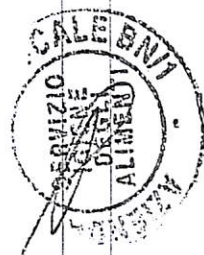


AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

pag 1



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

compilatore: dott.ssa E.Palombi

Medico Specialista in Scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare A.S. 2015/2016

Menù Estivo (dal 1 aprile)

1ª settimana

S.Marco dei Cavoti

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 50 zucchine gr 100 spezzatino vitello 100 con carote gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiari	pasta gr 40 patate gr 100 pollo (coscia) gr 100 pomodori o spinaci 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	gnocchetti sardi gr 80 al sugo frittata-1 uovo fagiolini al limone gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 fagioli gr 50 formaggio gr 70 peperoni gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 piselli gr 90 bastoncini pesce 4 fagiolini al pomod gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

2ª settimana

pasta al sugo gr 80 bolla (patte) gr 100 eduli gr 100 spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiari	pasta gr 40 zucchine gr 100 formaggio gr 60 carota laccio gr 80 carote lesse gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 lenticchie gr 60 piadina al forno gr 100 pomodori lesse gr 100 pomodori spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 80 spezzatino vitello gr 100 Crispini lesse gr 100 fagiolini lessi gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiari	riso gr 80 e bietola gr 30 al pomodoro verdinate gr 100 verdinate gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
---	--	--	---	---

3ª settimana

pasta gr 40 piselli gr 90 bastoncini 4 fagiolini lessi gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 70 e melanzane gr 80 prosciutto cotto gr 70 pomodori o zucchine gr 90 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 80 cotoletta di vitello gr 100 peperoni gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 50 patate gr 80 formaggio gr 70 spinaci gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 zucca gr 60 frittata 1 uovo purea patate gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	---	---	--	--

4ª settimana

pasta gr 50 zucchine gr 100 prosc.cotto gr 60 pomodori o spinaci 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 80 pollo (coscia) gr 100 al forno con patate al forno gr 150 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e melanzane gr 80 maiale (fettina) gr 100 fagiolini al pomodoro 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 70 e zucca gr 50 fiordilatte gr 100 piselli gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 80 frittata-1 uovo con peperoni gr 90 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	--	---	---	--

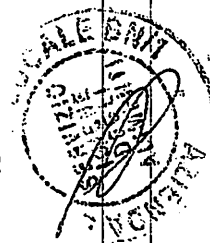
MARTEDÌ della Prima settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza margherita
LEGGERE NOTE ESPLICATIVE

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2016/17

06 OTT. 2016

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

pag 2



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

S.Marco dei Cavoti

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

compilatore: dott.ssa E. Palombi

Medico Specialista in Scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare

2015/2016

Menù Estivo (dal 1 aprile)

5^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 40 patate gr 120 fiordilatte gr 100 fagiolini al pom.gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiari	pasta gr 50 zucchine gr 100 scalopp.vitello g100con piselli gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	gnocchetti sardi gr 80 al sugo maiale (fettina) gr 100 fagiolini al limone gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 ceci gr 50 formaggio gr 70 peperoni gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 40 piselli gr 90 platessa al forno gr 100 patate al forno gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

6^a settimana

pasta gr 40 lenticchie gr 60 fiordilatte gr 100 pomdori ospinaci 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiari	riso al sugo gr 80 prosciutto cotto gr 70 patate lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 fagioli gr 40 frittata-1 uovo fagiolini al pomod.gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 80 maiale(fettina)g 100 carote lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiari	risotto gr 50 e zucchine gr 100 bastoncini di pesce 4 purea patate gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
---	---	--	--	--

7^a settimana

pasta gr 50 piselli gr 90 maiale (fettina) gr100 carote lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	risogr 90 e bietola g30 al pomodoro petto polloin umido100 fagiolini lessi gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 90 formaggio gr 70 pomdori o spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 e melanzane gr 100 bastoncini pesce 4 patate al fornogr100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e ceci gr 50 uovo 1 frittata con peperoni gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	--	--	---	--

8^a settimana

riso al sugo gr 80 formaggio gr 60 piselli gr 90 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 melanzane gr 60 pollo (coscia) gr 100 al forno con patate al forno gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 piselli gr 90 maiale (fettina) gr 100 purea di patate gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 80 cotoletta vitellog100 zucchine gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e ceci gr 50 platessa forno gr 100 spinaci gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	---	---	---	---

MERCOLEDI' della SESTA settimana il primo piatto puo'essere sostituito da gr 150 di pizza margherita

LEGGERE NOTE ESPLICATIVE

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2016/17

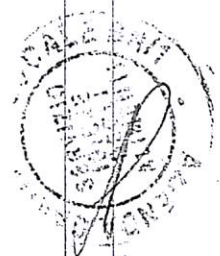
Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

1 settimana

A.S. 2015-2016



A 9 16-17

08.01.2016

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
verdura gr 180	2,80	3,20	0,60	19,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	35,45	96,52	25,03	734,00
martedì				
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pollo (coscia) gr 100	18,50	0,00	3,70	107,00
spinaci gr 100	0,13	4,00	0,10	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	33,43	121,46	26,67	871,60
mercoledì				
pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,83	117,52	31,55	857,40
giovedì				
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
fagioli gr 50	9,00	19,00	1,00	100,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
peperoni gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,12	101,41	37,27	917,20
venerdì				
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
piselli gr 90	1,00	16,00	0,90	67,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
fagiolini gr 80	0,10	2,50	0,70	15,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	22,92	113,50	33,47	844,20

estivo

2 settimana

Elementare

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
lunedì				
pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
pollo gr 100	30,20	0,00	0,30	100,00
spinaci gr 100	0,13	4,00	0,10	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	45,55	118,52	23,15	845,40
martedì				
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
formaggio gr 70	19,00	0,18	10,00	200,00
verdura gr 180	2,80	3,20	0,60	19,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 3 cucchiari	0,00	0,00	30,00	225,00
TOTALE	32,62	83,38	42,47	865,20
mercoledì				
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
lenticchie gr 50	9,00	19,00	1,00	100,00
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
spinaci gr 100	0,13	4,00	0,10	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	35,53	75,32	24,03	648,00
giovedì				
pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 3 cucchiari	0,00	0,00	30,00	225,00
TOTALE	36,04	117,52	35,55	911,40
venerdì				
riso gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
patate gr 90	2,00	16,00	0,90	77,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	37,12	135,42	39,75	1032,40



06 OTT. 2016

3 settimana

Elementare

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
piselli gr 90	1,00	16,00	0,90	67,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	22,94	114,00	32,87	846,20
martedì				
pasta gr 70	6,46	53,00	0,30	247,10
prosciutto cotto gr 70	28,00	0,31	9,80	150,50
verdura gr 150	2,00	3,00	0,50	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,96	107,63	32,23	844,60
mercoledì				
pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
peperoni gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	36,04	117,52	25,55	836,40
giovedì				
riso gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
formaggio gr70	18,00	0,00	15,00	340,00
spinaci gr 80	0,10	3,00	0,10	26,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	26,70	72,22	37,73	881,00
venerdì				
zucca gr 60	0,10	3,00	0,10	26,00
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	26,54	111,22	31,43	821,00



AS16-17

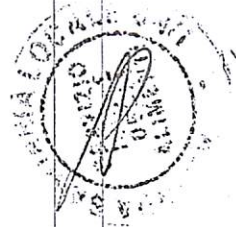
06 OTT. 2016

estivo

4 settimana

Elementare

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
verdura gr 180	2,80	3,20	0,60	19,00
prosciutto cotto gr 60	20,00	0,25	9,00	130,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	36,55	98,97	31,73	773,00
martedì				
pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
pollo (coscia) gr 100	29,90	0,00	6,20	175,00
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	48,27	141,37	30,45	1014,90
mercoledì				
melanzane gr 80	0,10	3,00	0,10	26,00
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
verdura gr 200	3,60	4,40	0,80	32,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	35,22	87,40	23,77	759,20
giovedì				
pasta gr 70	6,46	53,00	0,30	247,10
zucca gr 50	0,10	3,00	0,10	15,00
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	37,48	122,46	38,37	991,10
venerdì				
pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 90	1,40	2,00	0,30	14,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 3 cucchiari	0,00	0,00	30,00	225,00
TOTALE	29,11	116,52	41,75	929,40



AS16-17

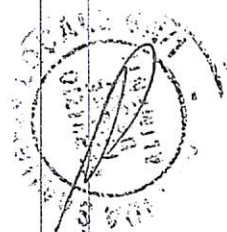
U D U I I 2016

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

2015-2016

5 settimana

estivo



AS16-17

06 OTT. 2016

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 120	2,90	19,00	1,20	102,00
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	29,42	78,22	39,03	792,00

martedì

pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,44	124,76	23,99	888,40

mercoledì

pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	36,04	117,52	23,85	859,40

giovedì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
ceci gr 50	9,00	18,00	0,90	105,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,12	100,41	37,17	922,20

venerdì

riso gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
piselli gr 90	1,00	16,00	0,90	67,00
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	33,82	114,90	25,07	808,20

estivo

6 ^settimana

Elementare



AS16-17

06 OTT, 2016.

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
lunedì				
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
lenticchie gr 60	9,44	20,68	1,00	134,40
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
pomodori gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,28	108,58	39,07	965,60
martedì				
riso gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
prosciutto cotto gr 70	28,00	0,31	9,80	150,50
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 3 cucchiari	0,00	0,00	30,00	225,00
TOTALE	45,32	132,73	43,55	1022,90
mercoledì				
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
fagioli gr 50	9,00	19,00	1,00	100,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	19,23	57,32	30,53	592,00
giovedì				
pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
carote gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 3 cucchiari	0,00	0,00	30,00	225,00
TOTALE	37,72	116,72	34,15	933,40
venerdì				
riso 50	5,45	42,00	0,10	178,00
zucchine gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	25,17	129,22	32,83	901,00

estivo

7^a settimana

Elementare

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 90	1,00	16,00	0,90	67,00
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
carote gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	33,77	112,32	23,73	822,00

mercoledì

riso gr 90	12,51	75,60	0,30	320,40
pollo gr 100	30,20	0,00	0,30	100,00
fagiolini gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	49,33	129,92	22,33	867,40

martedì

pasta gr 90	12,51	75,60	0,30	320,40
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
pomodori gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	39,63	130,13	36,03	997,40

giovedì

pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
melanzane gr 100	0,12	3,00	0,10	17,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	19,72	87,22	32,73	723,00

venerdì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
ceci gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,85	68,72	31,43	805,00



AS 16-17

06 OTT 2016

estivo

8^a settimana

Elementare

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
formaggio gr 60	18,00	0,15	10,00	190,00
piselli gr 90	1,00	16,00	0,90	67,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,22	130,67	33,65	969,40
martedì				
pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
melanzane gr 60	0,80	2,00	0,06	10,00
pollo (coscia) gr 100	29,90	0,00	6,20	175,00
patate gr 100	3,15	26,85	1,50	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,35	80,17	29,39	700,00
mercoledì				
pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 90	1,00	16,00	0,90	67,00
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	35,75	127,22	24,63	890,00
giovedì				
pasta gr 80	8,72	63,20	1,12	282,40
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	37,72	116,72	24,15	848,40
venerdì				
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20
ceci gr 50	9,44	20,68	1,00	153,00
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
spinaci gr 80	1,40	2,00	0,30	14,00
pane gr 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 3 cucchiari	0,00	0,00	30,00	225,00
TOTALE	37,24	75,00	34,23	757,00



AS16-17

06 OTT. 2016

NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

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 al sugo: pomodori e parmigiano q.b..

Purea di patate, per ogni 100 grammi: (patate gr 100, latte gr 50, burro gr 5, parmigiano gr 10).

Brodo vegetale: (patate gr 50, carote gr 10, zucchini gr 50, pomodori gr 20, aromi q.b.)

Minestrone: (patate, fagioli, zucchini, carote, pomodori, piselli e aromi).

Il Formaggio può essere del tipo Emmental, parmigiano, provoletta, o cremoso

Vitello, pollo e maiale possono essere cucinati a cotoletta, scaloppina, spezzatino, impanato,

al pomodoro o in umido

Il pesce può essere cucinato al forno, in umido, gratinato, o al pomodoro .
Si consigliano verdura, ortaggi e frutta di stagione (pomodori, broccoli, scarola, spinaci, carote, mele, pere,

banane, cachi, arance, mandarini) e tutti i tipi specificati nei menù estivo ed invernale

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (fagioli, ceci, lenticchie) si riferisce al prodotto surgelato

il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

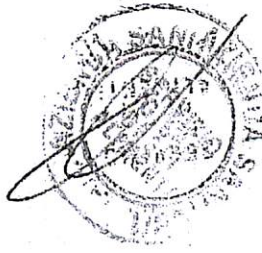
Non utilizzare carne macinata. NON UTILIZZARE INSALATA CRUDA

Per una volta al mese il fiordilatte può essere sostituita da pari quantità di RICOTTA

Per una volta al mese, quando indicato, si può sostituire il primo piatto con la pizza margherita

SI PREGA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE SUCCITATE NOTE ONDE EVITARE SPIACEVOLI

MALINTESI



06 OTT 2016

06 OTT 2016
SU RICHIESTA DEL COMUNE S. MARIA DELLA SPINA
ANNO SCOLASTICO 2016-17

17