

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Rinnovata per A.S. 2019-20



15 NOV. 2019

Guardia Sanframondi



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Materna

Menù Invernale (dal primo giorno di scuola fino al 31 marzo)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		1^a settimana		
pasta al sugo g 60 scaloppa di vitello g 70 broccoli o spinaci g 70	pasta g 30 e ceci g 30, pollo (coscia) g 70 in umido, purea di patate g 80,	gnocchetti sardi g 60 al sugo, frittata - 1 uovo bietola g 80	pasta g 30 e fagioli g 30, formaggio g 50 spinaci g 80	pasta g 30 e piselli g 80, bastoncini di merluzzo n. 3 carote lesse g 70
		2^a settimana		
pasta g 40 in brodo vegetale, cotoletta di petto di pollo g 70 spinaci g 70	riso al sugo g 60 spezzatino di vitello g 70 con piselli g 80,	pasta g 30 e lenticchie g 30, filetto di platessa g 70 al pomodoro, bietola g 80	pasta g 40 e zucca g 100, maiale (fettina) g 70 carote g 80	pasta al sugo g 60 fiordilatte g 80 patate lesse g 80
		3^a settimana		
pasta g 40 e patate g 100, bastoncini di merluzzo n. 3 spinaci g 70	risotto g 60 al pomodoro g 100 e bietola g 20, prosciutto cotto g 50 broccoli o spinaci g 60	pasta g 40 in brodo vegetale, vitello al pomodoro g 70 carote lesse g 70	pasta g 30 e piselli g 80, cotoletta di pollo g 70 bietola g 80	minestrone g 100 con pasta g 30, frittata - 1 uovo
		4^a settimana		
pasta g 30 e ceci g 30, prosciutto cotto g 50 carote lesse g 70	pasta g 40 in brodo vegetale, pollo (coscia) g 70 al forno con patate al forno g 100,	pasta g 30 e fagioli g 30, frittata - 1 uovo spinaci g 70	pasta g 30 e zucca g 100, cotoletta di vitello g 70 scarole in umido g 70	pasta al sugo g 60 filetto di platessa al forno g 70 bietola al limone g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
VENERDI' della PRIMA settimana il primo piatto può essere sostituito da 100 grammi di pizza margherita.

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Rinnovata per A.S. 2019-20



15 NOV. 2019



Guardia Sanframondi

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Materna

Menù Invernale (dal primo giorno di scuola fino al 31 marzo)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		5^a settimana		
pasta g 30 e patate g 80, fiordilatte g 80 carote lesse g 70	pasta g 40 in brodo vegetale, vitello (fettina) al pomodoro g 70 piselli g 80	gnocchetti sardi g 60 al sugo, pollo (fusello) g 70 bietola g 80	pasta g 30 e ceci g 30, bastoncini di merluzzo n. 3 spinaci g 70	riso g 30 e piselli g 80, frittata - 1 uovo patate al forno g 80
		6^a settimana		
pasta g 30 e lenticchie g 30, maiale (fettina) g 70 bieta o broccoli g 80	pasta g 40 e zucca g 100, frittata - 1 uovo spinaci g 70	pasta g 40 in brodo vegetale, prosciutto cotto g 50 piselli g 80	riso g 30 e patate g 60, scaloppa di vitello g 70 carote lesse g 70	pasta al sugo g 60 filetto di platessa al forno g 70 purea patate g 80
		7^a settimana		
pasta g 30 e patate g 60, frittata - 1 uovo carote lesse g 70	riso g 40 in brodo vegetale formaggio g 50 piselli g 80	pasta al sugo g 60 petto di pollo in umido g 70 bietola g 80	pasta g 30 e piselli g 80, prosciutto cotto g 50 purea di patate g 80	pasta g 30 e ceci g 30, bastoncini di merluzzo n. 3 piselli g 60
		8^a settimana		
riso al sugo g 60 fiordilatte g 80 broccoli o spinaci g 70	pasta g 30 e lenticchie g 30, pollo (coscia) g 70 al forno con patate al forno g 100,	pasta g 30 e zucca g 100, frittata - 1 uovo bietola g 80	pasta al sugo g 60 cotoletta di vitello g 70 carote lesse g 70	pasta g 30 e fagioli g 30, filetto di merluzzo g 70 al pomodoro, spinaci g 70

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
LUNEDÌ della SESTA settimana il primo piatto può essere sostituito da 100 grammi di pizza margherita.

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

INVERNALE

1 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 1 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
vitello g 70	14,00	0,00	1,99	74,90
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,62	93,12	23,77	677,4
martedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
ceci g 30	6,27	14,07	1,89	94,80
pollo (coscia) g 70	12,95	0,00	2,59	74,90
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	28,87	95,66	26,15	712,60
mercoledì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
bieta g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	19,72	93,33	26,59	671,20
giovedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
fagioli g 30	7,08	14,25	0,60	87,30
formaggio g 50	14,25	1,80	15,30	201,50
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	31,68	85,35	37,26	785,40
venerdì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
bastoncini di merluzzo 3	9,75	15,75	6,22	159,74
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	22,81	93,46	27,47	697,54

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

INVERNALE

2 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 2 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,75	77,12	22,06	603,10
martedì				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
vitello g 70	14,00	0,00	1,99	74,90
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,46	97,35	22,86	684,50
mercoledì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
lenticchie g 30	6,81	15,33	0,30	87,30
filetto di platessa g 70	11,90	0,00	1,35	59,90
bieta g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,72	84,84	22,60	635,70
giovedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
maiale (fettina) g 70	14,49	0,00	4,90	102,20
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	25,42	83,91	26,15	656,10
venerdì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
fiordilatte g 80	16,48	0,56	16,24	214,40
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	29,40	105,97	38,33	863,20

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

INVERNALE

3 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 3 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
bastoncini di merluzzo 3	9,75	15,75	6,22	159,74
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	23,29	110,77	28,72	777,84
martedì				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
pomodori pelati g 100	1,20	3,00	0,50	21,00
bieta g 20	0,26	0,74	0,02	3,40
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	107,50
broccoli g 60	1,74	1,20	0,18	13,20
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	22,24	97,62	28,68	716,30
mercoledì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
vitello g 70	14,00	0,00	1,99	74,90
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	23,83	80,41	23,14	610,8
giovedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
bieta g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	29,64	74,63	21,75	596,90
venerdì				
minestrone g 100	2,00	6,00	0,30	40,00
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
patate g 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	19,09	87,59	26,40	659,70

15 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

INVERNALE

4 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 4 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
ceci g 30	6,27	14,07	1,89	94,80
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	107,50
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	24,91	87,11	30,25	701,70
martedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
pollo (coscia) g 70	12,95	0,00	2,59	74,90
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	24,11	92,99	24,60	671,30
mercoledì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
fagioli g 30	7,08	14,25	0,60	87,30
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	24,87	83,55	27,18	660,70
giovedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
vitello g 70	14,00	0,00	1,99	74,90
scarola g 70	0,63	1,89	0,21	11,20
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	23,70	72,66	23,17	579,00
venerdì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
filetto di platessa g 70	11,90	0,00	1,35	59,90
bieta g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	24,18	93,33	22,72	654,30

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

INVERNALE

5 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 5 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
fiordilatte g 80	16,48	0,56	16,24	214,40
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	26,90	87,47	38,05	781,80
martedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
vitello g 70	14,00	0,00	1,99	74,90
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,38	80,21	23,24	624,70
mercoledì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
pollo (fusello) g 70	12,95	0,00	2,59	74,90
bieta g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	25,23	93,33	23,96	669,30
giovedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
ceci g 30	6,27	14,07	1,89	94,80
bastoncini di merluzzo 3	9,75	15,75	6,22	159,74
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	26,37	99,12	29,47	751,14
venerdì				
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,10
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	20,36	87,28	26,80	653,30

15 NOV 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

INVERNALE

6 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 6 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
lenticchie g 30	6,81	15,33	0,30	87,30
maiale (fettina) g 70	14,49	0,00	4,90	102,20
bieta g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	30,31	84,84	26,15	678,00
martedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	19,98	80,62	26,82	627,90
mercoledì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	107,50
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	23,28	80,66	28,60	657,30
giovedì				
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,10
patate g 60	1,26	10,74	0,60	51,00
vitello g 70	14,00	0,00	1,99	74,90
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	25,58	86,24	21,96	595,00
venerdì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
filetto di platessa g 70	11,90	0,00	1,35	59,90
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	24,82	105,41	23,44	708,70

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

INVERNALE

7 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 7 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
patate g 60	1,26	10,56	0,00	51,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	17,44	83,15	26,23	627,20
martedì				
riso g 40	2,96	32,52	0,12	134,80
formaggio g 50	14,25	1,80	15,30	201,50
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	26,23	82,89	36,11	743,70
mercoledì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00
bieta g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	28,59	93,33	21,93	664,40
giovedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	107,50
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	23,87	87,16	29,26	688,80
venerdì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
ceci g 30	6,27	14,07	1,89	94,80
bastoncini di merluzzo 3	9,75	15,75	6,22	159,74
piselli g 60	3,24	3,84	0,18	28,80
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,23	100,93	29,16	758,24

15 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

INVERNALE

8 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 8 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
fiordilatte g 80	16,48	0,56	16,24	214,40
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	28,00	94,82	37,36	807,30
martedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
lenticchie g 30	6,81	15,33	0,30	87,30
pollo (coscia) g 70	12,95	0,00	2,59	74,90
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	29,83	100,50	24,76	722,10
mercoledì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
bieta g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	17,55	73,01	26,27	583,30
giovedì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
vitello g 70	14,00	0,00	1,99	74,90
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	26,01	96,41	23,42	680,20
venerdì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
fagioli g 30	7,08	14,25	0,60	87,30
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	28,35	83,55	22,38	631,50

NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

La quantità dei singoli alimenti è riportata in peso netto (al netto degli scarti).

Acqua da bere: liscia.

Olio: extra vergine di oliva.

Sale da cucina: preferibilmente iodato.

Si può fare uso come aromatizzanti di : succo di limone, basilico, prezzemolo.

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

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

Brodo vegetale: (patate gr 50, carote gr 10, zucchine gr 50, pomodori gr 20, aromi q.b.)

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

Il formaggio morbido si intende senza polifosfati e conservanti aggiunti

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

Evitare le fritture.

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 deve essere in filetti

Si consigliano verdura e frutta di stagione.

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (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 la mozzarella può essere sostituita da pari quantità di ricotta.

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

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



11 NOV. 2012

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Rinnovata per A.S. 2019-20



15 NOV. 2019

Guardia Sanframondi



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Materna

Menu' Estivo (dal 1 APRILE)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		1^ settimana		
pasta g 40 e zucchine g 80, spezzatino di vitello g 70 con carote g 80	pasta g 30 e patate g 80, pollo (coscia) g 70 pomodori o spinaci g 70	gnocchetti sardi g 60 al sugo, frittata - 1 uovo fagiolini al limone g 80	pasta g 30 e fagioli g 30, formaggio g 50 peperoni g 80	pasta g 30 e piselli g 80, bastoncini di merluzzo n. 3 fagiolini al pomodoro g 80
		2^ settimana		
pasta al sugo g 60 pollo (petto) g 70 spinaci g 80	pasta g 40 e zucchine g 80, formaggio g 50 carote lesse g 80	pasta g 30 e lenticchie g 30, filetto di platessa a forno g 80 pomodori o spinaci g 70	pasta al sugo g 60 scaloppa di vitello g 80 fagiolini lessi g 80	riso g 60 e bietola g 30 al pomodoro, fiordilatte g 80 patate lesse g 80
		3^ settimana		
pasta g 30 e piselli g 80, bastoncini di merluzzo n. 3 fagiolini lessi g 80	pasta g 40 e melanzane g 80, prosciutto cotto g 50 pomodori o zucchine g 80	pasta al sugo g 60 cotoletta di vitello g 80 peperoni g 80	riso g 30 e patate g 80, formaggio g 50 spinaci g 70	pasta g 40 e zucca g 100, frittata - 1 uovo purea di patate g 100
		4^ settimana		
pasta g 40 e zucchine g 80, prosciutto cotto g 50 pomodori o spinaci g 80	pasta al sugo g 60 pollo (coscia) g 70 al forno con patate al forno g 100	pasta g 40 e melanzane g 80, maiale (fettina) g 80 fagiolini al pomodoro g 70	pasta g 40 e zucca g 100, fiordilatte g 80 piselli g 80	pasta al sugo g 60 frittata - 1 uovo peperoni g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
LUNEDI' della I settimana il primo piatto può essere sostituito da 100 grammi di pizza margherita.

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Rinnovata per A.S. 2019-20



11 NOV 2019

Guardia Sanframondi



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Materna

Menu' Estivo (dal 1 APRILE)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		5^a settimana		
pasta g 40 e patate g 80, fiordilatte g 80 fagiolini al pomodoro g 80	pasta g 40 e zucchine g 80, scaloppa di vitello g 70 piselli g 60	gnocchetti sardi g 60 al sugo, maiale (fettina) g 70 fagiolini a limone g 70	pasta g 30 e ceci g 30, formaggio g 50 peperoni g 80	riso g 30 e piselli g 80, filetto di platessa al forno g 80 patate al forno g 80
		6^a settimana		
pasta g 30 e lenticchie g 30, fiordilatte g 80 pomodori o spinaci g 80	riso al sugo g 60 prosciutto cotto g 50 patate lesse g 80	pasta g 30 e fagioli g 30, frittata - 1 uovo fagiolini a limone g 70	pasta al sugo g 60 maiale (fettina) g 70 carote lesse g 80	risotto g 40 e zucchine g 60, bastoncini di merluzzo n. 3 purea di patate g 100
		7^a settimana		
pasta g 30 e piselli g 80, maiale (fettina) g 70 carote lesse g 80	riso g 60 e bietola g 30 al pomodoro, petto di pollo in umido g 70 fagiolini lessi g 80	pasta al sugo g 60 formaggio g 50 pomodori o spinaci g 80	pasta g 40 e melanzane g 80, bastoncini di merluzzo n. 3 patate al forno g 80	pasta g 30 e ceci g 30, frittata - 1 uovo peperoni g 80
		8^a settimana		
riso al sugo g 60 formaggio g 50 piselli g 70	pasta g 40 e melanzane g 80, pollo (fusello) g 70 al forno con patate al forno g 100	pasta g 30 e piselli g 80, maiale (fettina) g 70 purea di patate g 100	pasta al sugo g 60 cotoletta di vitello g 80 zucchine g 80	pasta g 30 e ceci g 30, filetto di platessa al forno g 80 spinaci g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
MERCLEDÌ della Sesta settimana il primo piatto può essere sostituito da g 100 di Pizza Margherita.

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

ESTIVO

1 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 1 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
zucchine g 80	1,04	1,12	0,08	8,80
vitello g 70	14,00	0,00	1,99	74,90
carote g 80	0,88	6,08	0,16	28,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	24,89	81,99	23,17	617,60
martedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
patate g 80	1,68	14,32	0,01	68,00
pollo (coscia) g 70	12,95	0,00	2,59	74,90
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	24,89	83,32	23,89	634,00
mercoledì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
fagiolini g 80	1,68	1,92	0,08	14,40
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	20,27	92,71	26,52	666,50
giovedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
fagioli g 30	7,08	14,25	0,60	87,30
formaggio g 50	14,25	1,80	15,30	201,50
peperoni g 80	0,72	3,36	0,24	17,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	29,93	86,38	36,94	775,80
venerdì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
bastoncini di merluzzo 3	9,75	15,75	6,22	159,74
fagiolini g 80	1,68	1,92	0,08	14,40
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	23,63	89,76	27,34	681,94

15 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

ESTIVO

2 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 2 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	30,18	93,11	22,34	670,10
martedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
zucchine g 80	1,04	1,12	0,08	8,80
formaggio g 50	14,25	1,80	15,30	201,50
carote g 80	0,88	6,08	0,16	28,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	24,22	79,84	32,40	685,20
mercoledì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
lenticchie g 30	6,06	14,31	0,60	83,40
filetto di platessa g 80	13,60	0,00	1,52	68,00
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	29,92	83,31	23,41	642,50
giovedì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
vitello g 80	16,00	0,00	2,16	85,60
fagiolini g 80	1,68	1,92	0,08	14,40
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	28,83	92,71	23,46	675,30
venerdì				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
bieta g 30	0,39	0,89	0,03	5,10
fiordilatte g 80	16,48	0,56	16,24	214,40
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,60	107,70	37,63	853,20

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

ESTIVO

3 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 3 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
bastoncini di merluzzo 3	9,75	15,75	6,22	159,74
fagiolini g 80	1,68	1,92	0,08	14,40
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	23,63	89,76	27,34	681,94
martedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
melanzane g 80	0,88	2,08	0,32	14,40
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	107,50
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	13,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	20,71	79,56	28,77	641,40
mercoledì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
vitello g 80	16,00	0,00	2,16	85,60
peperoni g 80	0,72	3,36	0,24	17,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	21,04	94,15	23,62	678,5
giovedì				
riso g 30	3,24	23,70	0,42	105,90
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
formaggio g 50	14,25	1,80	15,30	201,50
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	26,16	86,12	37,39	596,00
venerdì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	19,61	96,19	27,26	685,70

15 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

ESTIVO

4 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 4 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
zucchine g 80	1,04	1,12	0,08	8,80
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	107,50
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	22,63	78,68	28,93	647,00
martedì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
pollo (coscia) g 70	12,95	0,00	2,59	74,90
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	26,20	108,69	24,81	735,20
mercoledì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
melanzane g 80	0,88	2,08	0,32	14,40
maiale g 80	16,56	0,00	5,60	116,80
fagiolini g 70	1,47	1,68	0,07	12,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,88	78,55	26,93	649,70
giovedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
fiordilatte g 80	16,48	0,56	16,24	214,40
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	30,26	96,88	34,18	756,30
venerdì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
peperoni g 80	0,72	3,36	0,24	17,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	19,31	94,15	26,68	669,70

11 5 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

ESTIVO

5 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 5 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
fiordilatte g 80	16,48	0,56	16,24	214,40
fagiolini g 80	1,68	1,92	0,08	14,40
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	28,02	96,88	38,06	715,3
martedì				
pasta g 40	4,32	31,64	0,56	142,40
zucchine g 80	1,04	1,12	0,08	8,80
vitello g 70	14,00	0,00	1,99	74,90
piselli g 60	3,24	3,84	0,18	28,80
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,21	79,75	23,19	618,40
mercoledì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
maiale g 70	14,49	0,00	4,90	102,20
fagiolini g 70	1,47	1,68	0,07	12,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,11	92,47	26,19	690,10
giovedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
ceci g 30	6,27	14,07	1,89	94,80
formaggio g 50	14,25	1,80	15,30	201,50
peperoni g 80	0,72	3,36	0,24	17,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	29,12	86,20	38,23	783,30
venerdì				
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,10
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
filetto di platessa g 80	13,60	0,00	1,52	68,00
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	26,43	86,98	23,03	639,00

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 6 di 8

ESTIVO

6 settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
lenticchie g 30	6,81	15,33	0,30	87,30
fiordilatte g 80	16,48	0,56	16,24	214,40
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	33,89	85,18	37,90	795,90
martedì				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	107,50
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	20,63	106,70	28,71	741,20
mercoledì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
fagioli g 30	7,08	14,25	0,60	87,30
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
fagiolini g 70	1,47	1,68	0,07	12,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	23,87	82,90	26,69	646,10
giovedì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
maiale g 70	14,49	0,00	4,90	102,20
carote g 80	0,88	6,08	0,16	28,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	26,52	96,87	26,28	705,50
venerdì				
riso g 40	2,96	32,52	0,12	134,80
zucchine g 60	0,78	1,05	0,06	6,60
bastoncini di merluzzo 3	9,75	15,75	6,22	159,74
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	20,20	110,37	27,78	749,64

15 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 7 di 8

ESTIVO

7 settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
maiale g 70	14,49	0,00	4,90	102,20
carote g 80	0,88	6,08	0,16	28,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,57	78,17	26,10	638,00
martedì				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
bieta g 30	0,39	0,89	0,03	5,10
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00
fagiolini g 80	1,68	1,92	0,08	14,40
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,43	94,74	21,23	655,20
mercoledì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
formaggio g 50	14,25	1,80	15,30	201,50
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	28,12	94,91	37,08	801,6
giovedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
melanzane g 80	0,88	2,08	0,32	14,40
bastoncini di merluzzo 3	9,75	15,75	6,22	159,74
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	21,28	106,94	28,28	748,04
venerdì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
ceci g 30	6,27	14,07	1,89	94,80
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
peperoni g 80	0,72	3,36	0,24	17,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	22,31	84,40	28,15	658,60

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 8 di 8

ESTIVO

8 settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
lunedì				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
formaggio g 50	14,25	1,80	15,30	201,50
piselli g 70	3,78	4,48	0,21	33,60
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,08	98,21	36,07	800,80
martedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
melanzane g 80	0,88	2,08	0,32	14,40
pollo (coscia) g 70	12,95	0,00	2,59	74,90
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	24,90	94,77	24,85	680,20
mercoledì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
maiale g 70	14,49	0,00	4,90	102,20
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	28,79	89,99	26,94	695,00
giovedì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
vitello g 80	16,00	0,00	2,16	85,60
zucchine g 80	1,04	1,12	0,08	8,80
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	28,19	91,91	23,46	614,00
venerdì				
pasta g 30	3,27	23,82	0,42	105,90
ceci g 30	6,27	14,07	1,89	94,80
filetto di platessa g 80	13,60	0,00	1,52	68,00
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 50	4,05	31,75	0,25	137,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	30,47	83,36	24,77	657,00

15 NOV 2019

NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

La quantità dei singoli alimenti è riportata in peso netto (al netto degli scarti).

Acqua da bere: liscia.

Olio: extra vergine di oliva.

Sale da cucina: preferibilmente iodato.

Si può fare uso come aromatizzanti di : succo di limone, basilico, prezzemolo.

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

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

Brodo vegetale: (patate gr 50, carote gr 10, zucchine gr 50, pomodori gr 20, aromi q.b.)

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

Il formaggio morbido si intende senza polifosfati e conservanti aggiunti

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

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 deve essere in filetti

Si consigliano verdura e frutta di stagione.

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (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 la mozzarella può essere sostituita da pari quantità di ricotta.

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

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



5 NOV 2019