

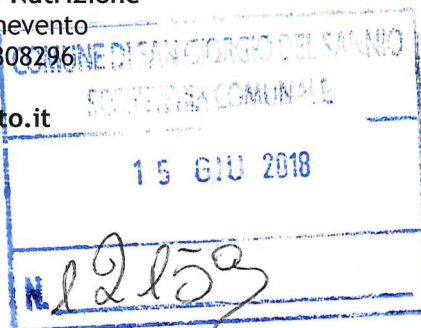


REGIONE CAMPANIA
Azienda Sanitaria Locale Benevento

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
via Mascellaro, 1- 82100 Benevento
Tel. 0824308200 Fax 0824308296

dp.sian@pec.aslbenevento.it

Prot. 76586



Benevento

14 GIU. 2018

Al Sig. Sindaco del Comune di
S. Giorgio del Sannio

Oggetto: Rilascio menù scolastici A.S. 2018/2019

Come da vostra richiesta, si trasmettono in allegato i menù per l'A.S. 2018/2019, in versione ESTIVA ed INVERNALE e ruotati su OTTO SETTIMANE.

Si ricorda che è indispensabile comunicare alla Ditta che eroga i pasti quanto specificato nelle NOTE ESPLICATIVE, onde evitare spiacevoli malintesi.

Si ricorda inoltre che in presenza di persone (alunni o insegnanti) con problemi di intolleranze alimentari, il menù va richiesto allo scrivente Servizio ed il personale addetto alla preparazione dei pasti è tenuto a seguire un corso di 2 ore (obbligatorio ai sensi della Del Regionale 2163 - Dic 2007) presso il Dipartimento di Prevenzione della ASL Bn sito in Via Mascellaro 1 - Benevento. Per eventuali iscrizioni contattare il SIAN al numero 0824 308293, dott.ssa E. Palombi, o all'indirizzo di posta elettronica ersilia.palombi@aslbenevento1.it.

Si fa presente che non è consentito effettuare copie MODIFICATE delle tabelle dietetiche, perchè potrebbero anche essere riprodotte, per errore, in maniera incompleta o con formati stampa diversi, compromettendone la leggibilità.

Distinti saluti

Il Medico Nutrizionista

Dott.ssa Ersilia Palombi



Il Direttore del Dipartimento
dott. Tommaso Zerella

Il Direttore del Servizio
dott.ssa Anna Romano

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

S.Giorgio del Sannio



	lunedì	martedì	1 ^a settimana mercoledì	giovedì	venerdì
	pasta gr 40 e e zucca gr 100 cotoletta di pollo gr 70 fagiolini lessi gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e patate gr 80 frittata (1 uovo) pomodori all'insalata 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 vitello 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
	pasta al sugo gr 60 pollo petto in umido gr 70 patate lesse gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	risotto gr60 e bietole30 al pomodoro formaggio gr 50 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	2^a settimana pasta gr 30 e lenticchie gr 30 platessa al forno gr 80 pomodori o bieta gr 80	pasta gr 40 e e zucchine gr 80 scaloppina di tacchino gr80 (fesa) spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 patate gr 80 fiordilatte gr 80 fagiolini lessi gr 80 1 cucchiaino di parmigiano
	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 frittata (1 uovo) pomodori all'insalata 80 o zucchine in umido g 80	pasta al sugo gr 60 cotoletta di pollo gr 80 spinaci gr 80 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 piselli gr 60 formaggio gr 50 pomodori all'insalata 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
MERTEDI' 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

A.S. 2018/2019

MENU' Estivo (dal 1 aprile)

S. Giorgio del Sannio

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì
			4^a settimana	
pasta gr 40 e e zucchini gr 80 maiale - fettina gr 80 spinaci 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 60 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 al pomodoro 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e e melanzane gr 50 piatessa gratinata al forno gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e fagioli 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 piatessa al forno gr 80 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 zucchini 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	riso al sugo gr 60 uovo 1 (frittata) 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
GIOVEDI' DELLA QUARTA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA GR 100 DI PIZZA MARGHERITA**



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

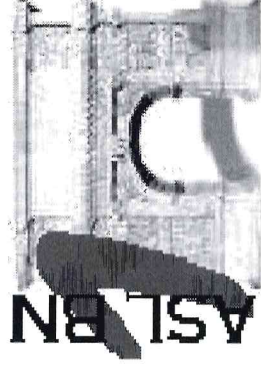
Compilatore : dott.ssa Ersilia Palombi -Medico- specialista in scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di scuola Materna

A.S. 2018/2019

MENU' Estivo (dal 1 aprile)

S.Giorgio del Sannio



7^ settimana

pasta gr 30	riso gr 60 e bietola30	pasta al sugo gr 60	pasta gr 40 e	pasta al sugo gr 60
piselli gr 80	al pomodoro	fiordilatte gr 80	melanzane gr 100	merluzzo al pomodoro gr 70
maiale - fettina gr 80	cotoletta di pollo gr 70	pomodori o spinaci gr80	uovo1-frittata	spinaci gr 80
fagiolini lessi gr 80	carote lesse gr 80	1 cucchiaino di parmigianc	patate al forno gr 90	1 cucchiaino di parmigiano
1 cucchiaino di parmigiano	1 cucchiaino di parmigiano			

8^ settimana

pasta gr 40 e	riso al sugo gr 60	pasta gr 30 e	pasta gr 40 e	pasta gr 30 e
melanzane gr 80	pollo (coscia) gr 70	fagioli gr 30	e zucchine gr 100	ceci gr 30
formaggio gr 50	al forno con	uovo 1 (frittata)	cotoletta di vitello gr 80	3 bastoncini di merluzzo
piselli in umido gr 70	patate al forno gr 100	spinaci gr 80	fagiolini al pomodoro gr 70	1 cucchiaino di parmigiano
1 cucchiaino di parmigiano	1 cucchiaino di parmigiano			



GIOVEDI' DELLA OTTAVA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA GR 100 DI PIZZA MARGHERITA
AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresaca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

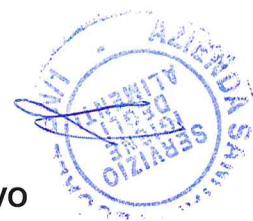


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

2018- 2019

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

1 settimana

S.Giorgio del Sannio

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
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
pomodori gr 70	0,70	2,00	0,15	15,00	1,40	0,20	5,60
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	29,31	85,02	35,40	749,30	6,71	3,46	313,55
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 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	0,00	0,00	0,00
TOTALE	37,40	103,15	36,52	879,00	10,02	3,11	696,6
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 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	31,87	81,04	27,36	663,80	10,54	3,79	303,90



Materna

lunedì

	2 settimana		estivo		2 di 8		
	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
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
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	33,99	105,92	28,66	776,8	7,02	5,18	275,4

TOTALE

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
formaggio gr 50	16	0,21	10	180	0	0,15	430
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	35,40	96,45	36,52	848,00	5,5	3,83	787,1

TOTALE

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
platessa gr 80	15,92	2,00	7,80	79,00	0,00	0,50	23,00
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	31,52	87,21	29,72	639,30	9,75	5,52	76,55

TOTALE

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 cucchiaini	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

TOTALE

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
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	0,00	0,00	0,00
TOTALE	33,84	89,14	39,83	816,70	7,31	2,76	566,95

TOTALE



Materna 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 cucchiaini	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
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	27,09	85,11	30,38	689,30	11,26	5,32	111,15
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
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	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 cucchiaini	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
piselli gr 60	3,90	9,4	0,2	45	4,3	1,18	1,1
formaggio gr 50	16	0,21	10	180	0	0,15	430
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	36,22	85,39	37,04	816,80	9,90	3,63	718,40



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 cucchiaini	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 cucchiaini	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 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	36,68	85,06	40,06	804,70	10,94	4,07	578,70

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 130	3,00	2,70	0,60	33,00	2,00	3,00	25,00
platessa gr 70	12,11	0,09	0,91	60,00	0,00	0,80	21,00
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	30,63	76,47	27,87	666,60	6,68	5,20	306,90

venerdì

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
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 cucchiaini	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

S.Giorgio del Sannio 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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,0	0,00	0,00	0,00
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
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	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	30,93	73,60	27,60	662,30	8,30	3,41	282,80

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	0,90	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	0,00	0,00	0,00
TOTALE	35,86	84,55	36,98	790,30	11,93	3,33	720,35

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
platessa gr 80	15,92	2,00	7,80	79,00	0,00	0,50	23,00
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	33,14	88,52	34,45	703,30	5,40	3,61	319,50

Materna

6 settimana

estivo

6 di 8

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							
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
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	32,23	90,18	27,98	712,90	6,42	4,10	311,30



Materna

lunedì

	8 settimana		estivo		8 di 8		
	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	56,00	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	37,24	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 cucchiaini	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 cucchiaini	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 cucchiaini	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
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7	0	0,42	21
pomodori gr 100	1,20	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
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	22,64	84,45	25,96	713,60	11,41	4,14	89,45



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	0,00	0,00	0,00
	<u>26,42</u>	<u>85,57</u>	<u>29,47</u>	<u>684,80</u>	<u>9,75</u>	<u>6,52</u>	<u>56,55</u>

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	0,00	0,00	0,00
TOTALE	<u>35,12</u>	<u>94,14</u>	<u>40,24</u>	<u>837,80</u>	<u>7,22</u>	<u>2,68</u>	<u>572,3</u>

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	0,00	0,00	0,00
TOTALE	<u>31,41</u>	<u>81,88</u>	<u>27,68</u>	<u>689,80</u>	<u>7,28</u>	<u>4,21</u>	<u>336,8</u>

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	0,00	0,00	0,00
TOTALE	<u>24,92</u>	<u>98,08</u>	<u>31,14</u>	<u>803,25</u>	<u>10,56</u>	<u>4,48</u>	<u>142,55</u>

venerdì

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
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
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	0,00	0,00	0,00
TOTALE	<u>33,89</u>	<u>102,94</u>	<u>35,22</u>	<u>827,00</u>	<u>9,00</u>	<u>5,36</u>	<u>337,40</u>

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 : pomodoriq.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, ilpetto di pollo, il tacchino ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, impanato, in umido o al pomodoro

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.



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 Materna

S. Giorgio del Sannio

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

1^a settimana

A.S. 2018 -2019

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
gnocchetti sardi al sugo gr 60	riso gr 30 e fagioli gr 30	pasta al sugo gr 60 frittata (1 uovo)	pasta gr 40 e zucca gr 100	pasta gr 40 e minestrone gr 100
cotoletta di vitello g 70 carote lesse gr 80	pollo - fusello g 70 in umido	spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	fiordilatte gr 100 broccoli o spinaci gr 80	merluzzo al pomodoro gr 70 bietola gr 80 1 cucchiaino di parmigiano
1 cucchiaino di parmigiano	piselli gr 80			
2^a settimana				
pasta gr 40 e zucca gr 100	pasta al sugo gr 60 maiale - fettina gr 70	pasta gr 30 lenticchie gr 30	pasta gr 40 e patate gr 100	riso al sugo gr 60 fiordilatte gr 80 patate lesse gr 80
petto di pollo cotoletta 70 spinaci gr 80	purea di patate gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	scaloppa di vitello gr 70 bietola gr 80	uovo 1 (frittata) carote lesse 80	
1 cucchiaino di parmigiano				
3^a settimana				
pasta gr 40 e piselli gr 80	pasta gr 40 e zucca gr 100	riso al sugo gr 60 cotoletta di tacchino g 70	pasta gr 30 lenticchie gr 30	minestrone gr 100 e pasta gr 30
bastoncini di merluzzo 3 bieta gr 80	prosciutto cotto gr 50 broccoli gr 80	verdura gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	platessa gratinata al forno gr 70	frittata - 1 uovo purea patate gr 80 1 cucchiaino di parmigiano
1 cucchiaino di parmigiano	o spinaci 1 cucchiaino di parmigiano		carote lesse gr 70	

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

GIOVEDÌ DELLA PRIMA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA GR 100 DI PIZZA MARGHERITA

PAGINA 1 DI 3

CONTINUA.....



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 Materna

S. Giorgio del Sannio

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

A.S. 2018 -2019

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 30 e lenticchie gr 30 prosciutto cotto gr 50 spinaci gr 80	risotto gr 40 alla zucca gr 100 pollo - fusello gr 70 al forno con patate gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	4^a settimana pasta gr 30 fagioli gr 30 bastoncini di merluzzo 3 spinaci gr 80	pasta gr 40 e e broccoli gr 60 cotoletta di vitello gr 70 purea di patate gr 100	pasta al sugo gr 60 platessa in umido gr 70 carote lesse gr 70 1 cucchiaino di parmigiano
pasta gr 30 e piselli gr 80 fiordilatte gr 80 carote lesse g 80 1 cucchiaino di parmigiano	riso in brodo vegetale 40 tacchino in umido g 70 purea di patate gr 80 1 cucchiaino di parmigiano bieta in umido gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	5^a settimana gnocchetti sardi al sugo gr 60 prosciutto cotto gr 50 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e ceci gr 30 bastoncini merluzzo 3 carote lesse gr 80	riso gr 30 e patate gr 80 frittata-1 uovo scarola in umido 80 1 cucchiaino di parmigiano
pasta gr 30 e fagioli gr 30 maiale- fettina gr 70 spinaci gr 80	pasta gr 40 e zucca gr 100 prosciutto cotto gr 50 piselli in umido gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	6^a settimana riso gr 40 e minestrone gr 100 Uovo 1 (frittata) spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e patate gr 60 cotoletta di vitello gr70 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 60 platessa al forno gr 70 purea di patate gr 80 1 cucchiaino di parmigiano

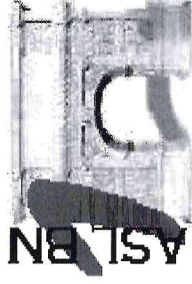
AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

MARTEDI DELLA SESTA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA

GR 100 DI PIZZA MARGHERITA

PAGINA 2 di 3

CONTINUA.....



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

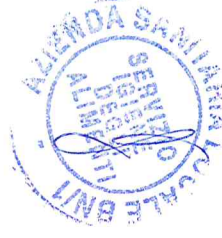
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Materna

S.Giorgio del Sannio

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

A.S. 2018 -2019

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
7^ settimana				
pasta gr 40 e e patate gr 60 frittata (1 uovo) scarola al limone gr 70 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 60 formaggio gr 50 piselli in umido gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e piselli gr 80 maiale-fettina gr 70 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	minestrone 100 con riso gr 30 prosciutto cotto gr 50 spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e fagioli gr 30 bastoncini di merluzzo 3 patate lesse gr 80
8^ settimana				
riso al sugo gr 60 petto di pollo cotolettag70 broccoli lessi o spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e lenticchie gr 30 fiordilatte gr 80 patate al forno gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	zucca gr 100 vitello in umido gr 70 piselli in umido gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 60 uovo 1 (frittata) spinaci gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 30 e ceci gr 30 platessa al pomodoro gr 70 o bietta in umido gr 80



AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
MARTEDI DELL'OTTAVA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA GR 100 DI PIZZA MARGHERITA



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

2018-19

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

INVERNALE

Pg 1 di 8

1 settimana

S.Giorgio del Sannio

	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 60	6,20	48,24	0,24	216,6	1,62	0,84	13,20
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
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	60,0	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,0	0,00	0,00	0,00
TOTALE	32,79	98,64	27,26	729,4	7,70	3,44	312,50
martedì							
riso gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,30	0,87	18,00
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	5,25	2,4	40,50
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50	0,00	0,70	10,00
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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	36,54	88,31	26,26	706,80	14,19	7,07	84,10
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6	1,62	0,84	13,20
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	1,50	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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	24,99	95,44	29,84	715,60	7,22	4,54	355,30
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
zucca gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	0,50	0,80	16,00
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
broccoli gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,80	21,00
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
Venerdì	33,96	77,02	40,22	764,70	6,11	4,16	570,55
domenica							
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
minestrone gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	5,80	1,00	16,00
merluzzo gr 70	12,11	0,00	0,42	52,50	0,00	0,42	25,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
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	31,11	90,20	27,19	710,10	11,68	4,32	322,90



Materna

2 settimana

invernale

Pg 2 di 8

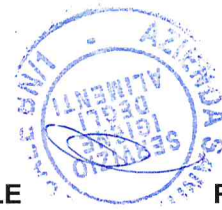
	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
lunedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
zucca gr 100	1,1	3,5	0,1	18	0,6	0,9	20
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
pollo (petto)gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	33,00	1,20	2,00	21,00
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	33,83	79,34	27,76	689,00	6,48	7,10	304
martedì							
parmigiano gr 25	8,37	0	7,02	96,75	0	0,17	295,90
pasta gr 60	6,20	48,24	0,20	216,60	1,62	0,84	13,20
maiale gr 70	12,75	0,00	5,90	109,90	0,00	1,20	5,60
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	0,00	0,00	0,00
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
TOTALE	33,54	108,06	37,80	884,15	6,12	3,41	336,35
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
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	9,80
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
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	30,09	85,21	22,62	624,70	9,75	6,22	63,35
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
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,50	6,40
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	0,00	0,00	0,00
TOTALE	30,59	93,40	35,59	785,60	8,06	4,96	350,50
venerdì							
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
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	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	0,00	0,00	0,00
TOTALE	35,00	111,48	39,21	911,40	5,10	3,88	574,50



Materna invernale 3 settimana

Pg 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	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,60
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7	0,00	0,42	21,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	30,00
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	29,54	86,37	31,36	779,30	10,92	4,68	313,50
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	0,30	85,00	1,80	0,70	8,00
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50	0,00	1,00	3,00
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	2,00	30,00
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	30,12	102,03	34,38	782,10	7,68	5,10	301,90
mercoledì							
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
tacchino gr 70	18,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,56	56,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
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	37,2	90,22	27,36	743,4	5,40	4,64	365,10
giovedì							
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
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20
platessa gr 70	12,11	0,09	0,91	60,00	0,00	0,42	21,00
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	23,57	86,12	22,21	596,00	11,03	4,50	88,75
venerdì							
minestrone gr 100	1,68	14,32	0,01	68,00	12,00	0,50	28,00
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	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	0,00	0,00	0,00
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
TOTALE	30,29	97,34	35,25	802,30	17,31	4,26	335,95



Materna

4 settimana

INVERNALE

Pg 4 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	9,90	0,40	7,35	107,50	0,00	1,00	3,00	
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	2,00	21,00	
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	
martedì	TOTALE	25,50	85,61	29,27	667,80	9,75	6,52	56,55
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1	
zucca gr 100	1,1	3,5	0,1	18	0,6	0,9	20	
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,40	0,4	1,16	28	
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50	0,00	1,00	9,10	
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	1,30	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	28,86	91,58	26,40	704,90	6,40	5,06	79,1	
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	
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7	0,00	0,42	21,00	
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	2,00	21,00	
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	23,30	85,46	25,96	694,00	10,86	5,94	97,95	
giovedì								
pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20	
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	0,84	9,80	
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00	
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00	0,00	0,00	0,00	
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25	
parmigiano gr 5	1,70	0,00	1,40	19,35	0,00	0,04	57,95	
TOTALE	30,83	108,62	29,01	772,65	8,22	4,62	125,20	
venerdì								
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1	
pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20	
platessa gr 70	12,11	0,09	0,91	60,00	0,00	0,80	21,00	
carote gr 70	0,80	5,00	0,18	14,30	2,00	1,00	34,30	
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	30,31	93,11	28,05	701,70	7,22	3,48	320,60	



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

menu invernale

2018-19

5 settimana

S.Giorgio del Sannio

	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	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,4	0	0,3	280
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	0	0	20	150	0	0	0
TOTALE	27,05	119,14	33,82	739,3	11,93	3,48	570,35
martedì							
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 40	4,32	28,68	0,56	142,4	0,4	1,16	28
tacchino gr 70	18	0	0	100	0	0,56	56
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68	0,9	1	6,4
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	0	0	20	150	0	0	0
TOTALE	36,92	88,50	12,26	650,05	4,90	3,59	401,55
mercoledì							
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
prosciutto cotto gr 50	9,9	0,4	7,35	107,5	0	1	3
verdura gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	0	0	20	150	0	0	0
TOTALE	29,11	90,62	34,71	750,9	6,42	4,18	289,3
giovedì							
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
ceci gr 30	6	12	0,8	100	5	2,3	44
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7	0	0,42	21
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68	0,9	1	6,4
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	0	0	20	150	0	0	0
TOTALE	23,13	95,27	25,77	762,6	10,31	4,84	86,85
venerdì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	3,1	21,5	0,42	100	0,3	8,9	18
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68	0,9	1	6,4
uovo1	12,49	0	8,7	128	0	1,5	48
verdura gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	0	0	20	150	0	0	0
TOTALE	30,28	83,02	35,65	744,4	6	13,74	345,5



Materna

6 settimana

INVERNALE

Pg 6 di 8

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
lunedì							
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,6	83,4	5,25	2,4	40,5
maiale gr 70	12,75	0	5,9	109,9	0	1,2	5,6
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	0	0	20	150	0	0	0
	29,28	85,17	28,02	687,2	10,86	6,72	82,55
martedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
zucca gr 100	1,1	3,5	0,1	18	0,6	0,9	20
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
prosciutto cotto gr 50	9,9	0,45	7	107,5	0	1	3
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	0	0	20	150	0	0	0
TOTALE	31,05	87,87	33,7	755,1	10,32	4,66	285,5
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
minestrone gr 100	1,68	14,32	0,01	68	12	0,5	28
uovo1	12,49	0	8,7	128	0	1,5	48
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	0	0	20	150	0	0	0
TOTALE	32,42	90,16	35,99	803,8	17,2	6	377,1
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
patate gr 60	1,26	10,56	0	51	0,7	0,7	5
vitello gr 70	14,49	0	0,7	64,4	0	1,2	12
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	0	0	20	150	0	0	0
TOTALE	31,1	84,66	27,4	669,7	7,59	3,72	305,75
venerdì							
parmigiano gr 25	8,37	0	7,02	96,75	0	0,17	295,90
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
platessa gr 70	12,11	0,09	0,91	60	0	0,8	21
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68	0,9	1	6,4
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	0	0	20	150	0	0	0
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
TOTALE	32,91	102,93	33,45	812,7	6,12	3,51	351,75

**Materna****7 settimana****INVERNALE**

Pg 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 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
uovo1	12,49	0	8,7	128	0	1,5	48
patate gr 60	1,26	10,56	0	51	0,7	0,7	5
verdura gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiali	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	31,08	86,44	35,46	768,6	6,58	5,1	334,9
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
formaggio gr 50	16	0,21	10	180	0	0,15	430
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiali	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	36,13	90,39	37,56	840,4	6,42	3,83	716,3
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6
maiale gr 70	12,75	0	5,9	109,9	0	1,2	5,6
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiali	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	32,62	84,34	32,88	720,2	11,93	4,38	295,95
giovedì							
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
minestrone gr 80	1,68	14,32	0,01	68	5,8	1	16
prosciutto cotto gr 50	9,9	0,45	7	107,5	0	1	3
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiali	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	26,93	88,87	33,75	729,8	12,18	4,27	324,3
venerdì							
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,6	83,4	5,25	2,4	40,5
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7	0	0,42	21
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68	0,9	1	6,4
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiali	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	23,19	97,58	25,57	746	10,56	4,94	83,35



Materna Benevento	8 settimana		INVERNALE			Pg 8di 8	
	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal	Fibra	Ferro	Calcio
lunedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	3,1	21,5	0,42	100	0,3	8,9	18
pollo (petto)gr 70	14,49	0	0,7	64,4	0	2,8	2,1
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	31,52	68,66	27,84	629,8	5,1	14,54	293,2
martedì							
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,6	83,4	4,14	2,4	17,1
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,4	0	0,3	280
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68	0,9	1	6,4
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	31,41	101,25	34,41	806,7	9,45	4,82	318,95
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
zucca gr 100	1,1	3,5	0,1	18	0,6	0,9	20
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
vitello gr 70	14,49	0	0,7	64,4	0	1,2	12
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56	5,04	1,36	1,6
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	34,56	82,44	27,58	676,7	10,05	4,72	287,15
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
uovo1	12,49	0	8,7	128	0	1,5	48
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	32,62	90,18	36,26	788,4	6,42	5,18	334,3
venerdì							
pasta gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,81	0,42	1,45
ceci gr 30	6	12	0,8	100	5	2,3	44
platessa gr 70	12,11	0,09	0,91	60	0	0,8	21
verdura gr 80	1,8	2,2	0,4	16	1,2	1,5	21
pane gr 50	4,31	34	0,2	145	1,6	0,4	7
frutta fresca gr 100	0,2	11	0,3	60	2	0,3	7
olio 2 cucchiaini	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>20</u>	<u>150</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
TOTALE	27,66	82,99	23,03	636,9	10,61	5,72	101,45

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 : pomodoriq.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, ilpetto di pollo, il tacchino ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, impanato, in umido o al pomodoro

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.

