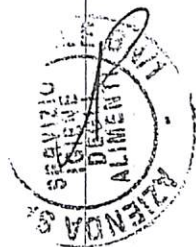


AZIENDA SANITARIA LOCALE BN



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Pag 1

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 Materna 2015/2016

MENU' Estivo (dal 1 aprile)

1^a settimana

S.Marco dei Cavoti

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 40 e zucchine gr 80 spezzatino vitello 70 con carote gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiaini	pasta gr 30 patate gr 80 pollo (coscia) gr 70 pomodoro spinaci gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	gnocchetti sardi gr 60 (al sugo) frittata (1 uovo) fagiolini al limone gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 30 fagioli gr 30 formaggio gr 50 peperoni gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 30 piselli gr 80 bastoncini pesce 3 fagiolini al pomodoro 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini

2^a settimana

pasta gr 60 al sugo pollo (petto) gr 70 spinaci gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 40 e zucchine gr 80 formaggio gr 50 carote lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 30 lenticchie gr 30 platessa gr 80 pomodori o spinaci 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta al sugo gr 60 scalopp.vitello g80 fagiolini lessi gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	risotto 60 e bietole 30 al pomodoro fiordilatte gr 80 patate lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini
---	---	---	--	--

3^a settimana

pasta gr 30 piselli gr 80 bastonc pesce 3 fagiolini lessi gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 40 e melanzane gr 80 prosc.cotto gr 50 zucchine o pomodori 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta al sugo gr 60 cotoletta vitello gr 80 peperoni gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	riso gr 30 e patate gr 80 formaggio gr 50 spinaci gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini	pasta gr 40 zucca gr 100 frittata 1 uovo purea patate gr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiaini
---	--	---	---	--

4^a settimana

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

MARTEDI' in PRIMA SETTIMANA IL PRIMO piatti può ESSERE SOSTITUTO DA G100 pizza MARGHERITA
LEGGERE le alternative indicate nelle note (pizza, Ricotta ECC)

SEGUE-----

06 OTT. 2016

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

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN



MENU' ESTIVO (dal 1 Aprile)

Materna

Pag 2

5^a settimana

S.Marco dei Cavoti

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 40 patate gr 80 fiordilatte gr 80 fagiolini a pomodor80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e zucchine gr 50 scalopp.vitello gr 70 piselli gr 60 pane gr 50 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiari	gnocchetti sardi gr 60 (al sugo) maiale (fettina) gr 70 fagiolini al limone gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 ceci gr 30 formaggio gr 50 peperoni gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 30 piselli gr 80 platessa al forno gr 80 patate al forno gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

6^a settimana

pasta gr 30 lenticchie gr 30 fiordilatte gr 80 pomodori o spinaci80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso al sugo gr 60 prosciutto cotto gr 50 patate lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 fagioli gr 30 uovo (frittata)1 fagiolini gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 maiale(fettina) gr70 carote lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	risotto gr 40 con zucchine gr 60 bastoncini pesce 3 purea patate gr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	--	---	---	--

7^a settimana

pasta gr 30 piselli gr 80 maiale (fettina) gr 80 carote lesse gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr60 e bietola30 al pomodoro petto pollo in umido70 fagiolini lessi gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 60 formaggio gr 50 pomodori o spinaci g80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 e melanzane gr 100 bastoncini pesce 3 patate al fornog 90 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 ceci gr 30 uovo1-frittata peperoni gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	---	--	--	---

8^a settimana

riso gr 60 al sugo formaggio gr 50 piselli gr 70 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 melanzane gr 80 pollo (coscia) gr 70 al forno con patate al forno gr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 piselli gr 80 maiale (fettina) gr 80 purea di patategr 100 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 60 al sugo cotoletta vitellogr80 zucchine gr 80 pane gr 50 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 30 ceci gr 30 platessa al forno gr 70 spinaci gr 80 pane gr 60 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
---	--	---	---	---

MERCOLEDI' in 6 SETTIMANA IL PRIMO piatto può ESSERE SOSTITUTO DA G100 DI pizza MARGHERITA
Valgono le alternative indicate nelle note (Pizza, Ricotta ECC)

LEGGERE NOTE ESPLICATIVE ALLEGATE

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA

PER L'ANNO SCOLASTICO 2016/17

06 OTT, 2016

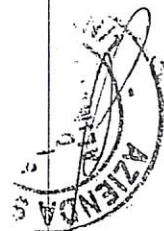
Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

2015-2016

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

1 settimana



AS 16/17

06 OTT. 2016

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
verdura gr 160	2,00	3,20	0,40	33,0
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,0
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,0
TOTALE	25,31	79,84	22,16	594,8
martedì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50
verdura gr 80	1,60	2,00	0,30	15,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,96	85,02	25,57	666,40
mercoledì				
gnocchetti gr60	6,20	48,24	0,24	216,6
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	24,99	95,44	29,84	715,60
giovedì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	194,80
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	29,00	85,21	33,16	755,10
venerdì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	21,16	81,99	25,40	666,60

Materna

2 settimana

estivo

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
pollo (petto)gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	26,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,91	95,40	22,04	662,00

martedì

pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
verdura gr 160	2,00	3,20	0,40	33,0
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	154,80
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	24,22	79,84	32,40	685,20

mercoledì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
platessa gr 70	15,92	2,00	7,80	79,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	26,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	32,44	87,17	29,92	649,30

giovedì

pasta gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6
vitello gr 80	16,00	0,00	0,80	73,00
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,90	96,04	21,70	660,60

venerdì

riso gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,90
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,30	111,48	33,59	834,50



AS 16/17

06 OTT. 2016

Materna

3 settimana

estivo

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 21,16 81,99 25,40 666,60

martedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50
verdura gr 160	2,00	3,20	0,40	33,0
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 22,60 96,89 28,14 712,10

mercoledì

pasta gr 60	0,25	48,24	0,24	216,60
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 21,04 95,44 21,84 652

giovedì

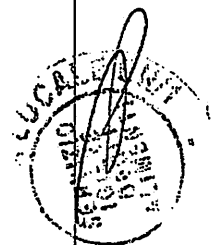
risogr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
verdura gr 70	1,80	2,20	0,40	16,00
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	154,80
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 21,38 86,12 32,15 596,00

venerdì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 24,87 107,56 29,45 767,60



AS 16/17

06 OTT 2016

Materna

4 settimana

estivo

lunedì

Proteine

Glicidi

Lipidi

Kcal

pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,40	7,35	107,50
verdura gr 160	2,00	3,20	0,40	33,0
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 20,72 80,24 28,81 637,90

martedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 30,74 111,14 26,08 779,10

mercoledì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
verdura gr 160	2,00	3,20	0,40	33,0
maiale gr 80	13,70	0,00	6,50	120,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 26,40 96,44 27,64 724,60

giovedì

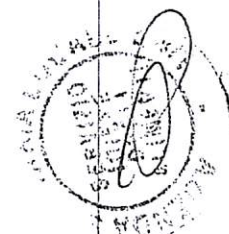
pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,90
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
zucca gr 50	1,00	6,08	0,00	8,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 30,26 96,88 34,18 756,30

venerdì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
peperoni gr 80	1,00	6,08		8,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 24,19 99,32 29,44 707,60



AS 16/17

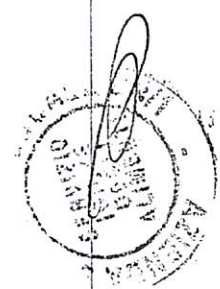
06 OTT. 2016

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

2015-2016

ESTIVO

5 settimana



AS16/17

06 OTT, 2016

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,90
verdura gr 80	1,60	2,00	0,30	15,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,0
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,0
TOTALE	28,02	96,88	33,69	715,3

martedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
piselli gr 60	3,60	8,00	0,12	40,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,79	96,02	22,16	654,40

mercoledì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
gnocchetti gr60	6,20	48,24	0,24	216,6
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	26,39	96,04	21,64	678,60

giovedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
ceci gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	194,80
peperoni gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	29,00	85,21	33,16	755,10

venerdì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
platessa gr 80	17,00	2,20	8,90	84,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	30,94	95,46	30,07	668,90

Materna
lunedì

	6 settimana	estivo		
	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,90
spinaci gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta gr 100	0,00	0,00	20,00	150,00
olio 2 cucchiari				
TOTALE	30,72	78,73	34,30	695,20

martedì

riso gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	22,28	108,01	27,71	747,10

mercoledì

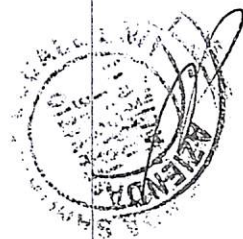
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,49	85,81	30,42	688,30

giovedì

pasta gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00
carote gr 80	1,20	1,50	0,20	14,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	26,39	94,74	21,60	676,60

venerdì

riso gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
zucchine gr 60	0,50	2,80	0,10	8,00
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	19,12	97,59	26,20	724,10



ASL 6/17

06 OTT. 2016

Materna

7 settimana

estivo

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
lunedì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
carote gr 80	1,60	2,00	0,30	15,00
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,35	80,94	22,16	622,90
martedì				
riso gr 60	4,02	48,24	0,24	216,60
pollo (petto) gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40
fagiolini gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	24,21	96,04	21,64	652,00
mercoledì				
pasta gr 60	4,02	48,24	0,24	216,60
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	154,80
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	23,72	95,44	32,38	742,4
giovedì				
pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
melanzane gr 100	1,10	2,60	0,40	18,00
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7
patate gr 90	1,90	17,00	0,90	77,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	15,20	86,12	25,84	726,10
venerdì				
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
ceci gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
uovo 1	12,49	0,00	8,70	128,00
peperoni gr 80	1,00	6,08		8,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	24,05	65,39	29,80	616,70



AS 16/17

06 OTT. 2016

Materna

8 settimana

estivo

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6
formaggio gr 50	13,40	0,00	11,24	194,80
piselli gr 70	4,00	9,00	0,14	51,80
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,10	102,24	32,12	818,20

martedì

pasta gr 60	4,25	48,24	0,24	216,6
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,79	111,14	26,08	779,10

mercoledì

pasta gr 40	4,32	31,64	0,56	142,40
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00
maiale gr 80	14,00	0,00	6,20	120,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	29,44	104,78	28,50	758,40

giovedì

pasta gr 60	6,54	43,02	0,84	195,00
vitello gr 80	15,40	0,00	0,90	75,00
zucchine gr 80	1,00	6,08	0,00	8,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	20,90	51,08	21,40	614,00

venerdì

pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90
ceci gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40
platessa gr 70	15,92	2,00	7,80	79,00
spinaci gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	30,92	87,81	29,52	639,30

Compilatore dott.ssa E.Palombi Medico Spec in scienza dell'alimentazione



AS 16/17

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, zucchine, 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 secco.

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

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