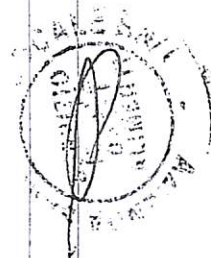


AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Pag 1



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

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

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

MENU' ESTIVO (dal 1 APRILE)

1^a settimana S.Marco dei Cavoti

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 50 e zucchine gr 150 spezzatino vitello gr 100 con carote gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 di stagione olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 50 patate gr 100 pollo (coscia) gr 100 pomodori o spinaci 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	gnocchetti sardi 100 al sugo frittata 1 uovo fagiolini al limone 120 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 60 fagioli gr 80 formaggio gr 70 peperoni gr 90 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 60 piselli gr 100 bastoncini pesce 4 fagiolini al pomodoro 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva

2^a settimana

pasta al sugo gr 100 pollo (petto) gr 120 spinaci gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 50 e zucchine gr 150 formaggio gr 70 carote lesse gr 90 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 50 lenticchie gr 50 plattessa a forno gr 120 pomodori o spinaci 90 pane gr 90 frutta gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta al sugo gr 100 scalopp.vitello gr 100 fagiolini lessi gr 120 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	riso gr 100 e bietola gr 30 al pomodoro fiordilatte gr 100 patate lesse gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva
---	--	--	---	--

3^a settimana

pasta gr 60 piselli gr 100 bastoncini 4 fagiolini lessi gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 70 melanzane gr 120 prosciutto cotto gr 70 pomodori o zucchine 90 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta al sugo gr 100 cotoletta vitello gr 100 peperoni gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	riso gr 60 patate gr 100 formaggio gr 70 spinaci gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 100 e zucca gr 50 frittata 1 uovo purea di patate gr 150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva
--	--	--	--	---

4^a settimana

pasta gr 50 e zucchine gr 150 prosciutto cotto gr 70 pomodoro spinaci 90 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta al sugo gr 100 pollo (coscia) gr 120 al forno con patate al forno gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 50 e melanzane gr 150 maiale (fettina) gr 120 fagiolini al pom gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 70 e zucca gr 150 fiordilatte gr 120 piselli gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta al sugo gr 100 frittata 1 uovo con peperoni gr 150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva
--	--	---	---	---

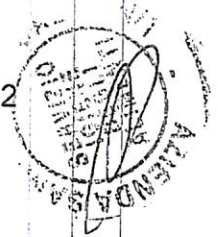
**MARTEDI' della PRIMA settimana il primo piatto puo' essere sostituito da gr 200 di Pizza Margherita
VALGONO LE ALTERNATIVE INDICATE NELLE NOTE (PIZZA; RICOTTA ecc..)**

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

06 OTT. 2016

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Pag 2



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

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

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

MENU' ESTIVO (dal 1 APRILE)

5^a settimana S.Marco dei Cavoti

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 50 e patate gr 120 fiordilatte gr 150 fagiolini al pom.gr120 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta a gr 100 e zucchine gr 70 scalopp.vitello gr 120 piselli gr 60 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	gnocchetti sardi g100 al sugo maiale (fettina)gr 120 fagiolini a limonegr120 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 50 ceci gr 50 formaggio gr 70 peperoni gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	riso gr 60 piselli gr 100 platessa al forno gr100 patate al forno gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva

6^a settimana

pasta gr 50 lenticchie gr 50 fiordilatte gr 150 pomodori ospinaci 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	riso al sugo gr 100 prosciutto cotto gr 70 patate lesse gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 50 fagioli gr 50 frittata 1 uovo fagiolina pomodoro120 pane gr 90 frutta gr 150 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 100 maiale (fettina)gr 120 carote lesse gr 120 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	risotto gr 60 e zucchine gr 120 bastoncini di pesce 4 purea di patate gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva
--	---	---	--	--

7^a settimana

pasta gr 60 piselli gr 100 maiale gr 100 carote lesse gr 130 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	risogr 100e bietola g30 al pomodoro petto pollo in umid100 fagiolini lessi gr 120 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta al sugo gr 100 formaggio gr 70 pomodori ospinaci 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 60 e melanzane gr 130 bastoncini pesce 4 patate al forno gr 150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 50 ceci gr 50 Uovo 1 -Frittata con peperoni gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva
--	---	---	--	---

8^a settimana

riso al sugo gr 100 formaggio gr 70 piselli gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 100 melanzane gr 60 pollo (fusello) gr 100 al forno con patate al forno gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 50 e piselli gr 100 maiale(fettina)gr 120 purea patate gr 150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta al sugo gr 100 cotoletta vitello gr 120 zucchine gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva	pasta gr 50 ceci gr 50 platessa al forno gr 120 spinaci gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari extra vergine oliva
---	--	---	--	---

Mercoledì' della Sesta settimana il primo piatto puo' essere sostituito da gr 200 di Pizza Margherita
VALGONO LE ALTERNATIVE INDICATE NELLE NOTE (PIZZA; RICOTTA ecc..)
LEGGERE NOTE ESPLICATIVE

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

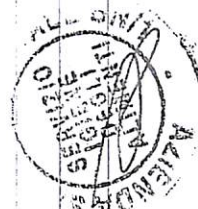
06 OTT. 2016

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA
SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

1 settimana

A.S. 2015-2016



AS 16/17

08 OTT. 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 220	2,50	2,80	0,50	35,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	36,69	120,10	23,90	820,10

martedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
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	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,99	139,00	26,20	903,10

mercoledì

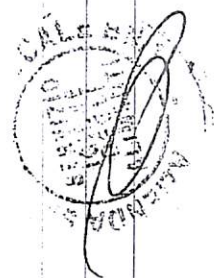
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 120	1,80	2,40	0,40	23,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	33,23	156,80	31,10	1004,10

giovedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
peperoni gr 100	2,00	3,00	0,80	17,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	43,99	138,51	35,51	1057,10

VENERDI

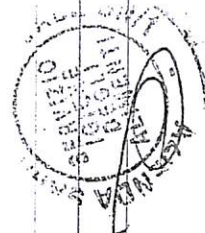
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
fagiolini gr 100	1,00	2,00	0,30	17,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	31,64	153,34	31,44	996,70



estivo lunedì	2 settimana			media
	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo gr 120	27,60	0,00	0,36	120,00
spinaci gr 100	1,40	7,60	0,30	33,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	47,94	131,14	22,66	1006,10
martedì				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
verdura gr 220	2,50	2,80	0,50	35,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0	20,00	150,00
TOTALE	36,49	120,31	35,20	943,10
mercoledì				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
platessa gr 120	18,00	0,00	1,90	99,66
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0	20,00	150,00
	42,49	139,10	3,41	942,66
giovedì				
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
fagiolini gr 120	3,00	3,80	0,80	40,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,64	158,20	25,50	1000,10
venerdì				
riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
fiordilatte gr 100	20,00	3,90	20,00	268,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0	20	150
TOTALE	41,04	101,20	43,00	1206,00

05 OTT. 2016

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



AS 16/17

estivo

3 settimana

media

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
verdura gr 100	2,00	2,40	0,50	18,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	32,64	153,74	31,64	997,70

martedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
prosciutto cotto gr 70	15,54	0,31	8,50	150,00
verdura gr 160	3,00	3,80	0,80	28,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,00	97,41	30,30	924,50

mercoledì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
peperoni gr 100	1,40	2,20	0,40	17,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,04	156,60	25,10	977,10

giovedì

riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	38,64	143,85	36,24	1047,70

venerdì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
patate gr 150	3,00	20,00	1,50	120,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,43	174,40	32,20	1101,10

06 OTT. 2016

estivo

4 settimana

media

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
prosciutto cotto gr 70	15,54	0,31	8,50	150,00
verdura gr 220	2,50	2,80	0,50	35,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	39,53	138,41	29,71	995,10

martedì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo gr 120	23,30	0,00	0,30	120,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	44,34	172,30	23,80	1058,00

mercoledì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
maiale gr 120	21,00	0,00	1,00	140,00
verdura gr 220	2,50	2,80	0,50	35,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	36,99	120,10	22,20	853,00

giovedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
zucca gr 150	2,00	2,00	1,00	26,00
fiordilatte gr 120	22,00	4,90	18,00	280,00
piselli gr 80	1,80	10,00	0,00	60,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,26	110,20	40,00	1112,50

venerdì

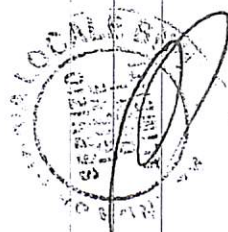
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
peperoni gr 150	2,00	2,00	1,00	26,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	33,43	156,40	31,70	1007,10



AS 16/17

06 OTT, 2016

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Media



AST6/17
06 OTT. 2016

2015/2016

5 settimana

estivo

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 120	3,00	21,40	1,00	102,00
fiordilatte gr 150	30,00	7,40	24,00	364,50
fagiolini gr 100	2,00	2,40	0,50	17,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	48,49	148,50	46,20	1161,60

martedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
vitello gr 120	24,00	0,00	1,40	144,00
piselli gr 60	1,40	10,00	0,60	44,40
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,86	103,30	23,00	934,90

mercoledì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
maiale gr 100	22,00	0,00	1,20	146,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,74	156,60	23,60	1015,10

giovedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,85	134,91	35,80	1155,10

venerdì

riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
patessa gr 100	15,00	0,00	1,40	81,00
patate gr 100	2,00	16,00	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
TOTALE	36,64	152,34	23,54	954,70

6 ^settimana

estivo

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	media	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10		178,00
lenticchie gr 50	8,00	18,00	0,01		132,00
fiordilatte gr 150	30,00	7,40	24,00		364,50
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40		16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15		260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45		90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00		150,00
TOTALE	53,29	144,90	45,11		1190,60

martedì

riso gr 100	10,90	79,10	1,40		353,00
prosciutto cotto gr 70	29,00	0,31	8,50		130,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00		85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15		260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45		90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00		150,00
TOTALE	50,04	172,61	31,50		1068,00

mercoledì

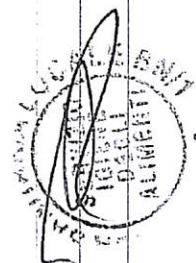
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10		178,00
lenticchie gr 50	8,00	18,00	0,01		132,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70		128,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40		16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15		260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45		90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00		150,00
TOTALE	30,24	95,50	29,71		776,10

giovedì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40		353,00
maiale gr 100	22,00	0,00	1,20		146,00
carote gr 120	2,00	3,00	0,40		23,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15		260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45		90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00		150,00
TOTALE	42,94	157,40	23,60		1022,00

venerdì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24		216,60
zucchine gr 120	2,00	3,00	0,40		23,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00		191,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00		85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15		260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45		90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00		150,00
TOTALE	29,34	159,44	32,24		1015,70



AS 16/17

06 OTT. 2016

estivo

7^a settimana

media

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
--	----------	---------	--------	------

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
maiale gr 100	22,00	0,00	1,20	146,00
carote gr 130	2,50	3,00	0,40	19,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	44,14	139,34	22,74	953,70
--------	-------	--------	-------	--------

martedì

riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo gr 100	18,50	0,00	0,40	100,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	39,24	156,60	22,80	969,10
--------	-------	--------	-------	--------

mercoledì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	41,24	156,81	36,40	1099,10
--------	-------	--------	-------	---------

giovedì

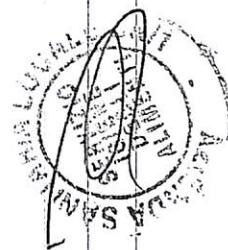
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
melanzane gr 150	2,00	2,00	1,00	26,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
patate gr 150	3,15	29,00	1,50	120,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	30,39	169,54	33,34	1053,70
--------	-------	--------	-------	---------

venerdì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE	34,84	134,70	30,50	1053,10
--------	-------	--------	-------	---------



AS 16/17

06 OTT, 2016

estivo

8^a settimana

media

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	44,84	167,41	36,30	1155,10

martedì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo (coscia) gr 100	18,40	0,00	6,20	125,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	39,44	172,30	29,20	973,00

mercoledì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
maiale gr 120	26,00	0,00	9,60	177,00
patate gr 150	3,15	29,00	1,50	120,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	48,04	159,10	32,80	1049,10

giovedì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 120	22,00	0,00	1,20	127,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,74	156,60	23,60	996,10

venerdì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
platessa gr 120	18,00	0,00	1,90	99,66
spinaci gr 80	2,00	2,00	0,80	28,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,49	137,30	23,41	937,76



12/10/16

05 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 secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

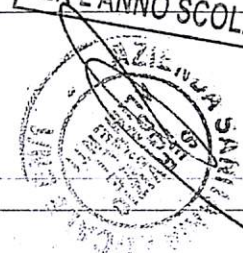
Non utilizzare carne macinata. NON UTILIZZARE INSALATA CRUDA

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

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



06 OTT. 2016

COMUNE di S. MARCO DEI CAVOTI
29 OTT. 2015
PROT. N. 6273