

**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia
MENU' ESTIVO dal primo aprile



A.S. 2021-2022
S. Marco dei Cavoti

1^ settimana	
lunedì	martedì
pasta al sugo g 50	risotto primavera g 40
scaloppa di vitello g 70	con verdure g 80
carote lesse g 70	involtini di filetto di platessa g 70
parmigiano reggiano g 5	bietola g 80 all'olio
mercoledì	giovedì
pasta g 50 al pomodoro fresco	pasta g 40 con zucca g 80
frittata (1 uovo)	fiordilatte g 70
spinaci g 80	pomodori all'insalata g 80
parmigiano reggiano g 5	parmigiano reggiano g 5
venerdì	
pasta g 40 con minestrone g 80	
filetto di merluzzo al pomodoro g 70	
bietola g 80 saltata	
parmigiano reggiano g 5	

2^ settimana	
lunedì	martedì
pasta g 40 con zucchini g 80	pasta al sugo g 50
petto di pollo in umido g 70	lonza di manzo al latte g 70
fagiolini g 80 lessi	purea di patate g 80
parmigiano reggiano g 5	parmigiano reggiano g 5
mercoledì	giovedì
pasta g 30 con lenticchie g 30	pasta g 30 con patate g 80
ricotta vaccina g 50	scaloppina di vitello g 70
verdura di stagione g 80	verdura di stagione g 80
parmigiano reggiano g 5	parmigiano reggiano g 5
venerdì	
riso g 30 con piselli g 30	
filetto di platessa g 70 alla mugnaia	
verdura di stagione g 80	
parmigiano reggiano g 5	

3^ settimana	
lunedì	martedì
pasta g 30 con ceci g 30	riso g 50 allo zafferano
bastoncini di merluzzo n°3	prosciutto cotto g 40
bietola g 80 al limone	spinaci g 80 saltati
parmigiano reggiano g 5	parmigiano reggiano g 5
mercoledì	giovedì
pasta g 50 al pomodoro fresco	pasta g 30 con fagioli g 30
cotoletta di tacchino g 70	filetto di platessa gratinata g 70
verdura di stagione g 80	carote prezzemolate g 70
parmigiano reggiano g 5	parmigiano reggiano g 5
venerdì	
pasta g 40 minestrone g 80	
frittata (1 uovo)	
purea di patate g 80	
parmigiano reggiano g 5	

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva
MARTEDI' DELLA PRIMA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO con g 100 di pizza al pomodoro

PAGINA 1 DI 2

07 OTT. 2021



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
 Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia
MENU' ESTIVO dal primo aprile



A.S. 2021-2022
 S.Marco dei Cavoti

lunedì

pasta g 30 con lenticchie g 30
 prosciutto cotto g 40
 spinaci g 80 saltati

martedì

riso g 40 con zucca g 80
 fusello di pollo g 100 al forno
 con patate g 70
 parmigiano reggiano g 5

4ª settimana

mercoledì

pasta g 40 con zucchine g 80
 bastoncini di merluzzo n° 3
 pomodori g 80 all'insalata

giovedì

pasta g 40 con melanzane g 80
 cotoletta di vitello g 70
 bietola al limone g 80

venerdì

pasta g 30 con fagioli g 30
 filetto di platessa impanata g 70
 carote lesse g 70

lunedì

riso g 50 con olio e parmigiano
 scaloppina di pollo g 70
 verdura di stagione g 80
 parmigiano reggiano g 5

martedì

pasta g 30 con ceci g 30
 frittata (1 uovo)
 verdura di stagione g 80

5ª settimana

mercoledì

riso g 40 con spinaci g 80
 filetto di platessa g 70 in bianco
 verdura di stagione g 80

giovedì

pasta g 50 al sugo
 spezzatino di vitello g 70 con
 piselli g 80
 parmigiano reggiano g 5

venerdì

pasta g 30 con lenticchie g 30
 filetto di merluzzo gratinato g 70
 purea di patate g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

Pg 1 di 5

ESTIVO

1^a settimana

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,49	76,47	19,67	582,8	6,54	109,74	9,31

martedì

riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,63	71,16	16,75	523,75	6,21	108,60	17,29

mercoledì

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	24,57	70,26	22,16	594,45	10,75	271,80	12,01

giovedì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
fiordilatte g 70	13,09	0,49	13,65	177,10	0,00	245,00	0,28
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	15,20	0,80	8,80	0,32
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	25,17	68,73	31,34	668,15	8,32	344,25	9,23

venerdì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	24,02	71,58	18,29	554,05	6,86	151,75	17,48

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

Pg 2 di 5

ESTIVO

2^a settimana

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucchine g 80	1,20	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00	0,00	2,80	0,28
fagiolini g 80	1,36	3,68	0,08	24,80	2,32	28,00	0,72
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	29,33	68,94	18,19	566,05	7,50	119,65	9,31

martedì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
maiale (lombo) g 70	13,30	0,00	4,41	93,10	0,00	4,90	0,91
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	29,36	85,87	28,01	714,59	5,81	181,20	9,36

mercoledì

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
ricotta di vacca g 50	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50	0,20
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	19,78	76,02	21,74	590,85	9,70	194,65	10,76

giovedì

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	26,70	71,74	19,53	561,25	7,00	91,04	9,43

venerdì

riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	22,09	63,51	18,22	516,15	7,09	112,95	9,51

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

ESTIVO

S.Marco dei Cavoti

3^a settimana

Pg 3 di 5

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
bastoncini di merluzzo g 75	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	24,67	83,37	26,87	682,40	9,07	202,90	19,01

martedì

riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	18,92	75,81	23,00	558,15	5,21	233,85	9,81

mercoledì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
tacchino g 70	16,80	0,00	0,84	74,90	0,00	5,60	0,56
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	29,69	73,48	18,57	585,15	5,90	98,10	9,00

giovedì

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,39	75,65	17,37	583,95	11,48	92,35	11,17

venerdì

minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	22,51	84,86	28,17	687,49	7,34	214,05	9,68

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

ESTIVO

S.Marco dei Cavoti

4^a settimana

Pg 4 di 5

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	24,46	72,30	22,02	567,25	9,61	169,75	11,16

martedì

riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
pollo (fuso) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	13,00	1,00
patate g 70	1,40	11,20	0,07	50,40	1,26	7,00	0,42
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	28,58	80,62	20,92	631,95	8,28	125,45	9,96

mercoledì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucchine g 80	1,20	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
bastoncini di merluzzo (g 75)	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	15,20	0,80	8,80	0,32
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,87	78,75	25,28	629,70	5,98	132,15	9,15

giovedì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
melanzane g 80	0,80	2,08	0,32	18,40	2,08	12,00	0,16
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,21	67,42	19,83	550,45	7,26	142,29	17,65

venerdì

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,39	75,65	17,37	583,95	11,48	92,35	11,17

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

ESTIVO

S.Marco dei Cavoti

5^a settimana

Pg 5 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00	0,00	2,80	0,28
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	26,15	77,78	17,84	578,75	5,30	114,05	9,49
martedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,04	73,01	22,24	589,05	9,64	96,65	10,88
mercoledì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	23,93	71,96	18,72	559,65	6,69	175,35	10,82
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	31,04	76,27	19,77	602,85	9,45	94,94	10,42
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	29,47	86,66	22,59	676,69	9,61	138,65	10,78

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



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.

Pane: va preferito il pane scondito, esempio: di tipo comune, toscano ; integrale possibilmente 2 volte a settimana.

Aggiungere per la pasta e per il riso al sugo, pomodori q.b..

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

Brodo vegetale: patate g 50, carote g 10, zucchine g 50, pomodori g 20, ecc.

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

Il formaggio può essere a media stagionatura del tipo Emmental,parmigiano,provoletta;

per il **formaggio cremoso** deve intendersi senza polifosfati e conservanti aggiunti .

Il vitello, il pollo ed il manzo possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino o al pomodoro.

Il fusello di pollo va dissosato

Evitare le frittute.

Utilizzare uova pastorizzate

Non utilizzare carne macinata.

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido.

I bastoncini di pesce devono essere di merluzzo.

Il merluzzo e la platessa devono essere in filetti.

La verdura e la frutta devono essere di stagione.
verdura i stagione:

ortaggi a foglia (lattuga, indivie, scarola, spinaci, verza, friarielli, bieta)

ortaggi a frutto (pomodori, zucca, zucchine, peperoni, melanzane

ortaggi a fiore (carciofi,cavolfiori, broccoli)

Si allega ad ogni buon fine il calendario delle stagionalità

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (es. fagioli) si riferisce al prodotto secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

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

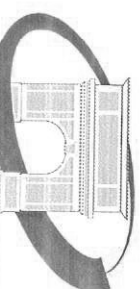
SI PREGA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE SUCCITATE NOTE DI COMPLETAMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.

**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO

A.S. 2021-2022

S. Marco dei Cavoti

lunedì
pennette al sugo g 50
scaloppa di vitello g 70
carote lesse g 70
parmigiano reggiano g 5

martedì
riso g 30 con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
spinaci g 80 saltati

1^a settimana
mercoledì
pasta al sugo g 50
fusello di pollo g 100
piselli in umido g 80
parmigiano reggiano g 5

giovedì
pasta g 40 con zucca g 80
fiordilatte g 70
broccoli g 80 saltati
parmigiano reggiano g 5

venerdì
pasta g 40 con minestrone g 80
filetto di merluzzo al pomodoro g 70
bietola g 80 al limone
parmigiano reggiano g 5

lunedì
pasta g 40 con zucca g 80
petto di pollo in umido g 70
spinaci g 80 saltati
parmigiano reggiano g 5

martedì
pasta al sugo g 50
lonza di maiale al latte g 70
purea di patate g 80
parmigiano reggiano g 5

2^a settimana
mercoledì
pasta g 30 con lenticchie g 30
frittata (1 uovo)
bietola g 80 saltata

giovedì
pasta g 30 con patate g 80
ricotta di vacca g 50
verdura di stagione g 80
parmigiano reggiano g 5

venerdì
riso al sugo g 50
filetto di platessa g 70 impanato
verdura di stagione g 80
parmigiano reggiano g 5

lunedì
pasta g 30 con piselli g 30
bastoncini di merluzzo n°3
bietola g 80 al limone
parmigiano reggiano g 5

martedì
pasta g 40 in brodo vegetale
prosciutto cotto g 40
verdura di stagione g 80
parmigiano reggiano g 5

3^a settimana
mercoledì
riso al sugo g 50
cotoletta di tacchino g 70
broccoli g 80 al limone
parmigiano reggiano g 5

giovedì
pasta g 30 con fagioli g 30
filetto di platessa gratinata g 70
carote prezzemolate g 70

venerdì
pasta g 40 con minestrone g 80
frittata (1 uovo)
purea di patate g 80
parmigiano reggiano g 5

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva
MARTEDI' della prima settimana il primo piatto può essere sostituito con g 100 di pizza al pomodoro

PAGINA 1 DI 2

07 OTT. 2021



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

4^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con lenticchie g 30 formaggio g 40 spinaci g 80 saltati	riso g 40 con zucca g 80 fusello di pollo g 100 al forno patate al forno g 70 parmigiano reggiano g 5	pasta g 40 con broccoli g 80 bastoncini di merluzzo n° 3 spinaci g 80 al limone	pasta g 50 al sugo cotoletta di vitello g 70 bietola g 80 all'agro	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa in umido g 70 carote lesse g 70 parmigiano reggiano g 5
lunedì	martedì	5^ settimana		venerdì
riso g 50 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 70 verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con ceci g 30 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 80	riso g 40 con spinaci g 80 filetto di platessa g 70 in bianco verdura di stagione g 80	pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 70 piselli in umido g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con lenticchie g 30 filetto di merluzzo gratinato g 70 purea di patate g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva

PAGINA 2 DI 2

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 1 di 5

INVERNALE

1^ settimana

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,49	76,47	19,67	582,8	6,54	109,74	9,31
martedì							
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,12	72,84	20,40	573,65	10,39	225,10	12,46
mercoledì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
pollo (fuso) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	13,00	1,00
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	34,63	76,27	21,51	648,25	9,45	105,70	10,64
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
fiordilatte g 70	13,09	0,49	13,65	177,10	0,00	245,00	0,28
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	26,53	68,09	31,42	675,35	9,84	413,05	10,11
venerdì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	24,02	71,58	18,29	554,05	6,86	151,75	17,48

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 2 di 5

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

INVERNALE

2^ settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00	0,00	2,80	0,28
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	29,67	66,00	18,09	557,85	8,96	229,25	9,71
martedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
maiale (lombo) g 70	13,30	0,00	4,41	93,10	0,00	4,90	0,91
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	29,36	85,87	28,01	714,59	5,81	181,20	9,36
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
bietola g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	22,12	73,16	20,63	579,45	9,54	129,55	13,92
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
ricotta di vacca g 50	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50	0,20
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	16,73	72,38	22,99	570,25	6,84	294,70	11,41
venerdì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	22,49	76,74	18,17	563,05	5,14	177,35	12,05

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 3 di 5

INVERNALE

3^a settimana

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
bastoncini di merluzzo g 75	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,02	71,22	25,07	597,80	6,88	166,30	17,69
martedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,00	65,48	23,49	529,05	5,59	151,05	11,07
mercoledì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
tacchino g 70	16,80	0,00	0,84	74,90	0,00	5,60	0,56
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,88	77,05	18,2	588,25	6,09	178,65	10,57
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,39	75,65	17,37	583,95	11,48	92,35	11,17
venerdì							
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	22,51	84,86	28,17	687,49	7,34	214,05	9,68

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 4 di 5

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

INVERNALE

4^ settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
formaggio g 40	10,00	0,40	10,24	133,60	0,00	204,80	0,12
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	26,54	72,34	26,38	645,65	9,61	372,15	11,08
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
pollo (fuso) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	13,00	1,00
patate g 70	1,40	11,20	0,07	50,40	1,26	7,00	0,42
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	28,58	80,62	20,92	631,95	8,28	125,45	9,96
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
bastoncini di merluzzo (g 75)	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,65	76,75	23,79	616,20	7,98	264,60	10,42
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,76	72,59	19,61	566,05	5,33	132,54	17,62
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,39	75,65	17,37	583,95	11,48	92,35	11,17

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 5 di 5

INVERNALE

A.S. 2021-2022

5^a settimana

S.Marco dei Cavoti

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00	0,00	2,80	0,28
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	26,69	76,67	17,82	576,35	5,14	172,45	12,05
martedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,58	71,90	22,22	586,65	9,48	155,05	13,44
mercoledì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	23,28	70,78	18,21	548,15	6,53	233,75	13,31
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	31,04	76,27	19,77	602,85	9,45	94,94	10,42
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	30,66	86,73	23,08	685,79	9,61	138,65	10,85

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



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.

Pane: va preferito il pane scondito, esempio: di tipo comune, toscano ; integrale possibilmente 2 volte a settimana.

Aggiungere per la pasta e per il riso al sugo, pomodori q.b.

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

Brodo vegetale: patate g 50, carote g 10, zucchine g 50, pomodori g 20, ecc.

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

Il formaggio può essere a media stagionatura del tipo Emmental, parmigiano, provoletta;

per il **formaggio cremoso** deve intendersi senza polifosfati e conservanti aggiunti.

Il vitello, il pollo ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino o al pomodoro.

Il fusello di pollo va dissossato

Evitare le frittiture.

Utilizzare uova pastorizzate

Non utilizzare carne macinata.

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido.

I bastoncini di pesce devono essere di merluzzo.

Il merluzzo e la platessa devono essere in filetti.

La verdura e la frutta devono essere di stagione.

Verdura i stagione:

ortaggi a foglia (lattuga, indivie, scarola, spinaci, verza, friarielli, bieta)

ortaggi a frutto (pomodori, zucca, zucchine, peperoni, melanzane

ortaggi a fiore (carciofi, cavolfiori, broccoli)

07 OTT. 2021

Si allega ad ogni buon fine il calendario delle stagionalità

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (es. fagioli) si riferisce al prodotto secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

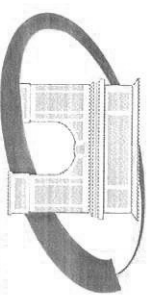
Per una volta al mese, quando indicato, si può sostituire il primo piatto con la pizza margherita.

SI PREGA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE SUCCITATE NOTE DI COMPLETAMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.

**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare**

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO**

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

1^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pennette al sugo g 70 scaloppa vitello g 80 carote lesse g 80 parmigiano reggiano g 7	riso g 40 con fagioli g 30 frittata (1 uovo) spinaci g 100 saltati	pasta al sugo g 70 fusello di pollo g 115 piselli in umido g 80 parmigiano reggiano g 7	pasta g 50 con zucca g 100 fiordilatte g 80 broccoli g 100 saltati parmigiano reggiano g 7	pasta g 50 con minestrone g 100 filetto di merluzzo al pomodoro g 100 bietola g 100 al limone parmigiano reggiano g 7

2^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 50 con zucca g 100 petto pollo in umido g 80 spinaci g 100 saltati parmigiano reggiano g 7	pasta al sugo g 70 lonza di manzo g 80 al latte purea di patate g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con lenticchie g 30 frittata (1 uovo) bietola g 100 saltata	pasta g 40 con patate g 80 ricotta di vacca g 80 verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7	riso al sugo g 70 filetto di platessa g 100 impanato verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7

3^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 40 con piselli g 30 bastoncini di merluzzo n° 4 bietola g 100 al limone parmigiano reggiano g 7	pasta g 60 in brodo vegetale prosciutto cotto g 50 verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7	riso al sugo g 70 cotoletta di tacchino g 80 broccoli g 100 al limone parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con fagioli g 30 filetto di platessa g 100 grati carote prezzemolate g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 50 con minestrone g 100 frittata (1 uovo) purea di patate g 100 parmigiano reggiano g 7

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 150 di pizza al pomodoro

07 OTT. 2021

PAGINA 1 di 2

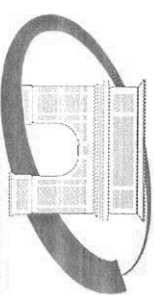


**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO
A.S. 2021-2022

S. Marco dei Cavoti

4^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 40 con lenticchie g 30 formaggio g 50 spinaci g 100 saltati	pasta g 50 con zucca g 100 fusello di pollo g 115 al forno con patate g 80 parmigiano reggiano g 7	pasta g 50 con broccoli g 100 bastoncini di merluzzo 4 spinaci g 100 al limone	riso g 70 al sugo cotoletta di vitello g 80 bietola g 100 all'agro parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con fagioli g 30 filetto di platessa g 100 in umido carote lesse g 80

5^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso g 70 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 80 verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con ceci g 30 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 100	riso g 50 con spinaci g 100 filetto di platessa g 100 in bianco verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 70 al sugo spezzatino di vitello g 80 piselli in umido g 80 parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con lenticchie g 30 filetto di merluzzo gratinato g 100 purea di patate g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

PAGINA 2 di 2

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 1 di 5

INVERNALE
1^ settimana

A.S. 2021-2022

S.Marco dei C.

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 80	17,04	0,00	2,24	88,00	0,00	3,20	1,12
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	33,98	103,27	26,04	792,3	8,49	144,73	13,59
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	23,33	92,47	25,68	713,40	12,18	267,05	15,84
mercoledì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
pollo (fuso) g 115	21,28	0,00	4,25	123,05	0,00	14,95	1,15
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	41,66	102,31	28,13	843,34	11,17	137,28	14,66
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 80	14,96	0,56	15,60	202,40	0,00	280,00	0,32
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	28,00	2,90	97,00	1,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	32,32	88,71	39,40	862,69	14,15	498,83	14,35
venerdì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
minestrone g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
filetto di merluzzo g 100	17,00	0,00	0,30	71,00	0,00	25,00	0,70
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	33,66	92,25	24,20	734,29	9,05	213,83	24,03

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 2 di 5

INVERNALE

A.S. 2021-2022

2^a settimana

S.Marco dei C.

lunedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
pollo (petto) g 80	18,64	0,00	0,64	80,00	0,00	3,20	0,32
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	35,90	86,15	24,14	727,29	13,05	295,03	13,854
martedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
maiale (lombo) g 80	15,20	0,00	5,04	106,40	0,00	5,60	1,04
purea di patate g 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	36,38	110,15	36,22	940,79	7,39	236,43	13,46
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
uova 1 (g 50)	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,35	92,53	30,33	780,20	10,94	104,05	72,89
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
ricotta di vacca g 80	7,04	2,80	8,72	116,80	0,00	236,00	0,32
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	22,68	92,52	32,27	762,94	8,96	429,13	16,00
venerdì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	31,12	104,83	24,48	769,64	7,17	236,33	17,08

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 3 di 5

INVERNALE

A.S. 2021-2022

3^a settimana

S.Marco dei C.

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
bastoncini di merluzzo g 100	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	25,93	94,12	33,59	793,59	8,69	218,58	23,80
martedì							
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	69,00	0,00	3,00	0,30
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,64	91,89	31,04	725,64	7,84	199,83	15,81
mercoledì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
tacchino g 80	19,20	0,00	1,12	85,60	0,00	6,40	0,64
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	28,00	2,90	97,00	1,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	33,89	105,21	24,43	782,99	8,15	235,98	15,12
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 100	1,10	7,60	0,20	41,00	3,10	44,00	0,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	35,17	96,75	23,21	757,70	13,98	113,05	15,23
venerdì							
minestrone (cotto) g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
purea di patate g 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,68	103,41	35,69	875,19	9,15	270,33	13,64

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 4 di 5

INVERNALE

A.S. 2021-2022

4^a settimana

S.Marco dei C.

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
formaggio g 50	12,50	0,50	12,80	167,00	0,00	256,00	0,20
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	31,86	91,23	34,33	819,20	11,54	461,55	15,09
martedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
pollo (fuso) g 115	21,28	0,00	4,25	123,05	0,00	14,95	1,15
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	8,00	0,48
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	37,34	98,95	27,83	812,94	12,69	144,78	14,16
mercoledì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
broccoli g 100	3,00	3,10	0,40	33,00	3,10	28,00	0,80
bastoncini di merluzzo g 100 (l)	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	27,90	100,75	31,83	814,50	10,65	264,70	14,12
giovedì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
vitello (girello) g 80	17,04	0,00	2,24	88,00	0,00	3,20	1,12
bieta g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,13	105,01	25,35	772,39	6,45	202,78	25,10
venerdì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	34,95	95,23	23,17	749,50	13,28	104,25	15,09

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 5 di 5

INVERNALE

5^a settimana

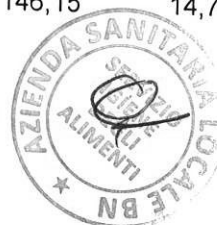
A.S. 2021-2022

S.Marco dei C.

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
pollo (petto) g 80	18,64	0,00	0,64	80,00	0,00	3,20	0,32
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	32,46	104,73	23,82	768,64	7,17	228,53	17,00
martedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	24,25	90,99	27,64	727,65	11,60	177,80	17,91
mercoledì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
filetto di merluzzo g 100	17,00	0,00	0,30	71,00	0,00	25,00	0,70
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	32,14	88,47	23,42	707,04	8,87	408,33	17,80
giovedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 80	17,04	0,00	2,24	88,00	0,00	3,20	1,12
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	37,42	102,31	26,12	808,29	11,17	125,53	14,63
venerdì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	38,11	105,55	28,86	847,24	11,18	146,15	14,70

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare**

MENU'ESTIVO dal primo aprile



**A.S. 2021-2022
S. Marco dei Cavoti**

1^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pennette al sugo g 70 scaloppa vitello g 80 carote lesse g 80 parmigiano reggiano g 7	risotto primavera g 50 con verdure g 100 involtino di filetto di platessa g 100 bietola all'olio g 100	pasta g 40 al pomodoro fresco con fagioli g 30 frittata (1 uovo) spinaci g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 50 con zucca g 100 fiordilatte g 80 pomodori all'insalata g 80 parmigiano reggiano g 7	pasta g 50 con minestrone g 100 filetto di merluzzo g 100 al pomodoro bietola g 100 parmigiano reggiano g 7

2^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 50 con zucchine g 100 petto pollo in umido g 80 fagiolini al limone g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta al sugo g 70 lonza di manzo g 80 al latte purea di patate g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con lenticchie g 30 ricotta di vacca g 80 verdura di stagione g 100	pasta g 40 con patate g 80 scaloppina di vitello g 80 verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7	riso g 40 con piselli g 30 filetto di platessa g 100 alla mugnaia verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7

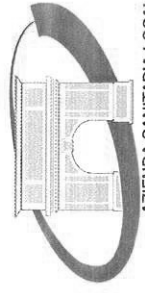
3^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 40 con ceci g 30 bastoncini di merluzzo n° 4 bietola g 100 parmigiano reggiano g 7	riso g 70 allo zafferano prosciutto cotto g 50 spinaci g 100 saltati parmigiano reggiano g 7	pasta g 70 al pomodoro fresco cotoletta di tacchino g 80 verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con fagioli g 30 filetto di platessa g 100 gratinato carote prezzemolate g 80	pasta g 50 con minestrone g 100 frittata (1 uovo) con verdura purea di patate g 100 parmigiano reggiano g 7

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 150 di pizza al pomodoro**

**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare
MENU'ESTIVO dal primo aprile**



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO**

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

lunedì

pasta g 40 con lenticchie g 30
prosciutto cotto g 50
spinaci g 100

martedì

riso g 50 con zucca g 100
fusello di pollo g 115 al forno
con patate g 80
parmigiano reggiano g 7

4ª settimana

mercoledì

pasta g 50 con zucchine g 100
bastoncini di merluzzo n °4
pomodori all'insalata g 80
parmigiano reggiano g 7

giovedì

pasta g 50 con melanzane g 100
cotoletta di vitello g 80
bietola g 100 al limone
parmigiano reggiano g 7

venerdì

pasta g 40 con fagioli g 30
filetto di platessa g 100 impanato
carote lesse g 80

lunedì

riso g 70 con olio e parmigiano
scaloppina di pollo g 80
verdura di stagione g 100
parmigiano reggiano g 7

martedì

pasta g 40 con ceci g 30
frittata (1 uovo)
verdura di stagione g 100

5ª settimana

mercoledì

riso g 50 con spinaci g 100
filetto di platessa g 100 in bianco
verdura di stagione g 100
parmigiano reggiano g 7

giovedì

pasta g 70 al sugo
spezzatino di vitello g 80 con
piselli g 80
parmigiano reggiano g 7

venerdì

pasta g 40 con lenticchie g 30
filetto di merluzzo gratinato g 100
purea di patate g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

PAGINA 2 DI 2

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2021-2022

S.Marco dei C.

Pg 1 di 5

1^ settimana

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 80	17,04	0,00	2,24	88,00	0,00	3,20	1,12
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	33,98	103,27	26,04	792,3	8,49	144,73	13,59

martedì

riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
verdura primavera g 100	1,85	3,02	0,12	46,25	1,80	22,00	0,70
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
bieta g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	28,50	91,87	22,40	716,25	8,15	139,45	24,49

mercoledì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	28,03	89,05	28,13	742,49	12,68	333,18	15,94

giovedì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 80	14,96	0,56	15,60	202,40	0,00	280,00	0,32
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	15,20	0,80	8,80	0,32
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,38	88,95	39,26	849,89	12,05	410,63	13,17

venerdì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
minestrone g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
filetto di merluzzo g 100	17,00	0,00	0,30	71,00	0,00	25,00	0,70
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	33,66	92,25	24,20	734,29	9,05	213,83	24,03

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2021-2022
S.Marco dei C.

2^a settimana

Pg 2 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucchine g 100	1,50	1,70	0,10	16,00	1,20	18,00	0,50
pollo (petto) g 80	18,64	0,00	0,64	80,00	0,00	3,20	0,32
fagiolini g 100	1,70	4,60	0,10	31,00	2,90	35,00	0,90
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	35,20	88,95	24,24	730,29	9,85	158,03	13,354
martedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
maiale (lombo) g 80	15,20	0,00	5,04	106,40	0,00	5,60	1,04
purea di patate g 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	36,38	110,15	36,22	940,79	7,39	236,43	13,46
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
ricotta di vacca g 80	7,04	2,80	8,72	116,80	0,00	236,00	0,32
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	24,95	96,45	30,45	776,25	11,66	291,30	14,71
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
vitello (girello) g 80	17,04	0,00	2,24	88,00	0,00	3,20	1,12
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	32,00	91,12	25,82	737,14	8,96	123,33	13,60
venerdì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	29,84	83,76	24,51	689,54	8,91	151,33	12,91

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2021-2022

S.Marco dei C.

Pg 3 di 5

3^a settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
bastoncini di merluzzo g 100	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,58	106,27	35,39	878,19	10,88	255,18	25,12
martedì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	69,00	0,00	3,00	0,30
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	24,49	103,66	30,36	753,39	7,05	305,58	14,28
mercoledì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
tacchino g 80	19,20	0,00	1,12	85,60	0,00	6,40	0,64
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	36,61	100,11	24,96	779,34	8,01	132,48	13,05
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	34,95	95,23	23,17	749,50	13,28	104,25	15,09
venerdì							
minestrone (cotto) g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
purea di patate g 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,68	103,41	35,69	875,19	9,15	270,33	13,64

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



07 OTT. 2021

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2021-2022

S.Marco dei C.

Pg 4 di 5

4^a settimana

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	69,00	0,00	3,00	0,30
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	29,26	91,18	28,88	721,20	11,54	208,55	15,19

martedì

riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
pollo (fuso) g 115	21,28	0,00	4,25	123,05	0,00	14,95	1,15
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	8,00	0,48
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	34,29	103,25	27,38	811,44	12,09	163,53	14,93

mercoledì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucchine g 100	1,50	1,70	0,10	16,00	1,20	18,00	0,50
bastoncini di merluzzo g 100 (t	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	15,20	0,80	8,80	0,32
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,82	101,59	33,76	825,49	7,75	174,63	13,15

giovedì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
melanzane g 100	1,00	2,60	0,40	23,00	2,60	15,00	0,20
vitello (girello) g 80	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,57	87,05	25,86	702,89	9,55	186,07	23,61

venerdì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	34,95	95,23	23,17	749,50	13,28	104,25	15,09

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2021-2022

S.Marco dei C.

Pg 5 di 5

5^a settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
pollo (petto) g 80	18,64	0,00	0,64	80,00	0,00	3,20	0,32
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	31,78	106,13	23,85	771,64	7,17	155,53	13,80
martedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	24,25	90,99	27,64	727,65	11,60	177,80	17,91
mercoledì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	31,76	89,97	24,45	720,04	8,87	321,33	14,30
giovedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 80	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	35,29	102,31	25,84	781,89	11,17	124,57	14,29
venerdì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
filetto di merluzzo g 100	15,60	0,00	0,60	68,00	0,00	11,00	0,30
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	36,41	105,45	28,16	834,24	11,18	146,15	14,60

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

6 7 OTT. 2021



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO**

A.S. 2021-2022

San Marco dei Cavoti

1^a settimana

martedì

riso g 50 con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
spinaci g 130 saltati

mercoledì

pasta g 80 al sugo
fusello di pollo g 145
piselli g 100 in umido
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 60 con zucca g 100
fiordilatte g 100
broccoli g 130 saltati
parmigiano reggiano g 10

2^a settimana

martedì

pasta g 80 al sugo
lonza di maiale al latte g 100
purea patate g 120
parmigiano reggiano g 10

mercoledì

pasta g 50 con lenticchie g 30
frittata (1 uovo)
bietola g 130 saltata

giovedì

pasta g 50 con patate g 100
ricotta di vacca g 100
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

3^a settimana

martedì

pasta g 60 in brodo vegetale
prosciutto cotto g 60
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

mercoledì

riso al sugo g 80
cotoletta di tacchino g 100
broccoli g 130 al limone
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 50 con fagioli g 30
filetto di platessa g 100 gratinato
carote prezzemolate g 120

07 OTT. 2021

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 200 di pizza al pomodoro

PAGINA 1 DI 2



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



A.S. 2021-2022

San Marco dei Cavoti

martedì

riso g 60 con zucca g 100
pollo (coscia) g 145
al forno con patate g 120
parmigiano reggiano g 10

4^a settimana

mercoledì

pasta g 60 con broccoli g 100
bastoncini di merluzzo n°4
spinaci g 130 al limone

giovedì

pasta g 80 al sugo
cotoletta di vitello g 100
bietola g 130 all'agro
parmigiano reggiano g 10

5^a settimana

mercoledì

riso g 60 con spinaci 100
filetto di platessa g 100 in bianco
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 80 al sugo
spezzatino di vitello g 100
con piselli g 100 in umido
parmigiano reggiano g 10

martedì

pasta g 50 con ceci g 30
frittata (1 uovo)
verdura di stagione g 130

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva



07 OTT. 2021

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

S.Marco dei C.

INVERNALE

1^ settimana

PAG. 1/5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
martedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 65)	8,06	0,00	5,65	83,20	0,00	31,20	0,98
spinaci g 130	4,42	3,77	0,91	45,50	2,34	101,40	3,77
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	28,36	110,27	27,92	822,70	13,15	212,85	19,80
mercoledì							
pasta g 80	10,80	58,20	1,00	273,00	1,40	18,00	1,10
pollo (fuso) g 145	26,82	0,00	5,36	155,15	0,00	18,85	1,45
piselli surgelati g 100	5,40	6,50	0,30	61,00	6,30	20,00	2,00
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	51,42	116,90	30,36	959,65	12,98	183,40	15,53
giovedì							
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 100	18,70	0,70	19,50	253,00	0,00	350,00	0,40
broccoli g 130	3,90	4,03	0,52	42,90	4,03	36,40	1,04
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	40,20	104,05	44,54	1000,00	15,83	546,45	14,18

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

S.Marco dei C.

INVERNALE

2^a settimana

PAG. 2/5

martedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 80	10,80	58,20	1,00	273,00	1,40	18,00	1,10
maiale (lombo) g 100	19,00	0,00	6,30	133,00	0,00	7,00	1,30
purea di patate g 120	6,38	22,08	9,04	195,60	2,16	149,40	0,61
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	44,58	132,48	40,04	1072,10	8,84	300,95	13,99

mercoledì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
uova 1 (g 65)	8,06	0,00	5,65	83,20	0,00	31,20	0,98
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	28,47	106,22	27,41	799,70	11,83	157,30	29,32

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
patate g 100	2,00	16,00	0,10	72,00	1,80	10,00	0,60
ricotta di vacca g 100	8,80	3,50	10,87	146,00	0,00	295,00	0,40
verdura invernale g 130	2,64	1,98	0,22	25,03	2,50	120,58	4,81
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	29,94	117,30	35,61	918,13	10,60	565,63	17,65

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

S.Marco dei C.

INVERNALE

3^a settimana

PAG. 3/5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
martedì							
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
prosciutto cotto g 70	13,86	0,63	10,29	96,60	0,00	4,20	0,35
verdura invernale g 130	2,64	1,98	0,22	25,03	2,50	120,58	4,81
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	33,00	98,43	34,93	796,73	8,80	264,83	17,00
mercoledì							
riso g 80	5,92	65,04	0,24	270,00	0,40	48,00	2,30
tacchino g 100	24,00	0,00	1,20	107,00	0,00	8,00	0,80
broccoli g 130	3,90	4,03	0,52	42,90	4,03	36,40	1,04
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	42,22	121,27	25,66	890,40	9,71	218,95	15,12
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 120	1,32	9,12	0,24	49,20	3,72	52,80	0,84
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	37,55	111,42	23,35	825,70	15,13	125,30	15,52

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

S.Marco dei C.

PAG. 4/5

INVERNALE

4^ settimana

martedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,80	0,30	36,00	1,74
zucca g 100	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90	0,90
pollo (fuso) g 145	26,82	0,00	5,36	155,15	0,00	18,85	1,45
patate g 120	2,40	19,20	0,12	86,40	2,16	12,00	0,72
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	45,56	120,28	58,36	920,35	27,74	194,30	15,79

mercoledì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
broccoli g 100	3,00	3,10	0,40	33,00	3,10	28,00	0,80
bastoncini di merluzzo g 100 (11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
spinaci g 130	4,42	3,77	0,91	45,50	2,34	101,40	3,77
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	31,68	117,69	32,86	904,90	11,74	199,55	17,09

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 80	10,80	58,20	1,00	273,00	1,40	18,00	1,10
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	42,19	112,74	27,63	873,00	8,24	235,65	27,78

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

INVERNALE

5^a settimana

S.Marco dei C.

PAG. 5/5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
martedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
uova 1 (g 65)	8,06	0,00	5,65	83,20	0,00	31,20	0,98
verdura invernale g 130	2,64	1,98	0,22	25,03	2,50	120,58	4,81
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	28,78	99,10	23,94	737,28	11,71	216,13	15,84
mercoledì							
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,80	0,30	36,00	1,74
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	35,00	1,80	78,00	2,90
filetto di merluzzo g 100	17,00	0,00	0,30	71,00	0,00	25,00	0,70
verdura invernale g 130	2,64	1,98	0,22	25,03	2,50	120,58	4,81
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	35,88	105,86	25,10	804,33	9,88	386,13	21,13
giovedì							
pasta g 80	10,80	58,20	1,00	273,00	1,40	18,00	1,10
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
piselli surgelati g 100	5,40	6,50	0,30	61,00	6,30	20,00	2,00
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	42,56	99,50	21,07	765,95	11,22	107,45	11,86

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media
MENU'ESTIVO dal primo aprile



A.S. 2021-2022

San Marco dei Cavoti

martedì

risotto primavera g 60
con verdure g 100
involtino di filetto di platessa g 100
bietola g 130 all'olio

1^a settimana

mercoledì

pasta g 70 al pomodoro fresco
con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
spinaci g 130
parmigiano reggiano g 10

2^a settimana

mercoledì

pasta g 50 con lenticchie g 30
frittata (1 uovo)
verdura di stagione g 130

giovedì

pasta g 60 con patate g 100
scaloppina di vitello g 100
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

martedì

pasta al sugo g 70
lonza di maiale al latte g 100
purea patate g 120
parmigiano reggiano g 10

3^a settimana

mercoledì

pasta g 70 al pomodoro fresco
cotoletta di tacchino g 100
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 50 con fagioli g 30
filetto di platessa g 100 gratinato
carote prezzemolate g 120

martedì

riso g 70 allo zafferano
prosciutto cotto g 60
spinaci g 130 saltati
parmigiano reggiano g 10

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 200 di pizza al pomodoro

PAGINA 1 DI 2

07 OTT. 2021



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media
MENU'ESTIVO dal primo aprile**



A.S. 2021-2022

San Marco dei Cavotti

4^a settimana

lunedì martedì

pasta g 50 con lentic riso g 60 con zucca g 100
prosciutto cotto g 60 fusello di pollo g 145 al forno
spinaci saltati g 130 con patate g 120
parmigiano reggiano g 10

mercoledì

pasta g 60 con zucchine g 100
bastoncini di merluzzo n °4
pomodori all'insalata g 100
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 60 con melanzane g 100
cotoletta di vitello g 100
bietola al limone g 130
parmigiano reggiano g 10

5^a settimana

lunedì martedì

riso g 80 con olio e p pasta g 50 con ceci g 30
scaloppina di pollo g frittata (1 uovo)
verdura di stagione g verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

mercoledì

riso g 60 con spinaci g 100
filetto di platessa g 100 in bianco
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 70 al sugo
spezzatino di vitello g 100
con piselli g 100
parmigiano reggiano g 10

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

PAGINA 2 DI 2



07 OTT. 2021

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

ESTIVO

1^a settimana

PAG. 1/5

martedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,80	0,30	36,00	1,74
verdura primavera g 100	1,85	3,02	0,12	46,25	1,80	22,00	0,70
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,44	106,44	22,46	780,35	8,94	166,75	28,10

mercoledì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 65)	8,06	0,00	5,65	83,20	0,00	31,20	0,98
spinaci g 130	4,42	3,77	0,91	45,50	2,34	101,40	3,77
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	34,65	105,97	31,34	863,90	13,75	310,00	19,05

giovedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 100	18,70	0,70	19,50	253,00	0,00	350,00	0,40
pomodori g 100	1,20	2,80	0,20	19,00	1,00	11,00	0,40
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	37,50	102,82	44,22	976,10	12,80	521,05	13,54

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

ESTIVO

2^a settimana

PAG. 2/5

martedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
maiale (lombo) g 100	19,00	0,00	6,30	133,00	0,00	7,00	1,30
purea di patate g 120	6,38	22,08	9,04	195,60	2,16	149,40	0,61
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	43,23	125,17	39,88	1037,80	8,63	298,70	13,85

mercoledì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
ricotta di vacca g 100	8,80	3,50	10,87	146,00	0,00	295,00	0,40
verdura estiva g 130	1,76	3,80	0,26	28,93	2,50	25,68	0,65
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	29,28	111,18	32,76	871,93	12,77	359,68	15,09

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
patate g 100	2,00	16,00	0,10	72,00	1,80	10,00	0,60
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
verdura estiva g 130	1,76	3,80	0,26	28,93	2,50	25,68	0,65
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	41,56	115,62	27,58	886,03	10,60	179,73	14,49

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

PAG. 3/5

ESTIVO

3^a settimana

martedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
prosciutto cotto g 60	11,88	0,54	8,82	82,80	0,00	3,60	0,30
spinaci g 130	4,42	3,77	0,91	45,50	2,34	101,40	3,77
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	29,88	113,42	33,64	835,40	7,97	273,55	17,08

mercoledì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
tacchino g 100	24,00	0,00	1,20	107,00	0,00	8,00	0,80
verdura estiva g 130	1,76	3,80	0,26	28,93	2,50	25,68	0,65
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	43,61	106,89	26,00	845,13	8,97	175,98	13,39

giovedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 120	1,32	9,12	0,24	49,20	3,72	52,80	0,84
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	37,55	111,42	23,35	825,70	15,13	125,30	15,52

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

S.Marco dei Cavoti

ESTIVO

4^a settimana

PAG. 4/5

martedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,80	0,30	36,00	1,74
zucca g 100	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90	0,90
pollo (fuso) g 145	26,82	0,00	5,36	155,15	0,00	18,85	1,45
patate g 120	2,40	19,20	0,12	86,40	2,16	12,00	0,72
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	45,56	120,28	58,36	920,35	27,74	194,30	15,79

mercoledì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
zucchine g 100	1,50	1,70	0,10	16,00	1,20	18,00	0,50
bastoncini di merluzzo g 100 (11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
pomodori g 100	1,20	2,80	0,20	19,00	1,00	11,00	0,40
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,20	115,32	34,82	901,10	8,50	215,05	13,44

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
melanzane g 100	1,00	2,60	0,40	23,00	2,60	15,00	0,20
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	40,49	100,76	27,75	827,60	10,46	246,15	27,74

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

ESTIVO

S.Marco dei Cavoti

5^A settimana

PAG. 5/5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
martedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
uova 1 (g 65)	8,06	0,00	5,65	83,20	0,00	31,20	0,98
verdura estiva g 130	1,76	3,80	0,26	28,93	2,50	25,68	0,65
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	27,90	100,92	28,98	786,33	11,71	121,23	11,69
mercoledì							
	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,80	0,30	36,00	1,74
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	35,00	1,80	78,00	2,90
filetto di merluzzo g 100	17,00	0,00	0,30	71,00	0,00	25,00	0,70
verdura estiva g 130	1,76	3,80	0,26	28,93	2,50	25,68	0,65
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	35,00	107,68	25,14	808,23	9,88	291,23	16,97
giovedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
piselli surgelati g 100	5,40	6,50	0,30	61,00	6,30	20,00	2,00
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	42,93	109,59	26,16	860,40	12,77	108,35	15,33

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

07 OTT. 2021




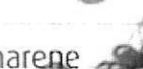





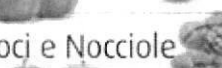



















STAGIONALITA' DELLA VERDURA E DELLA FRUTTA

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Aglione	■	■										
Agretti			■	■	■	■						
Asparagi			■	■	■	■						
Barbabietole rosse							■	■	■	■		
Basilico	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bieta o bietole da costa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Broccoletti o cime di rapa	■	■	■							■	■	■
Carciofi	■	■	■	■	■					■	■	■
Carote	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cavoletti di Bruxelles	■	■	■						■	■	■	■
Cavolfiori	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cavolo broccolo o broccoli	■	■	■						■	■	■	■
Cavolo cappuccio	■	■	■						■	■	■	■
Cavolo verza	■	■	■	■					■	■	■	■
Cetrioli				■	■	■	■	■	■	■		
Cipolle	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fagiolini				■	■	■	■	■	■	■		
Finocchi	■	■	■	■					■	■	■	■
Funghi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Insalate (cicoria, indivia, lattuga, rucola)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Melanzane				■	■	■	■	■	■	■		
Peperoni gialli				■	■	■	■	■	■	■		
Peperoni rossi				■	■	■	■	■	■	■		
Pomodori	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Porri	■	■	■	■					■	■	■	■
Prezzemolo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radicchio	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rape	■	■	■							■	■	■
Ravanelli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sedano	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinaci	■	■	■	■	■				■	■	■	■
Zucche	■	■						■	■	■	■	■
Zucchine			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



STAGIONALITA' DELLA VERDURA E DELLA FRUTTA

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Albicocche 						■	■	■				
Angurie 						■	■	■	■			
Arance bionde 	■	■	■	■	■						■	■
Arance rosse 	■	■	■	■								■
Castagne 										■	■	
Ciliegie e Amarene 					■	■	■					
Clementine 	■										■	■
Fichi 						■	■	■	■			
Fragole 				■	■	■	■					
Kiwi 	■	■	■	■	■						■	■
Lamponi 					■	■	■	■	■	■		
Limoni 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Loti o Kaki 	■									■	■	■
Mandarini 	■	■	■									
Mandorle, Noci e Nocciole 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mele 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Meloni <small>(estivi)</small> 						■	■	■	■	■		
Mirtilli 						■	■	■	■			
More 								■	■			
Nespole 			■	■								
Pere 	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
Pesche e Pesche nettarine 						■	■	■	■			
Pompelmi 	■	■	■									■
Prugne e Susine 						■	■	■	■			
Ribes 							■	■				
Uva bianca 							■	■	■	■	■	
Uva nera 							■	■	■	■	■	

