

# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

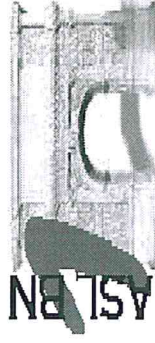
## DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo  
1<sup>a</sup> settimana

TELESE



2018/2019

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
gnocchetti sardi al sugo gr 80 pollo- coscia g 100 in umido carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	riso gr 40 e fagioli gr 50 scaloppa vitello gr 100 patate lesse gr 100	pasta al sugo gr 80 frittata (1 uovo) spinaci gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e zucca gr 100 fiordilatte gr 100 spinaci gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 50 e minestrone gr 100 maiale fettina in umido gr 100 bietola gr 100 1 cucchiaino di parmigiano
pasta gr 50 e zucca gr 100 petto pollo in umido gr 100 spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 80 maiale-fettina umidog 100 spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	<b>2<sup>a</sup> settimana</b> pasta gr 40 e lenticchie gr 50 merluzzo al forno gratinato gr 100 bietola gr 100	pasta gr 50 e patate gr 100 frittata 1 uovo carote lesse gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	riso in brodo gr 80 fiordilatte gr 100 patate lesse gr 100 1 cucchiaino di parmigiano
pasta gr 50 e piselli gr 100 cotoletta di tacchino gr 100 bieta gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 50 e patate gr 100 bastoncini di merluzzo 4 spinaci gr 100	<b>3<sup>a</sup> settimana</b> riso al sugo gr 80 prosciutto cotto 60 verdura gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 50 e e lenticchie g50 scaloppa di vitello g 100 carote lesse gr 100	pasta gr 50 zucca gr 100 frittata 1 uovo purea di patate 100 1 cucchiaino di parmigiano

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

**LUNEDI** in Terza settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza margherita



# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

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

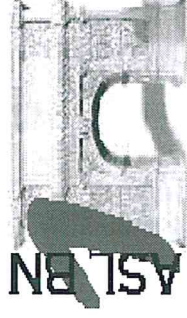
Compilatore dott.ssa Ersilia Palombi Medico Specialista in Scienza dell'alimentazione

## Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare

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

TELESE

2018/2019



lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>4^ settimana</b> pasta gr 50 e e lenticchie gr 50 fiordilatte gr 100 spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	risotto gr 60 alla zucca gr 100 pollo- fusello g 100 al forno con patate al forno gr 150 1 cucchiaino di parmigiano	<b>5^ settimana</b> pasta gr 40 e fagioli gr 40 frittata - 1 uovo spinaci gr 100	pasta gr 60 e patate gr 100 cotoletta di vitello gr 100 bieta in umido gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 80 tacchino in umido gr 100 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano
<b>lunedì</b> pasta gr 50 e piselli gr 100 cotoletta di vitello gr 100 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	<b>martedì</b> riso gr 60 in brodo vegetale tacchino in umido g100 ( fesa) purea di patate 1 cucchiaino di parmigiano	<b>mercoledì</b> gnocchetti sardi gr 80 al sugo prosciutto cotto gr 60 bieta in umido gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	<b>giovedì</b> pasta gr 50 e ceci gr 50 merluzzo a pomodoro gr 100 carote lesse gr 100 carote lesse 80	<b>venerdì</b> riso gr 50 e patate gr 100 frittata - 1 uovo scarola in umido 80 1 cucchiaino di parmigiano
<b>lunedì</b> pasta gr 40 e fagioli gr 50 maiale -fettina gr 100 spinaci o carote gr 100	<b>martedì</b> pasta gr 50 e zucca gr 100 prosciutto cotto 60 bieta gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	<b>6^ settimana</b> riso gr 60 e minestrone gr 100 frittata - 1 uovo spinaci gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 50 e patate gr 100 cotoletta di vitello gr 100 carote lesse 80	pasta al sugo gr 80 scaloppa petto pollo gr 100 purea di patate gr 100 1 cucchiaino di parmigiano

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

**VENERDI' in sesta settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza margherita**

**PAGINA 2 di 3**



# 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

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

### 7<sup>a</sup> settimana

#### lunedì

pasta gr 60 e  
e patate gr 100  
frittata 1 uovo  
scarola a limone gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

#### martedì

pasta al sugo g 80  
formaggio gr 50  
piselli in umido gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

#### mercoledì

pasta gr 60  
piselli gr 100  
maiale - fettina gr 100  
carote lesse gr 80  
1 cucchiaino di parmigiano

#### giovedì

minestrone gr 100 con  
riso gr 50  
bastoncini di merluzzo 4  
spinaci gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

#### venerdì

pasta gr 40 e  
fagioli gr 50  
prosciutto cotto gr 60  
patate lesse gr 100

### 8<sup>a</sup> settimana

riso al sugo gr 80  
petto di pollo in umido g100  
spinaci gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

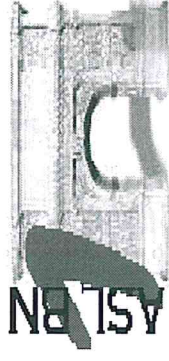
pasta gr 40 e  
lenticchie gr 50  
fiordilatte gr 100  
patate al forno gr 100

pasta gr 50 e  
zucca gr 100  
cotoletta di vitello gr 100  
piselli in umido gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

pasta al sugo gr 80  
frittata 1 uovo  
spinaci gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 40  
patate gr 100  
maiale fettina in umido gr 100  
bieta in umido gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 70 di pane, gr 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva**  
**IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA**  
**GR 150 DI PIZZA MARGHERITA**



2018/2019

TELESE





# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

## SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE

1 settimana

A.S. 2018-2019

pag 1 di 8

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
<b>lunedì</b>							
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 (coscia) gr 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	1,00	13,00
carote gr 80	1,00	7,00	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>41,42</b>	<b>87,00</b>	<b>30,58</b>	<b>913,40</b>	<b>9,50</b>	<b>3,82</b>	<b>328,06</b>
<b>martedì</b>							
riso gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00	0,40	1,16	24,00
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>42,42</b>	<b>137,02</b>	<b>27,81</b>	<b>914,00</b>	<b>15,19</b>	<b>7,92</b>	<b>130,30</b>
<b>mercoledì</b>							
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
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>44,42</b>	<b>82,20</b>	<b>28,08</b>	<b>881,40</b>	<b>8,30</b>	<b>6,52</b>	<b>397,06</b>
<b>giovedì</b>							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
firdilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>41,02</b>	<b>86,40</b>	<b>47,16</b>	<b>934,60</b>	<b>7,72</b>	<b>5,76</b>	<b>711,70</b>
<b>venerdì</b>							
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
minestrone gr 100	1,80	17,90	1,00	67,00	6,30	1,70	20,00
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
bietola gr 100	1,30	2,80	0,10	17,00	1,20	1,00	67,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>43,05</b>	<b>114,02</b>	<b>35,32</b>	<b>908,40</b>	<b>13,09</b>	<b>5,20</b>	<b>360,90</b>



# INVERNALE

2 settimana

Elementare

2 di 8

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
<b>lunedì</b>							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
pollo(petto) gr 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	0,40	4,00
verdura gr 80	1,00	2,00	0,30	16,00	1,30	2,00	60,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>42,92</b>	<b>85,50</b>	<b>27,56</b>	<b>764,60</b>	<b>7,12</b>	<b>4,86</b>	<b>347,70</b>
<b>martedì</b>							
parmigiano gr 25	8,37	0	7,02	96,75	0	0,17	295,90
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	1,00	2,00	0,30	16,00	1,30	2,00	60,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>45,89</b>	<b>82,00</b>	<b>36,38</b>	<b>963,75</b>	<b>7,70</b>	<b>4,95</b>	<b>396,86</b>
<b>mercoledì</b>							
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
lenticchie gr 50	11,35	26,00	0,50	132,00	6,40	4,00	28,50
merluzzo gr 100	13,00	0,15	0,00	76,00	0,00	0,80	30,00
bietola gr 100	1,30	2,80	0,10	17,00	1,20	1,00	67,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>36,47</b>	<b>108,95</b>	<b>21,34</b>	<b>778,20</b>	<b>12,92</b>	<b>7,22</b>	<b>151,10</b>
<b>giovedì</b>							
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
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
uovo1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
carote gr 100	1,10	7,60	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	30,00	150,00	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>43,35</b>	<b>126,62</b>	<b>41,92</b>	<b>879,40</b>	<b>10,49</b>	<b>4,60</b>	<b>365,90</b>
<b>venerdì</b>							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	0,60	1,74	36,00
firdilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	100,00	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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>42,90</b>	<b>120,74</b>	<b>51,76</b>	<b>1116,15</b>	<b>6,64</b>	<b>3,84</b>	<b>648,90</b>



## INVERNALE

3 settimana

Elementare

3 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 100	5,50	6,50	0,60	52,00	6,30	1,70	20,00
tacchino gr 100	24,00	0,00	1,20	107,00	0,00	0,80	8,00
bietola gr 80	1,00	2,00	0,10	12,00	1,00	0,80	60,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
<b>TOTALE</b>	<b>49,15</b>	<b>101,82</b>	<b>28,12</b>	<b>838,40</b>	<b>12,89</b>	<b>5,00</b>	<b>353,90</b>
<b>martedì</b>							
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
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
bastoncini 4	8,80	0,35	5,00	160,00	0,00	0,52	23,00
spinaci gr 90	1,10	2,10	0,40	18,00	1,50	2,40	64,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
<b>TOTALE</b>	<b>31,45</b>	<b>121,47</b>	<b>36,12</b>	<b>930,40</b>	<b>8,89</b>	<b>5,32</b>	<b>360,90</b>
<b>mercoledì</b>							
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
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00	1,00	0,80	60,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
<b>TOTALE</b>	<b>35,48</b>	<b>120,73</b>	<b>34,62</b>	<b>905,00</b>	<b>6,04</b>	<b>4,52</b>	<b>366,50</b>
<b>giovedì</b>							
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
carote gr 100	1,10	7,60	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
<b>TOTALE</b>	<b>45,10</b>	<b>126,92</b>	<b>24,00</b>	<b>864,00</b>	<b>15,09</b>	<b>7,46</b>	<b>114,30</b>
<b>venerdì</b>							
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	1,80	17,90	1,00	67,00	6,30	1,70	20,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
<b>TOTALE</b>	<b>44,05</b>	<b>136,92</b>	<b>32,72</b>	<b>911,40</b>	<b>13,69</b>	<b>5,60</b>	<b>341,9</b>



4 settimana

Elementare

4 di 8

INVERNALE

lunedì

Proteine Glicidi Lipidi Kcal Fibra Ferro Calcio

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
firdilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
spinaci gr 80	1,00	2,00	0,30	16,00	1,30	2,00	60,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>44,90</b>	<b>122,02</b>	<b>41,70</b>	<b>1006,00</b>	<b>13,29</b>	<b>7,96</b>	<b>466,30</b>

martedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	0,60	1,74	36,00
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 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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>42,15</b>	<b>124,69</b>	<b>32,26</b>	<b>936,90</b>	<b>7,74</b>	<b>5,84</b>	<b>335,90</b>

mercoledì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
fagioli gr 40	7,06	15,20	0,70	231,00	6,20	3,00	55,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>40,38</b>	<b>97,40</b>	<b>22,84</b>	<b>894,20</b>	<b>13,42</b>	<b>8,82</b>	<b>206,60</b>

giovedì

parmigiano gr 5	1,70	0,00	1,40	19,35	0,00	0,04	57,95
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20
bieta gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

venerdì

**TOTALE** 39,84 122,74 34,51 874,25 9,56 6,54 189,20

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
carote gr 100	1,10	7,60	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>47,02</b>	<b>87,60</b>	<b>28,08</b>	<b>913,40</b>	<b>9,50</b>	<b>3,62</b>	<b>323,06</b>



## Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

A.S. 2018-2019	5 settimana INVERNALE				5 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 100	5,50	6,50	0,60	52,00	6,30	1,70	20,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
carote gr 80	1,00	7,00	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>45,85</b>	<b>106,82</b>	<b>29,72</b>	<b>861,40</b>	<b>14,99</b>	<b>5,30</b>	<b>343,9</b>
<b>martedì</b>							
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
parmigiano gr 25	8,37	0	7,02	96,75	0	0,17	295,90
riso gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	0,60	1,74	36,00
tacchino gr 100	24,00	0,00	1,20	107,00	0,00	0,80	8,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	100,00	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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>48,01</b>	<b>120,54</b>	<b>38,23</b>	<b>948,65</b>	<b>6,64</b>	<b>4,27</b>	<b>365,95</b>
<b>mercoledì</b>							
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
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,00	0,80	60,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>35,60</b>	<b>82,41</b>	<b>34,98</b>	<b>897,40</b>	<b>7,40</b>	<b>3,34</b>	<b>334,66</b>
<b>giovedì</b>							
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
ceci gr 50	10,00	21,60	1,00	132,00	7,00	3,20	71,00
merluzzo gr 100	13,00	0,15	0,00	76,00	0,00	0,80	30,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>37,85</b>	<b>140,77</b>	<b>26,10</b>	<b>883,00</b>	<b>14,39</b>	<b>6,26</b>	<b>136,80</b>
<b>venerdì</b>							
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	0,50	1,30	33,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	100,00	1,80	0,70	8,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,00	0,80	60,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>44,05</b>	<b>121,22</b>	<b>32,12</b>	<b>875,40</b>	<b>7,54</b>	<b>5,30</b>	<b>403,90</b>





## INVERNALE

6 ^settimana

Elementare

6 di 8

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
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 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	33,00
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>41,92</b>	<b>100,20</b>	<b>29,15</b>	<b>860,20</b>	<b>15,97</b>	<b>9,12</b>	<b>134,10</b>
<b>martedì</b>							
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
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
bieta gr 80	1,80	2,20	0,40	15,00	1,90	2,90	17,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>33,43</b>	<b>99,23</b>	<b>34,62</b>	<b>810,40</b>	<b>7,99</b>	<b>5,92</b>	<b>306,50</b>
<b>mercoledì</b>							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	0,60	1,74	36,00
minestrone gr 100	1,80	17,90	1,00	67,00	6,30	1,70	20,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>43,70</b>	<b>114,44</b>	<b>29,36</b>	<b>861,40</b>	<b>13,04</b>	<b>8,84</b>	<b>436,90</b>
<b>giovedì</b>							
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
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
carote gr 80	1,00	7,00	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>43,25</b>	<b>126,02</b>	<b>33,62</b>	<b>894,40</b>	<b>10,49</b>	<b>4,30</b>	<b>331,90</b>
<b>venerdì</b>							
parmigiano gr 25	8,37	0	7,02	96,75	0	0,17	295,90
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
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
<b>TOTALE</b>	<b>49,83</b>	<b>106,20</b>	<b>37,55</b>	<b>1013,65</b>	<b>8,20</b>	<b>3,25</b>	<b>342,11</b>



# INVERNALE

## 7^settimana

## Elementare

7 di 8

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
<b>lunedì</b>							
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
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00	1,00	0,80	60,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>44,05</b>	<b>121,22</b>	<b>32,12</b>	<b>860,40</b>	<b>8,39</b>	<b>4,70</b>	<b>381,90</b>
<b>martedì</b>							
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 50	16,00	0,21	10,00	180,00	0,00	0,15	430,00
piselli gr 100	5,50	6,50	0,60	52,00	6,30	1,70	20,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>43,42</b>	<b>86,71</b>	<b>37,28</b>	<b>1003,40</b>	<b>12,70</b>	<b>3,97</b>	<b>721,06</b>
<b>mercoledì</b>							
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 100	5,50	6,50	0,60	52,00	6,30	1,70	20,00
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
carote gr 80	1,00	7,00	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>46,45</b>	<b>106,82</b>	<b>35,02</b>	<b>911,40</b>	<b>14,99</b>	<b>4,90</b>	<b>337,9</b>
<b>giovedì</b>							
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	0,50	1,30	33,00
minestrone gr 100	1,80	17,90	1,00	67,00	6,30	1,70	20,00
bastoncini 4	8,80	0,35	5,00	160,00	0,00	0,52	23,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>31,05</b>	<b>113,77</b>	<b>32,62</b>	<b>912,40</b>	<b>12,94</b>	<b>7,42</b>	<b>408,90</b>
<b>venerdì</b>							
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>33,60</b>	<b>123,91</b>	<b>33,15</b>	<b>880,20</b>	<b>15,87</b>	<b>6,54</b>	<b>104,70</b>



**invernale**

**8<sup>a</sup> settimana**

**Elementare**

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio	
						<b>8 di 8</b>		
<b>lunedì</b>								
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	
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00	
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>martedì</b>	<b>TOTALE</b>	<b>46,90</b>	<b>120,52</b>	<b>27,52</b>	<b>897,00</b>	<b>6,94</b>	<b>6,60</b>	<b>384,90</b>
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8	
lenticchie gr 50	11,35	26,00	0,50	132,00	6,40	4,00	28,50	
firdilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00	
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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>mercoledì</b>	<b>TOTALE</b>	<b>45,92</b>	<b>133,55</b>	<b>43,04</b>	<b>1080,70</b>	<b>14,12</b>	<b>7,02</b>	<b>416,10</b>
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	
piselli gr 100	5,50	6,50	0,60	52,00	6,30	1,70	20,00	
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>giovedì</b>	<b>TOTALE</b>	<b>49,55</b>	<b>107,72</b>	<b>30,42</b>	<b>876,40</b>	<b>12,39</b>	<b>5,50</b>	<b>319,9</b>
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	
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00	
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00	
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>venerdì</b>	<b>TOTALE</b>	<b>51,12</b>	<b>82,20</b>	<b>33,70</b>	<b>958,80</b>	<b>8,30</b>	<b>6,66</b>	<b>397,06</b>
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00	
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00	
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00	
bieta gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00	
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1	
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	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>44,65</b>	<b>121,22</b>	<b>39,12</b>	<b>927,40</b>	<b>9,29</b>	<b>6,10</b>	<b>359,90</b>	

## 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 *Porchetto* 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.**

