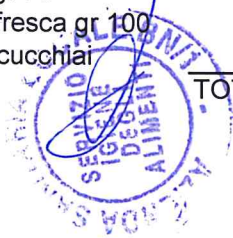


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

2018-2019	5 settimana			estivo			
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 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
fagiolini gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	43,52	84,20	47,18	1058,40	8,40	2,82	630,06
MARTEDI							
parmigiano gr 5	1,70	0,00	1,40	19,35	0	0,04	57,95
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0	0	1,25
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
lenticchie gr 50	11,35	26,00	0,50	132,00	6,40	4,00	28,50
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	47,84	137,72	30,37	971,25	13,79	7,50	137,50
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
melanzane gr 50	3,00	2,80	1,00	32,80	2,90	0,00	35,2
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
pomodori gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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
	45,05	98,52	35,221	875,2	11,39	3,4	344,1
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
piselli gr 90	5,00	5,00	0,40	46,00	6,00	1,00	18,00
carote gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
formaggio gr 70	28,00	2,00	22,00	307,30	0,00	0,20	602,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	51,52	90,50	49,28	1002,90	13,32	3,06	892,70
venerdì							
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
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
pollo (coscia) gr 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	1,00	13,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
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	39,22	101,40	31,48	841,80	6,94	4,76	323,90



elementare

6 settimana estivo

pag 6 di 8

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
lenticchie gr 60	12,00	28,00	1,20	166,00	8,28	4,80	34,20
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	37,42	110,37	30,76	862,20	14,80	8,64	84,40

martedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	44,62	83,10	46,98	1057,40	9,30	3,42	656,06

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
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	21,00
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	41,02	86,80	34,98	815,80	8,32	4,02	347,10

giovedì

burro gr 5	0,04	0,5	4,17	37,9	0	0	1,25
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
bastoncini 4	8,80	0,35	5,00	160,00	0	0,52	23
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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 5	1,70	0,00	1,40	19,35	0	0,04	57,95
TOTALE	31,46	116,75	32,64	987,45	15,87	6,68	183,30

venerdì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 70	6,46	53,00	0,30	247,10	1,89	1,00	16,00
melanzane gr 80	3,00	2,80	1,00	32,80	2,90	0,00	0,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
piselli gr 70	4	9,7	0,2	50	4,8	1,28	1,3
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	47,36	116,82	30,32	926,30	13,83	4,48	286,20



estivo

7^settimana

Elementare

pag 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 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
piselli gr 90	5,00	5,00	0,40	46,00	6,00	1,00	18,00
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	47,05	100,72	34,62	888,40	14,49	4,40	326,9

martedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 80	8,60	67,00	0,20	289,60	0,80	2,30	48,00
pollo -petto gr 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	0,40	4,00
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	46,00	123,72	27,32	895,00	7,52	4,26	342,10

mercoledì

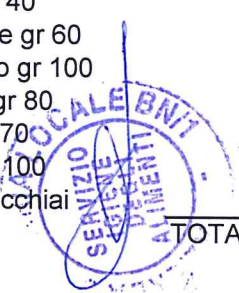
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	43,52	84,20	47,18	1058,40	8,40	2,82	630,06

giovedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 70	6,46	53,00	0,30	247,10	1,89	1,00	16,00
melanzane gr 80	3,00	2,80	1,00	32,80	2,90	0,00	0,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	45,46	125,02	29,42	946,30	10,83	4,20	326,90

venerdì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
lenticchie gr 60	12,00	28,00	1,20	166,00	8,28	4,80	34,20
merluzzo gr 100	17,30	0,00	0,60	75,00	0,00	0,60	30,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	42,84	110,16	23,46	827,20	14,80	8,82	110,80



estivo

8^ settimana

Elementare

pag 8 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 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
melanzane gr 80	3,00	2,80	1,00	32,80	2,90	0,00	0,00
formaggio gr 70	28,00	2,00	22,00	307,30	0,00	0,20	602,00
piselli gr 70	4	9,7	0,2	50	4,8	1,28	1,3
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	53,65	107,82	49,42	1057,50	13,29	3,18	869,20

martedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 80	8,60	67,00	0,20	289,60	0,80	2,30	48,00
pollo (coscia) gr 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	1,00	13,00
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50	2,40	1,20	12,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	43,45	145,17	31,52	1013,50	7,44	5,50	327,90

mercoledì

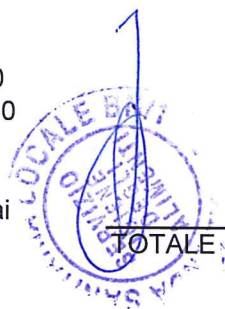
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	43,37	113,48	22,21	847,00	15,54	9,06	164,30

giovedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	21,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	42,75	97,12	29,02	803,40	9,69	4,30	335,90

venerdì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
ceci gr 50	10,00	21,60	1,00	132,00	7,00	3,20	71,00
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta 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	44,22	104,00	30,06	860,20	15,22	6,32	139,60



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,provioletta,o cremoso

Il vitello, il petto di pollo, il tacchino ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino, al ^{Pettodolo} 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.

