

# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione

Compilatore dott.ssa E. Palombi

Direttore Dott.ssa Anna Romano

Medico - spec in scienza dell'alimentazione



## Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

A.S.2015/16

S.Marco dei Cavoti

MENU' INVERNALE

1<sup>a</sup> settimana

Dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta al sugo gr 100 scalopp. vitello gr100 broccoli o spinaci gr70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 <b>di stagione</b> olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	pasta gr 50 ceci gr 50 pollo (coscia) gr 100 in umido purea di patate gr 150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	gnocchetti sardi gr 100 al sugo frittata -1 uovo bietole gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	pasta gr 50 fagioli gr 50 formaggio gr 70 spinaci gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	pasta gr 60 piselli gr 100 bastoncini 4 carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>

2<sup>a</sup> settimana

pasta gr 60 in brodo cotol petto pollo g120 spinaci gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	riso al sugo gr 100 spezz.vitello g100 con piselli gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	pasta gr 50 lenticchie gr 50 platessa al pom.gr 100 bietole gr 80 pane gr 90 frutta gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	pasta gr 70 ZUCCA gr 150 maiale(fettina)gr 100 carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	pasta al sugo gr 100 fiordilatte gr 100 patate lesse gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>
---	--	--	---	--

3<sup>a</sup> settimana

pasta gr 60 e patate gr 100 bastoncini 4 spinaci gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	risotto gr100pomodoro e bietola gr 30 prosciutto cotto gr 70 broccoli o spinaci gr70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	pasta in brodo gr 70 vegetale vitello al pomod.gr 100 verdura gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	pasta gr 60 piselli gr 100 cotoletta pollo gr100 bietole gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>	Minestrone gr 100 pasta gr 50 frittata -1 uovo purea di patate gr 150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini <b>extra vergine oliva</b>
--	--	---	--	---

4<sup>a</sup> settimana

pasta gr 50 ceci gr 50 prosciutto cotto gr 70 carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini	pasta in brodo gr 70 pollo (coscia) gr 100 al forno con patate al forno gr 150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini	pasta gr 50 fagioli gr 50 frittata 1 uovo spinaci gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini	pasta gr 70 ZUCCA gr 150 cotol vitello gr 120 scarole in umidog70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini	pasta al sugo gr 100 platessa al forno gr120 bietola al limone gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini
--	--	---	---	---

**VENERDI'** della PRIMA settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di pizza margherita  
Leggere le note allegate alle schede

SEGUE-----

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

06 OTT. 2016

# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

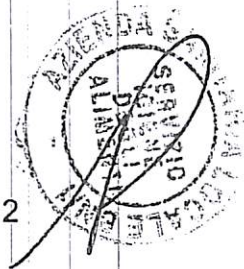
Servizio Igiene alimenti e nutrizione

Direttore: dott.ssa Anna Romano

Compilatore Dott.ssa I.E. Palombi- medico-Spec in scienza dell' alimentazione

## Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

pag 2



A.S.2015/16

Dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

### MENU' INVERNALE

S.Marco dei Cavoti

lunedì	martedì	5 <sup>a</sup> settimana mercoledì	givedì	venerdì
pasta gr 60 patate gr 100 fiordilatte gr 100 carote lesse gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 di stagione olio 2 cucchiari	pasta gr 70 in brodo vegetale vitelloal pomod gr 100 piselli gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	gnocchetti sardi gr 100 al sugo pollo(fusello) gr 100 bietola gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 ceci gr 50 bastoncini pesce 4 spinaci gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	riso gr 60 piselli gr 100 frittata -1 uovo patate al forno gr 120 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari
pasta gr 50 e lenticchie gr 50 maiale(fettina) gr 100 bieta obrocchioli gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 70 ZUCCA gr 150 frittata -1 uovo spinaci gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 70 in brodo prosciutto cotto gr 70 piselli gr 100 pane gr 90 frutta gr 150 olio 2 cucchiari	riso gr 60 e patate gr 100 scaloppa vitello gr 100 carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 100 platessa al forno gr 120 purea di patate gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari
pasta gr 60 patate gr 100 frittata -1 uovo carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	riso in brodo gr 70 formaggio gr 70 piselli gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 100 pollo petto in umidog120 verdura gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 60 piselli gr 100 Prosciutto cottog70 purea di patate g150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 e ceci gr 50 bastoncini di pesce 4 piselli gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari
riso al sugo gr 100 fiordilatte gr 100 broccolo spinacig 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 e lenticchie gr 60 pollo (coscia) gr 100 al forno con patate al forno gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 70 ZUCCA gr 150 frittata -1 uovo bietole gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 100 cotoletta vitello g100 carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 e fagioli gr 50 merluzzo al pom gr 100 spinaci gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari

Leggere le note allegare alle schede

GIOVEDI' in sesta settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di pizza margherita

06 OTT. 2016

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

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

## SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE

1 settimana

A.S. 2015-2016

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
verdura gr 70	0,90	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
<b>TOTALE</b>	<b>40,54</b>	<b>156,60</b>	<b>25,10</b>	<b>976,10</b>
<b>martedì</b>				
pasta gr 50	5,45	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 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
<b>TOTALE</b>	<b>42,99</b>	<b>155,30</b>	<b>25,91</b>	<b>1037,10</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	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
<b>TOTALE</b>	<b>33,14</b>	<b>156,60</b>	<b>31,10</b>	<b>999,10</b>
<b>giovedì</b>				
pasta gr 50	5,45	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 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
<b>TOTALE</b>	<b>44,99</b>	<b>139,31</b>	<b>35,51</b>	<b>1073,10</b>
<b>venerdì</b>				
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
carote gr 70	1,10	7,60	0,30	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
<b>TOTALE</b>	<b>31,74</b>	<b>158,94</b>	<b>31,44</b>	<b>1039,70</b>

06 OTT. 2016

AS16-17



invernale

2 settimana

media

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
pollo gr 120	28,30	0,00	0,36	120,00
spinaci gr 80	1,10	7,60	0,30	27,00
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 43,64 131,14 21,50 863,70

martedì

riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
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 45,04 167,20 23,30 1045,10

mercoledì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
bietola gr 80	1,10	7,60	0,30	27,00
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 42,49 143,90 22,31 922,10

giovedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
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 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	30,00	150,00

TOTALE 38,56 92,10 32,35 881,50

venerdì

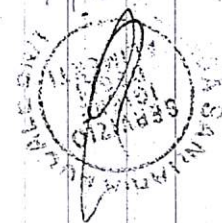
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00

TOTALE 40,94 177,20 39,10 1181,10



06 OTT. 2016

ASIG-17



invernale

3 settimana

media

**lunedì**

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
spinaci gr 80	2,80	3,00	0,80	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
<b>TOTALE</b>	<b>30,14</b>	<b>159,44</b>	<b>32,64</b>	<b>1015,70</b>

**martedì**

riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
prosciutto cotto gr 70	15,54	0,31	8,50	150,00
broccoli gr 70	3,00	3,80	0,80	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
<b>TOTALE</b>	<b>37,48</b>	<b>158,51</b>	<b>31,30</b>	<b>1026,10</b>

**mercoledì**

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
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
<b>TOTALE</b>	<b>37,96</b>	<b>95,50</b>	<b>24,10</b>	<b>869,50</b>

**giovedì**

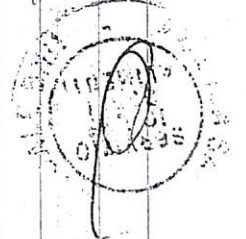
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pollo gr 100	23,30	0,00	0,30	100,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>44,74</b>	<b>138,54</b>	<b>21,60</b>	<b>904,00</b>

**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	12,40	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
<b>TOTALE</b>	<b>30,99</b>	<b>113,20</b>	<b>31,80</b>	<b>975,00</b>

06 OTT. 2016

AS 16-17



invernale

4 settimana

media

lunedì

Proteine    Glicidi    Lipidi    Kcal

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
prosciutto cotto gr 70	15,54	0,31	8,50	150,00
carote gr 70	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
<b>TOTALE</b>	<b>38,83</b>	<b>137,81</b>	<b>29,61</b>	<b>976,10</b>

martedì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo gr 100	23,30	0,00	0,30	100,00
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50
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
<b>TOTALE</b>	<b>45,39</b>	<b>181,25</b>	<b>23,80</b>	<b>1080,60</b>

mercoledì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
platessa gr 100	21,00	1,20	1,80	98,00
spinaci gr 80	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
<b>TOTALE</b>	<b>45,49</b>	<b>140,30</b>	<b>23,31</b>	<b>936,10</b>

giovedì

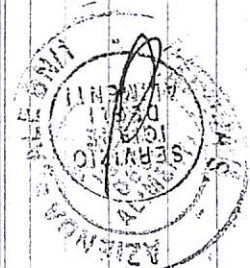
pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
verdura gr 220	2,50	2,80	0,50	35,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>38,66</b>	<b>96,10</b>	<b>20,60</b>	<b>901,50</b>

venerdì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
verdura gr 70	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
<b>TOTALE</b>	<b>33,14</b>	<b>156,60</b>	<b>31,10</b>	<b>997,10</b>

06 OTT. 2016

AS16-17



## Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Media

2015/2016

5 settimana

INVERNALE

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
carote 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
<b>TOTALE</b>	<b>32,04</b>	<b>100,50</b>	<b>38,20</b>	<b>846,10</b>
<b>martedì</b>				
pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
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
<b>TOTALE</b>	<b>41,56</b>	<b>106,10</b>	<b>22,30</b>	<b>938,50</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo (coscia) gr 100	23,30	0,00	6,20	175,00
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
<b>TOTALE</b>	<b>44,04</b>	<b>156,60</b>	<b>28,60</b>	<b>1044,10</b>
<b>giovedì</b>				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	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 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
<b>TOTALE</b>	<b>34,29</b>	<b>152,50</b>	<b>31,11</b>	<b>1017,10</b>
<b>venerdì</b>				
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
patate gr 120	2,50	19,00	1,20	102,00
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
<b>TOTALE</b>	<b>34,54</b>	<b>155,34</b>	<b>31,04</b>	<b>1018,70</b>

06 OTT. 2016

AS16-17



# AZIENDA SANITARIA LOCALE BNI

## 6 ^settimana

invernale

media

Me  
Da  
  
pas  
sca  
bro  
par  
frut  
di s  
olid  
ext  
  
pas  
in b  
cot  
sp  
pal  
frut  
olid  
ext  
  
pa  
pa  
ba  
sp  
pa  
fru  
olid  
ex  
  
pa  
ce  
pr  
ca  
pa  
fru  
oli  
VI  
L

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
<b>lunedì</b>				
pasta gr 50	5,45	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 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
<b>TOTALE</b>	<b>43,99</b>	<b>137,50</b>	<b>22,11</b>	<b>956,10</b>
<b>martedì</b>				
pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
verdura 230	3,00	2,80	0,70	38,00
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
<b>TOTALE</b>	<b>30,86</b>	<b>96,10</b>	<b>30,40</b>	<b>912,50</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
prosciutto cotto gr 70	29,00	0,31	8,50	130,00
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
<b>TOTALE</b>	<b>49,86</b>	<b>106,41</b>	<b>29,80</b>	<b>948,50</b>
<b>giovedì</b>				
riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
carote gr 70	1,80	2,20	0,40	10,00
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
<b>TOTALE</b>	<b>32,64</b>	<b>95,40</b>	<b>23,00</b>	<b>715,10</b>
<b>venerdì</b>				
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
platessa gr 120	18,00	0,00	1,90	99,60
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
<b>TOTALE</b>	<b>39,04</b>	<b>172,30</b>	<b>24,90</b>	<b>1037,70</b>

06 OTT. 2016

AS 16-17





invernale

7<sup>a</sup> settimana

media

M  
Da

lunedì

Proteine    Glicidi    Lipidi    Kcal

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
carote gr 70	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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>30,54</b>	<b>143,64</b>	<b>30,94</b>	<b>945,70</b>

martedì

riso gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,36</b>	<b>106,31</b>	<b>35,30</b>	<b>1048,50</b>

mercoledì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo gr 120	23,30	0,00	0,40	120,00
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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>44,04</b>	<b>156,60</b>	<b>22,80</b>	<b>989,10</b>

giovedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
prosciutto cotto gr 70	29,00	0,31	8,50	130,00
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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>45,59</b>	<b>117,41</b>	<b>30,90</b>	<b>822,10</b>

venerdì

pasta gr 50	5,45	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	4,00	19,80	0,20	51,80
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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>30,10</b>	<b>125,30</b>	<b>31,50</b>	<b>973,90</b>

06 OTT. 2016

AS16-17



invernale

8<sup>a</sup> settimana

media

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 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
<b>TOTALE</b>	<b>40,64</b>	<b>161,50</b>	<b>38,50</b>	<b>1112,10</b>

martedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
pollo (coscia) gr 100	23,30	0,00	6,20	175,00
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
<b>TOTALE</b>	<b>40,50</b>	<b>108,40</b>	<b>28,50</b>	<b>991,10</b>

mercoledì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
verdura gr 200	3,60	4,40	0,80	32,00
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
<b>TOTALE</b>	<b>31,46</b>	<b>97,70</b>	<b>30,50</b>	<b>906,50</b>

giovedì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
carote gr 70	0,50	1,00	0,40	10,00
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
<b>TOTALE</b>	<b>40,14</b>	<b>155,40</b>	<b>23,40</b>	<b>983,10</b>

venerdì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	9,44	20,68	1,00	153,00
merluzzo gr 120	20,00	0,00	0,00	85,00
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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>40,48</b>	<b>99,78</b>	<b>22,40</b>	<b>949,10</b>

06 OTT. 2016

AS16-17



2016/112  
SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA  
PER L'ANNO SCOLASTICO

## 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.

Si può fare uso come aromatizzanti di : Utilizzare uova pastorizzate

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 q.b..)

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 sostituito 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