

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Compilatore dott.ssa E. Palombi Medico Spec. Scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare

MENU' INVERNALE

2015/2016

S.Marco dei Cavoti

dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

1^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Pasta al sugo gr 80 Scaloppa vitello gr 100 broccoli o spinaci gr 90 pane gr 70 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiari	pasta gr 40 ceci gr 50 pollo (coscia) gr 100 in umido purea di patate gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	gnocchetti sardi gr 80 al sugo frittata 1 uovo bietola gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 fagioli gr 50 formaggio gr 70 spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 piselli gr 90 bastoncini pesce 4 carote lesse gr 70 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

2^a settimana

pasta gr 60 in brodo vegetale cotoletta petto poll 100 spinaci gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiari	riso al sugo gr 80 spezzatino vitello gr 100 piselli gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 lenticchie gr 50 platessa al pomod. gr 100 bietola gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 zucca gr 100 maiale (fettina) gr 100 carote lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiari	pasta al sugo gr 80 fiordilatte gr 100 patate lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
---	---	--	---	--

3^a settimana

pasta gr 50 patate gr 100 bastoncini 4 spinaci gr 90 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	risotto gr 80 pomodoro e bietola gr 20 prosciutto cotto gr 60 broccoli o spinaci gr 90 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 in brodo vegetale vitello al pomodoro gr 100 verdura gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 piselli gr 90 cotolet di pollo gr 100 bietola gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	minestrone gr 100 pasta gr 50 frittata 1 uovo purea di patate gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
---	--	--	---	---

4^a settimana

pasta gr 50 ceci gr 40 prosciutto cotto gr 60 carote lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta in brodo gr 60 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 fagioli gr 40 frittata 1 uovo spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 60 ZUCCA gr 100 cotol. vitello gr 100 scarole in umido gr 90 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 80 platessa al forno gr 100 bietola al limone gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
--	--	---	--	---

Venerdì in 1 settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza margherita

N.B.: Leggere note allegate alle schede

SEGUE-----

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

05 OTT. 2016

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

S.Marco dei Cavoti

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione- :direttore Dott.ssa Anna Romano

Compilatore dott.ssa E.Palombi Medico Spec. Scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola elementare 2015-2016

Menù Invernale

dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo
5^a settimana



lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 50 patate gr 100 fiordilatte gr 100 carote gr 80 pane gr 70 frutta fresca gr 100 di stagione olio 2 cucchiari	pasta gr 60 in brodo vegetale vitello al pomod gr 100 piselli gr 120 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	gnocchetti sardi gr 80 al sugo pollo (fusello) gr 100 bietola gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 ceci gr 60 bastoncini pesce 4 spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 50 piselli gr 100 frittata - 1 uovo patate al forno gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
6^a settimana				
pasta gr 40 e lenticchie gr 50 maiale (fettina)gr 100 bieta o broccoli g100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiari	pasta gr 50 ZUCCA gr 100 frittata 1 uovo spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 60 in brodo vegetale prosciutto cotto gr 60 piselli gr 70 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 50 patate gr 100 scaloppa vitellog100 carote lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 3 cucchiari	pasta al sugo gr 80 platessa al forno gr 100 purea di patate gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
7^a settimana				
pasta gr 50 patate gr 90 frittata 1 uovo carote lesse gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	riso gr 60 in brodo vegetale formaggio gr 50 piselli gr 120 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 80 pollo petto in umido g100 verdura gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 piselli gr 90 prosciutto cotto g60 purea patate gr 150 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 ceci gr 50 bastoncini pesce 4 piselli gr 70 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari
8^a settimana				
riso al sugo gr 80 fiordilatte gr 100 broccoli o spinaci g70 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 lenticchie gr 50 pollo (coscia) gr 100 al forno con patate al forno gr 150 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 zucca gr 100 frittata 1 uovo bietola gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 80 cotole. vitello gr 100 carote lesse gr 60 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari	pasta gr 40 fagioli gr 50 merluzzo al pom gr 100 spinaci gr 100 pane gr 70 frutta fresca gr 100 olio 2 cucchiari

N.B.: Leggere note allegate

GIOVEDÌ in sesta settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza

MARGHERITA

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

06 OTT, 2016

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE

1 settimana

A.S. 2015-2016



lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
verdura gr 90	1,80	2,20	0,40	18,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	37,72	82,20	24,16	647,70
martedì				
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
pollo (coscia) gr 100	18,50	0,00	3,70	107,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	39,42	129,22	25,31	883,50
mercoledì				
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00
verdura gr 90	1,80	2,20	0,40	18,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	37,72	82,20	22,46	632,70
giovedì				
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,32	115,33	35,41	954,50
venerdì				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 90	1,80	17,90	1,00	67,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
carote gr 70	1,10	7,60	0,30	60,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	25,85	133,82	31,90	877,50

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 16/17

06 OTT. 2016

invernale

2 settimana

Elementare

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
pollo gr 100	30,20	0,00	0,30	100,00
spinaci gr 80	1,10	7,60	0,30	27,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	44,00	107,16	21,34	725,10

martedì

riso gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,32	92,80	22,36	714,70

mercoledì

pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
bieta gr 100	0,13	4,00	0,10	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,53	74,32	21,91	631,50

giovedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
verdura gr 150	1,80	2,20	0,40	25,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	30,00	150,00
TOTALE	34,45	95,52	32,00	714,50

venerdì

pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	37,22	102,80	38,16	850,70



ASL 16/17

06 OTT. 2016

invernale

3 settimana

Elementare



ASL 16/17

06 OTT. 2016

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
spinaci gr 90	3,00	3,80	0,80	28,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,05	130,02	32,40	863,50

martedì

riso gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
prosciutto cotto gr 60	24,00	0,21	7,90	110,00
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,22	84,01	29,76	665,70

mercoledì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,45	95,52	23,70	682,50

giovedì

	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 90	1,80	17,90	1,00	69,00
pollo gr 100	30,20	0,00	0,30	100,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,30	71,42	22,20	566,50

venerdì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
minestrone gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	31,40	87,12	23,50	643,50

4 settimana

Elementare

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 40	7,06	15,20	0,70	231,00
prosciutto cotto gr 60	24,00	0,21	7,90	110,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	44,81	110,93	29,60	916,50

martedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
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	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	45,75	126,41	28,44	900,60

mercoledì

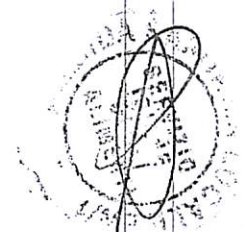
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 40	7,06	15,20	0,70	231,00
uovo 1	20,70	1,30	1,00	92,00
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,58	113,62	23,10	915,50

giovedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
verdura gr 190	2,00	3,50	0,40	36,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	35,40	103,06	22,14	754,10

venerdì

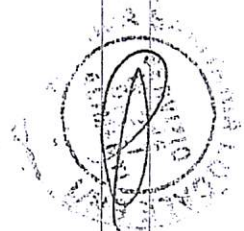
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 3 cucchiari	0,00	0,00	30,00	225,00
TOTALE	36,92	83,20	32,76	698,70



AS 16/17

06 OTT, 2016

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare



AS 16/17

06 OTT. 2016

2015/2016

5 settimana

INVERNALE

giorno	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
lunedì				
pasta 50	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	30,30	76,32	38,00	725,50
martedì				
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
piselli gr 120	6,30	15,00	0,40	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	39,70	114,56	22,14	803,10
mercoledì				
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
pollo (coscia) gr 100	29,90	0,00	6,20	175,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	46,92	82,20	27,66	713,70
giovedì				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 60	10,00	21,60	1,00	132,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,75	132,12	32,00	898,50
venerdì				
riso gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
uovo 1	20,70	1,30	1,00	92,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00

olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,15	125,32	22,90	808,50

6 ^settimana

Elementare

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,32	113,52	22,01	837,50

martedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 150	3,00	2,80	0,20	38,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	27,44	96,12	29,50	725,50

mercoledì

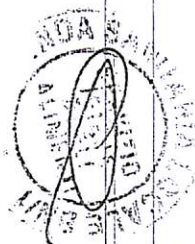
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
prosciutto cotto gr 60	24,00	0,21	7,90	110,00
piselli gr 70	3,80	10,80	0,10	51,80
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,50	110,57	28,74	759,90

giovedì

riso gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
carote gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	31,10	71,42	22,90	602,50

venerdì

pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
platessa gr 100	16,90	0,00	1,40	83,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00



ASL 16/1 A7

06 OTT. 2016

TOTALE	34,22	97,90	23,46	690,70
--------	-------	-------	-------	--------



AS 16/17

06 OTT. 2016

7^a settimana

Elementare

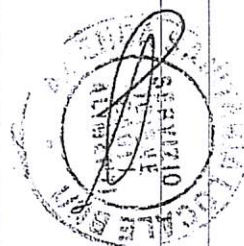
lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
patate gr 90	2,10	16,00	1,00	78,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
carote gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,34	111,52	30,70	781,50
martedì				
riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
formaggio gr 50	16,00	0,21	10,00	180,00
piselli gr 120	6,30	15,00	0,40	85,00
piselli gr 70	3,80	10,80	0,10	51,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	32,50	85,25	31,04	743,40
mercoledì				
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
pollo gr 100	30,20	0,00	0,30	100,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	47,22	82,20	21,76	638,70
giovedì				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 90	4,80	11,80	0,20	67,00
prosciutto cotto gr 60	24,00	0,21	7,90	110,00
patate gr 150	3,15	29,00	1,50	120,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	38,45	92,33	30,10	678,50
venerdì				
pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
piselli gr 70	3,80	10,80	0,10	51,80
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 28,36 92,32 31,30 855,30

invernale

8^a settimana

Elementare



AS 16/17

06 OTT, 2016

lunedì

Proteine Glicidi Lipidi Kcal

riso gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	36,92	87,10	37,56	781,70

martedì

pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
pollo (coscia) gr 100	29,90	0,00	6,20	175,00
patate gr 150	3,15	29,00	1,50	120,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	46,61	95,52	28,90	907,50

mercoledì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 200	3,60	4,40	0,80	32,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	28,04	97,72	30,10	719,50

giovedì

pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	141,20
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
carote gr 60	0,50	1,00	0,40	10,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	36,42	81,00	22,46	652,70

venerdì

pasta gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	9,44	20,68	1,00	153,00
merluzzo gr 100	17,00	0,00	0,00	71,00
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	171,50
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 3 cucchiaini	0,00	0,00	30,00	225,00
TOTALE	35,94	75,80	32,30	713,50

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



10/05/2016

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