

## AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Rinnovata per A.S. 2019-20



11 5 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 Media

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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		<b>1<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta al sugo g 100 scaloppa di vitello g 100 broccoli o spinaci g 70	pasta g 50 e ceci g 50, pollo (coscia) g 100 in umido, purea di patate g 150	gnocchetti sardi g 100 al sugo, frittata - 1 uovo bietole g 80	pasta g 50 e fagioli g 50, formaggio g 70 spinaci g 100	pasta g 60 e piselli g 100, bastoncini di merluzzo n. 4 carote lesse g 70
		<b>2<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 60 in brodo vegetale, cotoletta di petto di pollo g 120 spinaci g 80	riso al sugo g 100 spezzatino di vitello g 100 con piselli g 100,	pasta g 50 e lenticchie g 50, filetto di platessa g 100 al pomodoro, bietole g 80	pasta g 70 e zucca g 150, maiale (fettina) g 100 carote lesse g 70	pasta al sugo g 100 fiordilatte g 100 patate lesse g 100
		<b>3<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 60 e patate g 100, bastoncini di merluzzo n. 4 spinaci g 80	risotto g 100 al pomodoro g 100 e bietola g 30, prosciutto cotto g 70 broccoli o spinaci g 70	pasta g 60 in brodo vegetale, vitello al pomodoro g 100 carote g 80	pasta g 60 e piselli g 100, cotoletta di pollo g 100 bietole g 80	minestrone g 100 con pasta g 50, frittata - 1 uovo purea di patate g 150
		<b>4<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 50 e ceci g 50, prosciutto cotto g 70 carote lesse g 70	pasta g 70 in brodo vegetale, pollo (coscia) g 100 al forno con patate al forno g 150,	pasta g 50 e fagioli g 50, frittata - 1 uovo spinaci g 80	pasta g 70 e zucca g 150, cotoletta di vitello g 100 scarole in umido g 70	pasta al sugo g 100 filetto di platessa al forno g 120 bietola al limone g 70

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 90 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva**  
**VENERDI'** della PRIMA settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di pizza margherita

## AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Rinnovata per A.S. 2019-20



Guardia Sanframondi



### DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		<b>5<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 60 e patate g 100, fiordilatte g 100 carote lesse g 100	pasta g 70 in brodo vegetale, vitello al pomodoro g 100 piselli g 100	gnocchetti sardi g 100 al sugo, pollo (fusello) g 100 bietola g 100	pasta g 50 e ceci g 50, bastoncini di merluzzo n. 4 spinaci g 100	riso g 60 e piselli g 100, frittata - 1 uovo patate al forno g 120
		<b>6<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 50 e lenticchie g 50, maiale (fettina) g 100 bieta o broccoli g 100	pasta g 70 e zucca g 150, frittata - 1 uovo spinaci g 80	pasta g 70 in brodo vegetale, prosciutto cotto g 70 piselli g 100	riso g 60 e patate g 100, scaloppa di vitello g 100 carote lesse g 70	pasta al sugo g 100 filetto di platessa al forno g 120 purea di patate g 100
		<b>7<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 60 e patate g 100, frittata - 1 uovo carote lesse g 70	riso g 70 in brodo vegetale formaggio g 70 piselli g 100	pasta al sugo g 100 pollo di petto in umido g 100 bietola g 100	pasta g 60 e piselli g 100, prosciutto cotto g 70 purea di patate g 150	pasta g 50 e ceci g 50, bastoncini di merluzzo n. 4 piselli g 70
		<b>8<sup>a</sup> settimana</b>		
riso al sugo g 100 fiordilatte g 100 broccoli o spinaci g 80	pasta g 50 e lenticchie g 50, pollo (coscia) g 100 al forno con patate al forno g 100,	pasta g 70 e zucca g 150, frittata - 1 uovo bietole g 80	pasta al sugo g 100 cotoletta di vitello g 100 carote lesse g 70	pasta g 50 e fagioli g 50, filetto di merluzzo g 100 al pomodoro, spinaci g 100

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 90 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva**  
**LUNEDÌ** della VI settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di pizza margherita

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

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
<b>lunedì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello (fettina) g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
spinaci g 70	2,38	2,03	0,49	21,70
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,61</b>	<b>155,78</b>	<b>25,34</b>	<b>963,95</b>
<b>martedì</b>				
pasta g 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci g 50	10,45	23,45	3,15	158,00
pollo (coscia) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00
patate g 150	3,15	26,85	1,50	127,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>45,81</b>	<b>166,95</b>	<b>29,20</b>	<b>1052,75</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
bieta g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>27,64</b>	<b>155,99</b>	<b>27,45</b>	<b>925,65</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
fagioli g 50	11,80	23,75	1,00	145,50
formaggio g 70	17,50	0,70	17,92	233,80
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	31,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>46,41</b>	<b>141,55</b>	<b>41,09</b>	<b>1068,55</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
bastoncini di merluzzo 4	13,00	21,00	8,30	213,00
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>33,97</b>	<b>155,01</b>	<b>30,33</b>	<b>979,55</b>

15 NOV. 2019

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

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
<b>lunedì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
pollo (petto) g 120	27,90	0,00	0,96	120,00
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>45,42</b>	<b>124,61</b>	<b>23,11</b>	<b>838,85</b>
<b>martedì</b>				
riso g 100	7,40	81,30	0,30	337,00
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,13</b>	<b>162,35</b>	<b>24,05</b>	<b>974,25</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
lenticchie g 50	11,35	22,55	0,50	145,00
filetto di platessa g 100	17,00	0,00	1,93	85,00
bietola g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>43,10</b>	<b>138,99</b>	<b>23,98</b>	<b>901,85</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 70	7,63	55,37	0,98	247,10
zucca g 150	1,65	5,15	0,15	27,00
maiale g 100	20,70	0,00	7,00	146,00
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	30,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>39,01</b>	<b>140,49</b>	<b>39,02</b>	<b>926,85</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,86</b>	<b>172,35</b>	<b>43,45</b>	<b>1188,25</b>

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

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
<b>lunedì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
bastoncini di merluzzo 4	13,00	21,00	8,30	213,00
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>32,62</b>	<b>163,51</b>	<b>31,45</b>	<b>1016,85</b>
<b>martedì</b>				
riso g 100	7,40	81,30	0,30	337,00
pomodori pelati g 100	1,20	3,00	0,50	21,00
bieta g 30	0,39	0,89	0,03	5,10
prosciutto cotto g 70	13,86	0,63	10,29	150,50
broccoli g 70	2,03	1,40	0,21	15,40
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>33,14</b>	<b>161,87</b>	<b>32,08</b>	<b>1011,25</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
carote g 80	0,88	6,08	0,16	28,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>35,75</b>	<b>128,37</b>	<b>24,45</b>	<b>829,05</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
pollo (petto) g 100	23,30	0,00	0,80	100,00
bietola g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>44,54</b>	<b>130,93</b>	<b>22,77</b>	<b>855,65</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 50	5,45	42,00	0,10	178,00
minestrone g 100	2,00	6,00	0,30	40,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
patate g 150	3,15	26,85	1,50	127,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>26,30</b>	<b>149,50</b>	<b>27,87</b>	<b>975,00</b>

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

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
<b>lunedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
ceci g 50	10,45	23,45	3,15	158,00
prosciutto cotto g 70	13,86	0,63	10,29	150,50
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>38,79</b>	<b>143,60</b>	<b>35,05</b>	<b>991,25</b>
<b>martedì</b>				
pasta g 70	7,63	55,37	0,98	247,10
pollo (coscia) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00
patate g 150	3,15	26,85	1,50	127,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>37,54</b>	<b>156,87</b>	<b>26,93</b>	<b>963,85</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
fagioli g 50	11,80	23,75	1,00	145,50
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>35,67</b>	<b>140,27</b>	<b>28,25</b>	<b>905,35</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 70	7,63	55,37	0,98	247,10
zucca g 150	1,65	5,15	0,15	27,00
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
scarola g 70	0,63	1,89	0,21	11,20
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>38,24</b>	<b>137,06</b>	<b>24,79</b>	<b>874,55</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
filetto di platessa g 120	20,40	0,00	2,31	102,00
bieta g 70	0,91	1,96	0,07	11,90
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>40,47</b>	<b>155,71</b>	<b>24,53</b>	<b>949,15</b>

12.5 NOV. 2019

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

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
<b>lunedì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
carote g 100	1,10	7,60	0,20	35,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>38,60</b>	<b>148,49</b>	<b>43,09</b>	<b>1082,05</b>
<b>martedì</b>				
pasta g 70	7,63	55,37	0,98	247,10
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,36</b>	<b>136,42</b>	<b>24,73</b>	<b>884,35</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo (coscia) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00
bieta g 100	1,30	2,80	0,10	17,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>38,96</b>	<b>156,55</b>	<b>25,95</b>	<b>959,25</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
ceci g 50	10,45	23,45	3,15	158,00
bastoncini di merluzzo 4	13,00	21,00	8,30	213,00
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	31,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>40,56</b>	<b>161,55</b>	<b>33,62</b>	<b>1060,25</b>
<b>venerdì</b>				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
patate g 120	2,52	20,52	1,20	102,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>28,06</b>	<b>150,35</b>	<b>27,65</b>	<b>911,25</b>

15 NOV 2019

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

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
<b>lunedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
lenticchie g 50	11,35	22,55	0,50	145,00
maiale (fettina) g 100	20,70	0,00	7,00	146,00
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	22,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>48,66</b>	<b>138,75</b>	<b>29,27</b>	<b>971,25</b>
<b>martedì</b>				
pasta g 70	7,63	55,37	0,98	247,10
zucca g 150	1,65	5,15	0,15	27,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>27,70</b>	<b>137,49</b>	<b>27,66</b>	<b>857,95</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 70	7,42	18,00	0,40	246,40
prosciutto cotto g 70	13,86	0,63	10,29	150,50
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>34,94</b>	<b>99,68</b>	<b>31,74</b>	<b>927,15</b>
<b>giovedì</b>				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>35,64</b>	<b>146,65</b>	<b>24,77</b>	<b>900,95</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
filetto di platessa g 120	20,40	0,00	2,31	102,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,66</b>	<b>171,65</b>	<b>25,46</b>	<b>1022,25</b>

11.5 NOV. 2019



# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

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
<b>lunedì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>25,11</b>	<b>145,51</b>	<b>27,95</b>	<b>880,35</b>
<b>martedì</b>				
riso g 70	5,18	56,91	0,21	235,90
formaggio g 70	17,50	0,70	17,92	233,80
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>36,34</b>	<b>138,66</b>	<b>39,18</b>	<b>999,95</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo (petto) g 100	23,30	0,00	0,80	100,00
bieta g 100	1,30	2,80	0,10	17,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>43,76</b>	<b>156,55</b>	<b>23,05</b>	<b>952,25</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
prosciutto cotto g 70	13,86	0,63	10,29	150,50
patate g 150	3,15	26,85	1,50	127,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>37,21</b>	<b>156,17</b>	<b>33,68</b>	<b>1020,05</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
ceci g 50	10,45	23,45	3,15	158,00
bastoncini di merluzzo 4	13,00	21,00	8,30	213,00
piselli g 70	3,78	4,48	0,21	33,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>40,94</b>	<b>163,13</b>	<b>33,13</b>	<b>1062,85</b>

11 5 NOV. 2019

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

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
<b>lunedì</b>				
riso g 100	7,40	81,30	0,30	337,00
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	17,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>38,58</b>	<b>158,25</b>	<b>41,59</b>	<b>1104,85</b>
<b>martedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
lenticchie g 50	11,35	22,55	0,50	145,00
pollo (coscia) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>45,66</b>	<b>154,65</b>	<b>26,67</b>	<b>995,25</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 70	7,63	55,37	0,98	247,10
zucca g 150	1,65	5,15	0,15	27,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
bietola g 80	1,04	2,24	0,08	13,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>26,02</b>	<b>137,41</b>	<b>27,18</b>	<b>846,75</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>40,00</b>	<b>159,07</b>	<b>24,99</b>	<b>966,75</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
fagioli g 50	11,80	23,75	1,00	145,50
filetto di merluzzo g 100	15,60	0,00	0,60	68,00
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	31,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,97	17,50	0,30	77,25
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>44,51</b>	<b>140,85</b>	<b>23,77</b>	<b>902,75</b>

## NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA - Scuola Media

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

**Evitare le frittture.**

**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 COMPLETAMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.**



11 5 NOV. 2019/

## AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Rinnovata per A.S. 2019-20



11 5 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 Media

### Menu' Estivo ( dal 1 APRILE)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		<b>1<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 50 e zucchine g 150, spezzatino di vitello g 100 con carote g 80,	pasta g 50 e patate g 100, pollo (coscia) g 100 pomodori o spinaci g 100	gnocchetti sardi g 100 al sugo, frittata - 1 uovo fagiolini al limone g 120	pasta g 50 e fagioli g 50, formaggio g 70 peperoni g 90	pasta g 60 e piselli g 100, bastoncini di merluzzo n. 4 fagiolini al pomodoro g 100
		<b>2<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta al sugo g 100 pollo (petto) g 120 spinaci g 100	pasta g 50 e zucchine g 150, formaggio g 70 carote lesse g 90	pasta g 50 e lenticchie g 50, filetto di platessa a forno g 120 pomodori o spinaci g 90	pasta al sugo g 100 scaloppa di vitello g 100 fagiolini lessi g 120	riso g 100 e bietola g 30 al pomodoro, fiordilatte g 100 patate lesse g 100
		<b>3<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 60 e piselli g 100, bastoncini di merluzzo n. 4 fagiolini lessi g 100	pasta g 70 e melanzane g 120, prosciutto cotto g 70 pomodori o zucchine g 90	pasta al sugo g 100 cotoletta di vitello g 100 peperoni g 100	riso g 60 e patate g 100, formaggio g 70 spinaci g 80	pasta g 100 e zucca g 100, frittata - 1 uovo purea di patate g 150
		<b>4<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 50 e zucchine g 150, prosciutto cotto g 70 pomodori o spinaci g 90	pasta al sugo g 100 pollo (coscia) g 120 al forno con patate al forno g 100	pasta g 70 e melanzane g 120, maiale (fettina) g 120 fagiolini al pomodoro g 80	pasta g 100 e zucca g 100, fiordilatte g 120 piselli g 80	pasta al sugo g 100 frittata - 1 uovo peperoni g 150

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 90 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.**  
**LUNEDÌ** della I settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di Pizza Margherita.

## AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Rinnovata per A.S. 2019-20



11.5 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 Media

### Menu' Estivo ( dal 1 APRILE)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		<b>5<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 50 e patate g 120, fiordilatte g 120 fagiolini al pomodoro g 120	pasta g 50 e zucchine g 150, scaloppa di vitello g 100 piselli g 60	gnocchetti sardi g 100 al sugo, maiale (fettina) g 120 fagiolini a limone g 120	pasta g 50 e ceci g 50, formaggio g 70 peperoni g 80	riso g 60 e piselli g 100, filetto di platessa al forno g 100 patate al forno g 100
		<b>6<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 50 e lenticchie g 50, fiordilatte g 100 pomodori o spinaci g 90	riso al sugo g 100 prosciutto cotto g 70 patate lesse g 100	pasta g 50 e fagioli g 50, frittata - 1 uovo fagiolini al pomodoro g 120	pasta al sugo g 100 maiale (fettina) g 120 carote lesse g 120	risotto g 60 e zucchine g 120, bastoncini di merluzzo n. 4 purea di patate g 100
		<b>7<sup>a</sup> settimana</b>		
pasta g 60 e piselli g 100, maiale (fettina) g 100 carote lesse g 130	riso g 100 e bietola g 30 al pomodoro, petto di pollo in umido g 100 fagiolini lessi g 120	pasta al sugo g 100 formaggio g 70 pomodori o spinaci g 90	pasta g 70 e melanzane g 120, bastoncini di merluzzo n. 4 patate al forno g 150	pasta g 50 e ceci g 50, frittata - 1 uovo peperoni g 100
		<b>8<sup>a</sup> settimana</b>		
riso al sugo g 100 formaggio g 70 piselli g 100	pasta g 70 e melanzane g 120, pollo (fusello) g 100 al forno con patate al forno g 100	pasta g 60 e piselli g 100, maiale (fettina) g 120 purea di patate g 150	pasta al sugo g 100 cotoletta di vitello g 120 zucchine g 100	pasta g 50 e ceci g 50, filetto di platessa al forno g 120 spinaci g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 90 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.  
MERCOLEDI della Sesta settimana il primo piatto puo' essere sostituito da g 200 di Pizza Margherita.

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

1 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

ESTIVO

pag. 1 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
<b>lunedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucchine g 150	2,05	2,10	0,15	16,50
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
carote g 80	0,88	6,08	0,16	28,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>36,58</b>	<b>121,98</b>	<b>24,37</b>	<b>791,50</b>
<b>martedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pollo (coscia) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	31,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>42,99</b>	<b>139,00</b>	<b>26,76</b>	<b>863,00</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
fagiolini g 120	2,52	2,88	0,12	21,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>28,99</b>	<b>156,23</b>	<b>27,38</b>	<b>915,40</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
fagioli g 50	11,80	23,75	1,00	145,50
formaggio g 70	17,50	0,70	17,92	233,80
peperoni g 90	0,81	3,78	0,27	19,80
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>43,69</b>	<b>142,03</b>	<b>40,55</b>	<b>1039,10</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
bastoncini di merluzzo 4	13,00	21,00	8,30	213,00
fagiolini g 100	2,10	2,40	0,10	18,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>35,17</b>	<b>151,69</b>	<b>30,18</b>	<b>954,80</b>

17 5 NOV. 2019

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI  
2 settimana

Guardia Sanframondi  
Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

ESTIVO

pag. 2 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
<b>lunedì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo (petto) g 120	27,90	0,00	0,96	120,00
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	31,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>50,33</b>	<b>131,14</b>	<b>23,70</b>	<b>968,00</b>
<b>martedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucchine g 150	2,05	2,10	0,15	16,50
formaggio g 70	17,50	0,70	17,92	233,80
carote g 90	0,99	6,84	0,18	31,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>34,12</b>	<b>123,44</b>	<b>39,61</b>	<b>921,80</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
lenticchie g 50	11,35	22,55	0,50	145,00
filetto di platessa g 120	20,40	0,00	2,31	102,00
pomodori g 90	1,08	2,52	0,18	15,30
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>42,49</b>	<b>139,10</b>	<b>3,41</b>	<b>942,66</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
fagiolini g 120	2,52	2,88	0,12	21,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,62</b>	<b>156,23</b>	<b>24,86</b>	<b>945,60</b>
<b>venerdì</b>				
riso g 100	7,40	81,30	0,30	337,00
bieta g 30	0,39	0,89	0,03	5,10
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,04</b>	<b>101,20</b>	<b>43,00</b>	<b>1206,00</b>

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

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
<b>lunedì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
bastoncini di merluzzo 4	13,00	21,00	8,30	213,00
fagiolini g 100	2,10	2,40	0,10	18,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>35,17</b>	<b>151,69</b>	<b>30,18</b>	<b>954,80</b>
<b>martedì</b>				
pasta g 70	7,63	55,37	0,98	247,10
melanzane g 120	1,32	3,12	0,48	21,60
prosciutto cotto g 70	13,86	0,63	10,29	150,50
pomodori g 90	1,08	2,52	0,18	15,30
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>32,02</b>	<b>135,89</b>	<b>32,57</b>	<b>898,50</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
peperoni g 100	0,90	4,20	0,30	22,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>40,00</b>	<b>157,55</b>	<b>25,04</b>	<b>946,00</b>
<b>giovedì</b>				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
formaggio g 70	17,50	0,70	17,92	233,80
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>34,89</b>	<b>143,95</b>	<b>40,30</b>	<b>1009,80</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
patate g 150	3,15	26,85	1,50	127,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>30,72</b>	<b>183,70</b>	<b>28,86</b>	<b>1039,30</b>

5 NOV. 2019



# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

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
<b>lunedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucchine g 150	2,05	2,10	0,15	16,50
prosciutto cotto g 70	13,86	0,63	10,29	150,50
pomodori g 90	1,08	2,52	0,18	15,30
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>30,57</b>	<b>119,05</b>	<b>31,98</b>	<b>822,30</b>
<b>martedì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo (coscia) g 120	22,20	0,00	4,44	128,40
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>44,34</b>	<b>172,30</b>	<b>23,80</b>	<b>1030,40</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 70	7,63	55,37	0,98	247,10
melanzane g 120	1,32	3,12	0,48	21,60
maiale g 120	24,84	0,00	8,40	175,00
fagiolini g 80	1,68	1,92	0,08	14,40
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>36,99</b>	<b>120,10</b>	<b>22,20</b>	<b>853,00</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
fiordilatte g 120	24,72	0,84	24,36	321,60
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>49,17</b>	<b>162,81</b>	<b>46,74</b>	<b>1195,00</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
peperoni g 150	1,35	6,30	0,45	33,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>27,82</b>	<b>159,65</b>	<b>27,71</b>	<b>926,80</b>

11 NOV. 2019

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

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
<b>lunedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
patate g 120	3,00	21,40	1,00	102,00
fiordilatte g 120	24,72	0,84	24,36	321,60
fagiolini g 120	2,52	2,88	0,12	21,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>43,82</b>	<b>138,92</b>	<b>46,84</b>	<b>1085,20</b>
<b>martedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucchine g 150	2,05	2,10	0,15	16,50
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
piselli g 60	3,24	3,84	0,18	28,80
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>38,94</b>	<b>119,74</b>	<b>24,39</b>	<b>792,30</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
maiale g 120	24,84	0,00	8,40	175,00
fagiolini g 120	2,52	2,88	0,12	21,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>46,39</b>	<b>156,23</b>	<b>30,56</b>	<b>1013,60</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
ceci g 50	10,45	23,45	3,15	158,00
formaggio g 70	17,50	0,70	17,92	233,80
peperoni g 80	0,72	3,36	0,24	17,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>42,25</b>	<b>141,31</b>	<b>42,67</b>	<b>1049,40</b>
<b>venerdì</b>				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
filetto di platessa g 100	17,00	0,00	1,93	85,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>37,07</b>	<b>147,33</b>	<b>24,05</b>	<b>884,20</b>

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

ESTIVO

6 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 6 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
<b>lunedì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
lenticchie g 50	11,35	22,55	0,50	145,00
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
pomodori g 90	1,08	2,52	0,18	15,30
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>46,61</b>	<b>139,57</b>	<b>42,34</b>	<b>1068,30</b>
<b>martedì</b>				
riso g 100	7,40	81,30	0,30	337,00
prosciutto cotto g 70	13,86	0,63	10,29	150,50
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>31,49</b>	<b>174,08</b>	<b>32,23</b>	<b>1036,50</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
fagioli g 50	8,00	18,00	0,01	132,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
fagiolini g 120	2,52	2,88	0,12	21,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>31,54</b>	<b>134,68</b>	<b>26,71</b>	<b>870,40</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
maiale g 120	24,84	0,00	8,40	175,00
carote g 100	1,10	7,60	0,20	35,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>44,97</b>	<b>160,95</b>	<b>30,64</b>	<b>1027,00</b>
<b>venerdì</b>				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
zucchine g 120	1,56	1,68	0,12	13,20
bastoncini di merluzzo 4	13,00	21,00	8,30	213,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>29,23</b>	<b>163,61</b>	<b>30,24</b>	<b>977,40</b>

11 NOV. 2019

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

ESTIVO

7 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 7 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
<b>lunedì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
maiale g 100	20,70	0,00	7,00	146,00
carote g 100	1,10	7,60	0,20	35,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,87</b>	<b>135,89</b>	<b>28,98</b>	<b>904,80</b>
<b>martedì</b>				
riso g 100	7,40	81,30	0,30	337,00
bieta g 30	0,39	0,89	0,03	5,10
pollo (petto) g 100	23,30	0,00	0,80	100,00
fagiolini g 120	2,52	2,88	0,12	21,60
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,74</b>	<b>159,32</b>	<b>21,89</b>	<b>927,70</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
formaggio g 70	17,50	0,70	17,92	233,80
pomodori g 90	1,08	2,52	0,18	15,30
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>37,61</b>	<b>156,57</b>	<b>40,14</b>	<b>1066,10</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 70	7,63	55,37	0,98	247,10
melanzane g 120	1,32	3,12	0,48	21,60
bastoncini di merluzzo 4	13,00	21,00	8,30	213,00
patate g 150	3,15	26,85	1,50	127,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>33,23</b>	<b>180,59</b>	<b>31,90</b>	<b>1073,20</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
ceci g 50	10,45	23,45	3,15	158,00
uovo 1	7,44	0,00	5,22	76,80
peperoni g 100	0,90	4,20	0,30	22,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>32,37</b>	<b>141,45</b>	<b>30,03</b>	<b>896,80</b>

5 NOV 2019

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Guardia Sanframondi

ESTIVO

8 settimana

Rinnovata per l'A.S. 2019-2020

pag. 8 di 8

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal
<b>lunedì</b>				
riso g 100	7,40	81,30	0,30	337,00
formaggio g 70	17,50	0,70	17,92	233,80
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>38,43</b>	<b>162,65</b>	<b>39,16</b>	<b>1082,80</b>
<b>martedì</b>				
pasta g 70	7,63	55,37	0,98	247,10
melanzane g 120	1,32	3,12	0,48	21,60
pollo (coscia) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>37,68</b>	<b>150,64</b>	<b>26,80</b>	<b>924,70</b>
<b>mercoledì</b>				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
maiale g 120	24,84	0,00	8,40	175,00
patate g 150	3,15	26,85	1,50	127,50
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>48,06</b>	<b>155,14</b>	<b>31,68</b>	<b>1026,30</b>
<b>giovedì</b>				
pasta g 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello g 120	24,08	0,00	3,24	128,40
zucchine g 100	1,30	1,40	0,10	11,00
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>44,41</b>	<b>154,75</b>	<b>25,38</b>	<b>956,40</b>
<b>venerdì</b>				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
ceci g 50	10,45	23,45	3,15	158,00
filetto di platessa g 120	20,40	0,00	2,31	102,00
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 90	7,29	57,15	0,45	225,00
frutta fresca g 150	0,84	17,10	0,19	59,00
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
<b>TOTALE</b>	<b>47,15</b>	<b>139,57</b>	<b>27,38</b>	<b>924,80</b>

## NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA - Scuola Media

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 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 COMPLEMENTAMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.**



11 5 NOV. 2019