

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione-Direttore Dott.ssa Anna Romano

Compilatore Dott.ssa E.Palombi Medico Spec. In scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media A.S. 2018/2019**MENU' ESTIVO (dal 1 APRILE)**1[^] settimana

TELESE

lunedì

pasta gr 50
 e zucca gr 100
 spezzatino vitello gr 100
 fagiolini lessi gr 120
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiari
 extra vergine oliva
 1 cucchiario di parmigiano

oppure pizza
margherita gr 200

venerdì

riso gr 50 e
 piselli gr 100
 merluzzo in bianco gr 120
 pomodori all'insalata 90
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiari
 extra vergine oliva
 1 cucchiario di parmigiano

2[^] settimana

pasta gr 50
 e zucchine gr 100
 petto pollo umido 100
 patate lesse gr 100
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiari
 extra vergine oliva
 1 cucchiario di parmigiano

pasta gr 50
 patate gr 100
 fiordilatte gr 150
 fagiolini lessi gr 80
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiari
 extra vergine oliva
 1 cucchiario di parmigiano

3[^] settimana

pasta gr 50
 melanzane gr 100
 bastoncini merluzzo 4
 fagiolini lessi gr 70
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiari
 extra vergine oliva
 1 cucchiario di parmigiano

riso gr 70 e
 zucchine gr 100
 cotoletta di vitello gr 120
 pomodori all'insalata gr 70
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiari
 extra vergine oliva
 1 cucchiario di parmigiano

4[^] settimana

pasta al sugo gr 100
 maiale fettina gr 120
 spinaci gr 80
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiari
 extra vergine oliva
 1 cucchiario di parmigiano

pasta gr 50 e
 ceci gr 50
 uovo 1 (frittata)
 fagiolini lessi gr 70
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiari
 extra vergine oliva



LUNEDI' della PRIMA settimana il primo piatto puo' essere sostituito da gr 200 di Pizza Margherita

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione
 compilatore: Dott.ssa E.Palombi - Medico -

direttore .Dott.ssa Anna Romano
 Spec. In scienza dell'alimentazione

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

MENU' ESTIVO (dal 1 APRILE)

5[^] settimana

TELESE

lunedì

Gnocchetti sardi
 al sugo gr 120
 fiordilatte gr 100
 fagiolini al pom gr 120
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiali
 extra vergine oliva
 1 cucchiaino di parmigiano

venerdì

risotto gr 70 con
 e zucca gr 100
 pollo coscia gr 100 con
 patate al forno gr 100
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiali
 extra vergine oliva
 1 cucchiaino di parmigiano

**oppure pizza
 margherita gr 200**

6[^] settimana

pasta gr 50 e
 lenticchie gr 50
 prosciutto cotto gr 70
 spinaci gr 80
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiali

pasta gr 50
 melanzane gr 100
 cotoletta di vitello gr 120
 piselli in umido gr 100
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiali
 1 cucchiaino di parmigiano

7[^] settimana

pasta gr 50 e
 piselli gr 100
 maiale in umido gr 120
 fagiolini lessi gr 120
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiali
 extra vergine oliva
 1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 50 e
 lenticchie gr 50
 merluzzo al pomodoro gr 100
 spinaci gr 80
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiali
 extra vergine oliva

8[^] settimana

pasta gr 50
 melanzane gr 100
 formaggio gr 70
 piselli in umido gr 80
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiali
 extra vergine oliva
 1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 50 e
 ceci gr 50
 maiale in umido gr 120
 pomodori all'insalata gr 70
 pane gr 90
 frutta fresca gr 150
 olio 2 cucchiali
 extra vergine oliva

VENERDI DELLA QUINTA settimana il primo piatto puo' essere sostituito da gr 200 di Pizza Margherita

LEGGERE NOTE ESPLICATIVE

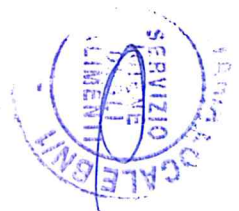


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI ASL BENEVENTO

ESTIVO

1 settimana

A.S. 2018-2019

TELESE

lunedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
vitello gr 120	22,00	0,00	1,20	127,00
fagiolini gr 120	1,40	8,00	0,40	34,00
zucca gr 100	1,40	7,60	0,30	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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,99	139,00	22,60	872,10

venerdì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
riso gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
merluzzo gr 120	17,30	0,00	0,60	75,00
pomodori gr 90	1,40	2,20	0,40	17,00
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	37,59	132,30	22,00	842,10

estivo

2 settimana

media

lunedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
pollo gr 120	23,30	0,00	0,30	120,00
verdura gr 100	1,40	7,60	0,30	33,00
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 cucchiaini	0,00	0	20,00	150,00
TOTALE	46,99	142,80	27,92	993,50

venerdì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
fiordilatte gr 150	30,00	7,40	24,00	364,50
verdura gr 80	2,00	2,40	0,50	18,00
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	54,29	145,00	51,82	1223,00



ASL BENEVENTO**estivo****3 settimana****media****lunedì**

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
melanzane gr 100	2,00	2,00	1,00	26,00
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
bastoncini 4	8,80	0,35	5,00	160,00
fagiolini gr 70	1,40	2,20	0,40	30,00
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	32,39	121,85	32,72	971,50

venerdì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
riso gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
zucchine gr 100	2,00	2,00	1,00	26,00
vitello gr 120	22,00	0,00	1,20	127,00
verdura gr 70	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	47,96	97,50	29,22	992,90

estivo**4 settimana****media****lunedì**

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
maiale gr 120	22,00	0,00	9,00	180,00
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	49,44	156,60	37,02	1126,50

venerdì

ceci gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
verdura gr 70	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	34,75	134,70	30,50	1053,10

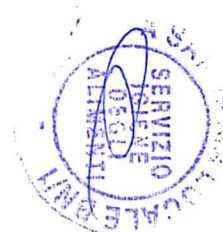


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Media

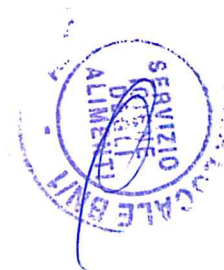
A.S. 2018-2019	5 settimana		estivo	
lunedì				
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 120	11,50	81,00	2,00	420,00
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00
fagiolini gr 120	2,00	2,40	0,50	17,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,14	159,40	43,40	1205,10

venerdì				
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
riso gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
zucca gr 100	2,00	2,00	1,00	26,00
pollo coscia gr 100	23,30	0,00	0,30	120,00
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	49,56	113,20	28,92	1054,90

6 ^settimana

lunedì				
ceci gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
prosciutto cotto gr 70	12,00	0,31	8,40	140,00
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	34,35	135,01	30,20	1065,10

venerdì				
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
melanzane gr 100	1,00	1,00	1,00	15,00
vitello gr 120	22,00	0,00	1,20	127,00
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	48,59	131,10	28,82	969,50

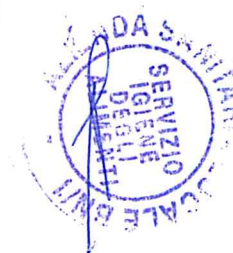


estivo	7 ^a settimana		media	
lunedì				
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
maiale gr 120	22,00	0,00	9,00	180,00
verdura gr 120	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

venerdì				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
merluzzo gr 100	17,30	0,00	0,60	75,00
spinaci 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	39,65	134,70	22,40	1000,10

estivo	8 ^a settimana			media
lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
melanzane gr 100	1,00	1,00	1,00	15,00
formaggio gr 70	28,00	2,00	22,00	307,30
piselli gr 80	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	39,44	172,30	29,20	973,00

venerdì				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
maiale gr 120	22,00	0,00	9,00	180,00
pomodori gr 70	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	44,35	134,70	30,80	1105,10



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 *portobello* 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.

