

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 Materna

MENU' Estivo (dal 1 aprile)

A.S. 2018/2019

TELESE



1 ^a settimana				
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 40 e e zucca gr 100 spezzatino di vitello gr 70 fagiolini lessi gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e patate gr 80 frittata (1 uovo) spinaci gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	gnocchetti sardi gr 60 (al sugo) formaggio gr 50 piselli in umido gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e e zucchine gr 100 petto di pollo in umido gr70 patate al forno 100 1 cucchiaino di parmigiano	riso gr 30 e piselli gr 80 merluzzo in bianco gr 70 pomodori all'insalata 70 1 cucchiaino di parmigiano
2 ^a settimana				
pasta gr 40 e e zucchine gr 80 pollo (petto) gr 70 patate lesse gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	risotto gr60 e bietole30 al pomodoro cotoletta di vitello gr 70 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e lenticchie gr 30 frittata 1 uovo pomodori o bieta gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 60 scaloppina di tacchino gr80 (fesa) spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e patate gr 80 fiordilatte gr 80 fagiolini lessi gr 80 1 cucchiaino di parmigiano
3 ^a settimana				
pasta gr 40 e e melanzane gr 80 3 bastoncini di merluzzo fagiolini lessi gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e fagioli gr 30 maiale in umido gr 70 spinaci gr 70 o zucchine in umido g 80	pasta al sugo gr 60 cotoletta di pollo gr 80 pomodori all'insalata gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e zucca gr 100 prosciutto cotto gr 50 fagiolini al pomodoro gr70 1 cucchiaino di parmigiano	riso gr 40 e zucchine gr 70 cotoletta di vitello gr 70 pomodori all'insalata gr 70 1 cucchiaino di parmigiano

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresaca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
LUNEDI' DELLA PRIMA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA G 100 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 Materna

MENU' Estivo (dal 1 aprile)

A.S. 2018/2019

TELESE



	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
			4 ^a settimana		
	pasta al sugo gr 60 maiale - fettina gr 80 spinaci 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e e zucchine gr 80 pollo (coscia) gr 70 al forno con patate al forno gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	riso gr 30 e piselli gr 70 fiordilatte gr 80 fagiolini gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e e melanzane gr 50 merluzzo gratinato al forno gr 70 pomodori all'insalata 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e ceci gr 30 uovo 1 (frittata) fagiolini lessi gr 70
			5 ^a settimana		
	gnocchetti sardi gr 60 (al sugo) fiordilatte gr 80 fagiolini al pomodoro g 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e e lenticchie gr 30 cotoletta di vitello g70 purea di patate gr 80	riso gr 30 e melanzane gr 80 maiale (fettina) gr 70 pomodori gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 piselli gr 80 formaggio gr 50 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	risotto gr 30 con e zucca gr 100 pollo coscia con patate al forno gr 80 1 cucchiaino di parmigiano
			6 ^a settimana		
	pasta gr 30 e lenticchie gr 30 prosciutto cotto gr 50 spinaci gr 80	pasta al sugo gr 60 fiordilatte gr 80 fagiolini lessi gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	risotto gr 40 con zucchine gr 60 maiale- fettina gr70 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e fagioli gr 30 3 bastoncini di merluzzo purea di patate gr 80	pasta gr 40 e e melanzane gr 50 cotoletta di vitello gr 70 piselli in umido gr 70 1 cucchiaino di parmigiano

AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

VENERDI DELLA QUINTA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA GR 100 DI PIZZA MARGHERITA pag 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 Materna

A.S. 2018/2019

MENU' Estivo (dal 1 aprile)

TELESE

7^ settimana

pasta gr 30 piselli gr 80 maiale - fettina gr 80 fagiolini lessi gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	riso gr 60 e bietola 30 al pomodoro cotoletta di pollo gr 70 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 60 fiordilatte gr 80 pomodori o spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e melanzane gr 100 uovo 1-frittata 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e lenticchie gr 30 merluzzo al pomodoro gr 70 spinaci gr 80
---	--	--	--	--

8^ settimana

pasta gr 40 e melanzane gr 80 formaggio gr 50 piselli in umido gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	riso al sugo gr 60 pollo (coscia) gr 70 al forno con patate al forno gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e fagioli gr 30 uovo 1 (frittata) spinaci gr 80	pasta gr 40 e e zucchine gr 100 cotoletta di vitello gr 80 fagiolini al pomodoro gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e ceci gr 30 maiale in umido gr 70 pomodori all'insalata gr 70
---	--	--	---	---

AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresaca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

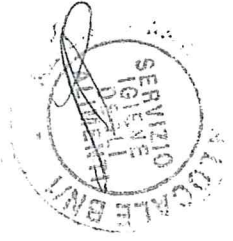


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

2018-2019

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ASL BENEVENTO

ESTIVO

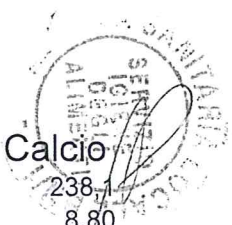
1 settimana

telese

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 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
verdura gr 180	2,00	3,90	0,60	30,00	2,00	2,60	39,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,0	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,0	0,00	0,00	0,00
TOTALE	32,01	77,58	27,66	668,0	6,68	5,20	311,90
martedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	0,50	6,40
uovo 1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	30,41	85,22	35,65	750,30	6,51	4,76	328,95
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,20	48,24	0,20	216,60	1,62	0,84	13,20
formaggio gr 50	16	0,21	10	180	0	0,15	430
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	37,92	103,69	36,56	885,00	10,26	3,19	696,9
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	21,00
pollo (petto) gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	32,33	88,00	28,34	698,70	7,41	5,26	284,65
venerdì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,3	0,87	18
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6
merluzzo gr 70	12,11	0,00	0,42	52,50	0,00	0,42	25,00
pomodori gr 70	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	32,87	81,14	27,60	662,80	10,94	4,19	323,70

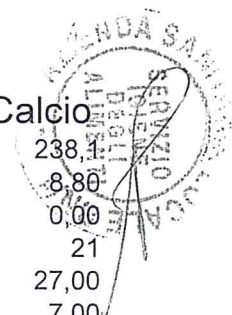


Materna	2 settimana	estivo	2 di 8				
lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
zucchine gr 80	1,00	1,10	0,08	8,50	1,00	0,35	18,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pollo (petto)gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	33,11	92,68	28,14	731,50	7,48	5,25	289,00
martedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6	0,60	1,74	36,00
verdura gr 110	2,00	3,00	0,20	19,0	1,30	1,10	69,00
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	33,89	96,24	27,22	732,4	5,5	4,88	369,1
mercoledì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	4,14	2,40	17,10
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
verdura gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	28,09	85,21	30,62	688,30	9,75	6,52	101,55
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
tacchino gr 80	18,00	0,00	0,00	86,00	0	0,6	58
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	38,12	90,18	27,56	746,40	6,42	4,28	344,30
venerdì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	0,50	6,40
fagiolini gr 70	15,92	3,92	12,88	194,4	0	0,3	280
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,4	0	0,3	280
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	47,96	90,86	52,31	995,10	5,31	2,36	819,95

Materna
2018-2019

3 settimana estivo

3 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 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
melanzane gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00	2,80	0,00	0,00
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7	0	0,42	21
fagiolini gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	26,22	78,93	31,00	739,30	9,48	2,52	308,90

martedì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	5,25	2,4	40,50
maiale gr 80	13,70	0,00	6,50	120,00	0,00	1,70	6,00
spinaci gr 80	0,80	2,10	0,16	17,00	1,60	0,30	7,20
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	28,30	85,11	28,18	681,30	11,26	5,52	69,15

mercoledì

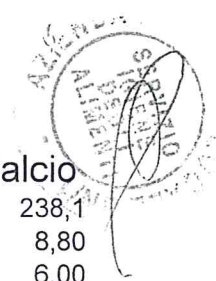
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
pollo (petto) gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
pomodori gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	34,61	90,18	28,64	654,80	6,42	6,48	288,4

giovedì

parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
verdura gr 180	2,00	3,90	0,60	30,00	2,00	2,60	39,00
prosciutto cotto gr 50	9,9	0,4	7,35	107,5	0	1	3
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	27,42	77,98	34,31	711,10	6,68	5	302,9

venerdì

parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,4	0,4	1,16	28
zucchine gr 100	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
pomodori gr 80	0,80	2,10	0,16	17,00	1,60	0,30	7,20
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	33,53	77,94	28,14	689,20	6,80	5,50	320,30



Materna

4 settimana estivo

4 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	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
maiale gr 80	13,70	0,00	6,50	120,00	0,00	1,70	6,00
verdura gr 160	3,60	3,00	0,80	32,00	2,40	3,00	42,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	32,82	76,68	33,66	725,60	7,08	6,10	308,90

martedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50	0,00	0,70	10,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	37,44	105,92	32,30	834,90	7,02	3,08	283,30

mercoledì

parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
riso gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,3	0,87	18
piselli gr 70	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,6
fagiolini gr 70	0,70	2,00	0,14	15,00	1,40	0,20	6,80
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,4	0	0,3	280
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	35,58	84,86	39,80	803,70	10,34	3,57	558,50

giovedì

parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
verdura gr 120	3,00	2,70	0,60	33,00	2,00	3,00	25,00
merluzzo gr 70	12,11	0,00	0,42	52,50	0,00	0,42	25,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	30,63	76,38	27,38	659,10	6,68	4,82	310,90

venerdì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
ceci gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	5,25	2,4	40,50
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
fagiolini gr 70	1,00	6,08	0,38	10,00	2,00	0,70	27,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	27,29	89,09	30,60	682,30	11,66	5,72	130,95

2018-2019

ESTIVO

5 di 8



5 settimana

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,4	0	0,3	280
fagiolini gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,0	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,0	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
TOTALE	35,12	94,14	40,24	837,8	7,22	2,68	572,30

martedì

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 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	4,14	2,40	17,10
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	0,50	6,40
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
TOTALE	31,71	97,83	27,80	733,95	9,45	5,26	110,15

mercoledì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,3	0,87	18
melanzane gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00	2,80	0,00	0,00
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00	0,00	1,40	5,50
pomodori gr 80	1,00	6,08	0,38	10,00	2,00	0,70	27,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
TOTALE	31,13	77,58	27,82	655,30	8,70	3,81	302,60

giovedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6
formaggio gr 50	16	0,21	10	180	0	0,15	430
carote gr 80	0,70	2,00	0,14	15,00	1,40	0,20	6,80
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
TOTALE	35,66	81,15	36,92	789,30	10,85	2,97	691,95

venerdì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,3	0,87	18
zucca gr 100	1,1	3,5	0,1	18	0,6	0,9	20
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50	0,00	0,70	10,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	0,50	6,40
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>

TOTALE **35,16** **86,52** **30,99** **746,80** **5,40** **3,81** **306,50**

Materna	6 settimana	estivo			6 di 8		
lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	4,14	2,40	17,10
prosciutto cotto gr 50	9,9	0,4	7,35	107,5	0	1	3
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
	26,42	85,57	29,47	684,80	9,75	6,52	56,55

martedì

parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,4	0	0,3	280
fagiolini gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
TOTALE	35,12	94,14	40,24	837,80	7,22	2,68	572,3

mercoledì

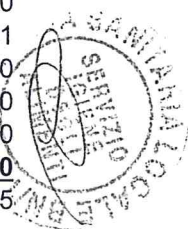
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,4	0,4	1,16	28
zucchine gr 60	0,50	2,80	0,10	8,00	0,80	0,25	16,00
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00	0,00	1,40	5,50
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca 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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
TOTALE	31,41	81,88	27,68	689,80	7,28	4,21	336,8

giovedì

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 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	5,25	2,4	40,50
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7	0	0,42	21
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	0,50	6,40
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
TOTALE	24,92	98,08	31,14	803,25	10,56	4,48	142,55

venerdì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
verdura gr 80	3,00	2,70	0,60	33,00	2,00	3,00	25,00
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
piselli gr 70	4	9,7	0,2	50	4,8	1,28	1,3
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
TOTALE	37,01	86,08	27,86	721,00	11,48	6,88	299,20



Materna

7 settimana

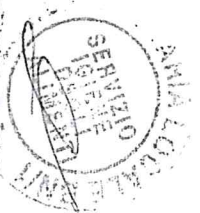
estivo

7 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 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
fagiolini gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00	0,00	1,40	5,50
piselli gr 80	4,80	5,30	0,40	40,00	5,04	2,40	1,60
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	35,53	76,20	28,04	685,30	11,45	5,76	287,65
martedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
riso gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6	0,60	1,74	36,00
verdura gr 110	2,00	3,00	0,20	19,0	1,30	1,10	69,00
pollo (petto) gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	33,89	96,24	27,22	732,40	5,50	6,48	359,20
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,4	0	0,3	280
pomodori gr 80	0,80	2,10	0,16	17,00	1,60	0,30	7,20
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	34,12	94,04	40,00	838,80	6,82	2,28	552,50
giovedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
melanzane gr 100	3,80	3,40	1,40	30,00	3,50	0,00	0,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
patate gr 90	1,90	17,00	0,02	77,00	1,00	0,60	7,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	33,71	94,08	36,48	808,60	9,18	3,50	315,90
venerdì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	4,14	2,40	17,10
merluzzo gr 70	12,11	0,00	0,42	52,50	0,00	0,42	25,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	28,63	85,17	22,54	629,80	9,75	5,94	78,55

Materna	8 settimana				estivo		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 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80	
melanzane gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00	2,80	0,00	0,00	
formaggio gr 50	16	0,21	10	180	0	0,15	430	
piselli gr 70	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	37,24	86,93	36,80	825,60	12,52	2,91	692,50	
martedì								
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1	
riso gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6	0,60	1,74	36,00	
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50	0,00	0,70	10,00	
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	37,44	111,14	31,66	856,50	6,00	3,98	306,10	
mercoledì								
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45	
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	5,25	2,4	40,50	
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00	
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	29,01	85,17	30,82	705,30	10,86	7,02	124,95	
giovedì								
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1	
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80	
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00	
verdura gr 160	2,00	3,70	0,50	29,00	1,80	2,30	37,00	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	32,01	77,38	27,56	667,00	6,48	4,90	309,90	
venerdì								
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45	
ceci gr 30	6	12	0,8	100	5	2,3	44	
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00	0,00	1,40	5,50	
piselli gr 70	4,50	10	0,28	53	4,9	1,98	1,9	
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00	
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00	
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
TOTALE	32,73	90,70	22,70	704,90	14,31	6,80	66,85	



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 ripieno, 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.

