

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Rinnovata per A.S. 2019-20



17 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 Elementare

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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		1^a settimana		
pasta al sugo g 80 scaloppa di vitello g 100 broccoli o spinaci g 70	pasta g 40 e ceci g 50, pollo (coscia) g 100 in umido, purea di patate g 100,	gnocchetti sardi g 80 al sugo, frittata - 1 uovo bietola g 100	pasta g 40 e fagioli g 50, formaggio g 70 spinaci g 100	pasta g 50 e piselli g 90, bastoncini di merluzzo n. 4 carote lesse g 70
		2^a settimana		
pasta g 60 in brodo vegetale, cotoletta di petto di pollo g 100 spinaci g 80	riso al sugo g 80 spezzatino di vitello g 100 con piselli g 100,	pasta g 40 e lenticchie g 50, filetto di platessa g 100 al pomodoro, bietola g 100	pasta g 50 e zucca g 100, maiale (fettina) g 100 carote lesse g 70	pasta al sugo g 80 fiordilatte g 100 patate lesse g 100
		3^a settimana		
pasta g 50 e patate g 100, bastoncini di merluzzo n. 4 spinaci g 80	risotto g 80 al pomodoro g 100 e bietola g 20, prosciutto cotto g 60 broccoli o spinaci g 90	pasta g 50 in brodo vegetale, vitello al pomodoro g 100 carote lesse g 70	pasta g 50 e piselli g 90, cotoletta di pollo g 100 bietola g 100	minestrone g 100 con pasta g 50, frittata - 1 uovo purea di patate g 100
		4^a settimana		
pasta g 40 e ceci g 50, prosciutto cotto g 60 carote lesse g 70	pasta g 60 in brodo pollo (coscia) g 100 al forno con patate al forno g 100,	pasta g 40 e fagioli g 50, frittata - 1 uovo spinaci g 100	pasta g 50 e zucca g 100, cotoletta di vitello g 100 scarole in umido g 90	pasta al sugo g 80 filetto di platessa al forno g 100 bietola al limone g 100

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 70 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 150 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 Elementare

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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		5^a settimana		
pasta g 50 e patate g 100, fiordilatte g 100 carote lesse g 70	pasta g 60 in brodo vegetale, vitello al pomodoro g 100 piselli g 100	gnocchetti sardi g 80 al sugo, pollo (fusello) g 100 bietola g 100	pasta g 40 e ceci g 50, bastoncini di merluzzo n. 4 spinaci g 100	riso g 50 e piselli g 100, frittata - 1 uovo patate al forno g 100
		6^a settimana		
pasta g 40 e lenticchie g 50, maiale (fettina) g 100 bieta o broccoli g 100	pasta g 50 e zucca g 100, frittata - 1 uovo spinaci g 100	pasta g 60 in brodo vegetale, prosciutto cotto g 60 piselli g 70	riso g 50 e patate g 100, scaloppa di vitello g 100 carote lesse g 70	pasta al sugo g 80 filetto di platessa al forno g 100 purea di patate g 100
		7^a settimana		
pasta g 50 e patate g 100, frittata - 1 uovo carote lesse g 70	riso g 60 in brodo vegetale, formaggio g 50 piselli g 100	pasta al sugo g 80 pollo di petto in umido g 100 bietola g 100	pasta g 50 e piselli g 90, prosciutto cotto g 60 purea patate g 100	pasta g 40 e ceci g 50, bastoncini di merluzzo n. 4 piselli g 70
		8^a settimana		
riso al sugo g 80 fiordilatte g 100 broccoli o spinaci g 80	pasta g 40 e lenticchie g 50, pollo (coscia) g 100 al forno con patate al forno g 100,	pasta g 50 e zucca g 100, frittata - 1 uovo bietola g 100	pasta al sugo g 80 cotoletta di vitello g 100 carote lesse g 70	pasta g 40 e fagioli g 50, filetto di merluzzo g 100 al pomodoro, spinaci g 100

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 70 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
LUNEDÌ della VI settimana il primo piatto può essere sostituito da 150 grammi di pizza margherita

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 80	8,72	63,28	1,12	282,40
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	37,49	121,46	24,86	835,10
martedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
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 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	41,73	129,14	28,96	916,40
mercoledì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
bieta g 100	1,30	2,80	0,10	17,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	23,38	125,03	30,49	840,20
giovedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	43,38	115,14	40,73	976,70
venerdì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
piselli g 90	4,86	5,76	0,27	43,20
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	30,40	127,78	29,98	880,70

11 5 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 60	6,54	47,64	0,84	211,80
pollo (petto) g 100	23,30	0,00	0,80	100,00
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	38,88	106,11	22,75	760,60
martedì				
riso g 80	5,92	65,04	0,24	269,60
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	37,71	127,59	23,79	848,60
mercoledì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
lenticchie g 50	11,35	22,55	0,50	145,00
filetto di platessa g 100	17,00	0,00	1,93	85,00
bieta g 100	1,30	2,80	0,10	17,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	40,33	113,14	23,64	813,40
giovedì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
maiale g 100	20,70	0,00	7,00	146,00
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	34,34	104,52	28,51	788,50
venerdì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,65	11,70	0,20	51,50
olio evo 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	37,74	138,03	42,97	1059,40

1 - 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 50	5,45	39,55	0,72	176,00
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	29,59	136,92	31,13	922,80
martedì				
riso g 80	5,92	65,04	0,24	269,60
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 60	11,88	0,54	8,82	129,00
broccoli g 90	2,61	1,80	0,27	19,80
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	28,19	127,27	30,40	866,80
mercoledì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
vitello (fettina) g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	32,61	101,02	24,11	731,50
giovedì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
piselli g 90	4,86	5,76	0,27	43,20
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	41,23	104,26	22,44	760,20
venerdì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
minestrone g 100	2,00	6,00	0,30	40,00
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	22,91	122,40	31,29	841,80

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 40	4,36	31,64	0,56	142,40
ceci g 50	10,45	23,45	3,15	158,00
prosciutto cotto g 60	11,88	0,54	8,82	129,00
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	33,78	117,10	33,22	877,90
martedì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	33,46	121,69	26,09	827,80
mercoledì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
fagioli g 50	11,80	23,75	1,00	145,50
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	31,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	32,92	117,24	31,53	859,70
giovedì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
vitello (fettina) g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
scarola g 90	0,81	2,43	0,27	14,40
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	33,75	101,63	24,34	739,40
venerdì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
filetto di platessa g 100	17,00	0,00	1,93	85,00
bieta g 100	1,30	2,80	0,10	17,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	33,34	122,23	23,70	808,40

11 5 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 50	5,45	39,55	0,72	176,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	35,24	119,62	42,71	977,50
martedì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
vitello (fettina) g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	38,33	110,19	24,39	790,80
mercoledì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	34,84	122,23	25,47	830,40
giovedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	37,53	135,14	33,26	968,40
venerdì				
riso g 50	3,70	40,65	0,15	168,50
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	24,56	123,90	30,72	842,30

12/11/2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 40	4,36	31,64	0,56	142,40
lenticchie g 50	11,35	22,55	0,50	145,00
maiale g 100	20,70	0,00	7,00	146,00
bieta g 100	1,30	2,80	0,10	17,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	44,03	113,14	28,71	874,40
martedì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	31,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	23,31	104,90	30,79	765,80
mercoledì				
pasta g 60	6,54	47,64	0,84	211,80
prosciutto cotto g 60	11,88	0,54	8,82	129,00
piselli g 70	3,78	4,48	0,21	33,60
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	28,52	108,81	30,42	798,40
giovedì				
riso g 50	3,70	40,65	0,15	168,50
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
vitello (fettina) g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	32,96	120,02	24,54	809,00
venerdì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	34,14	137,33	24,60	876,40

11 5 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 50	5,45	39,55	0,72	176,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	21,68	121,72	31,13	826,30
martedì				
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,20
formaggio g 50	14,25	1,80	15,30	201,50
piselli g 100	5,40	6,40	0,30	48,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	30,41	113,13	36,33	875,70
mercoledì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	39,64	122,23	22,57	823,40
giovedì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
piselli g 90	4,86	5,76	0,27	43,20
prosciutto cotto g 60	11,88	0,54	8,82	129,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	30,61	119,90	31,36	857,20
venerdì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	37,91	136,72	32,77	971,00

11 5 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 80	5,92	65,04	0,24	269,60
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	35,56	124,21	41,65	986,40
martedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	42,63	128,24	26,31	903,40
mercoledì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
bieta g 100	1,30	2,80	0,10	17,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	21,21	104,80	30,19	751,80
giovedì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
vitello (fettina) g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
carote g 70	0,77	5,32	0,14	24,50
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	35,88	124,75	24,51	837,90
venerdì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	41,48	114,44	23,41	810,90

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.



07 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 Elementare

Menu' Estivo (dal 1 APRILE)

<u>lunedì</u>	<u>martedì</u>	<u>mercoledì</u>	<u>giovedì</u>	<u>venerdì</u>
		1^a settimana		
pasta g 50 e zucchine g 100, spezzatino di vitello g 100 con carote g 80	pasta g 40 e patate g 100, pollo (coscia) g 100 pomodori o spinaci g 100	gnocchetti sardi g 80 al sugo, frittata - 1 uovo fagiolini al limone g 100	pasta g 40 e fagioli g 40, formaggio g 70 peperoni g 80	pasta g 40 e piselli g 90, bastoncini di merluzzo n. 4 fagiolini al pomodoro g 80
		2^a settimana		
pasta al sugo g 80 pollo (petto) g 100 spinaci g 100	pasta g 40 e zucchine g 100, formaggio g 60 carote lesse g 80	pasta g 40 e lenticchie g 40, filetto di platessa a forno g 100 pomodori o spinaci g 100	pasta al sugo g 80 scaloppa di vitello g 100 fagiolini lessi g 100	riso g 80 e bietola g 30 al pomodoro, fiordilatte g 100 patate lesse g 90
		3^a settimana		
pasta g 40 e piselli g 90, bastoncini di merluzzo n. 4 fagiolini lessi g 100	pasta g 40 e melanzane g 80, prosciutto cotto g 70 pomodori o zucchine g 90	pasta al sugo g 80 cotoletta di vitello g 100 peperoni g 100	riso g 50 e patate g 80, formaggio g 70 spinaci g 80	pasta g 50 e zucca g 100, frittata - 1 uovo purea di patate g 100
		4^a settimana		
pasta g 50 e zucchine g 80, prosciutto cotto g 70 pomodori o spinaci g 80	pasta al sugo g 80 pollo (coscia) g 100 al forno con patate al forno g 100	pasta g 40 e melanzane g 80, maiale (fettina) g 100 fagiolini al pomodoro g 80	pasta g 50 e zucca g 100, fiordilatte g 100 piselli g 80	pasta al sugo g 80 frittata - 1 uovo peperoni g 90

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 70 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 150 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 Elementare

Menu' Estivo (dal 1 APRILE)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		5^a settimana		
pasta g 40 e patate g 100, fiordilatte g 100 fagiolini al pomodoro g 80	pasta g 50 e zucchine g 80, scaloppa di vitello g 100 piselli g 80	gnocchetti sardi g 80 al sugo, maiale (fettina) g 100 fagiolini a limone g 100	pasta g 40 e ceci g 40, formaggio g 70 peperoni g 80	riso g 40 e piselli g 90, filetto di platessa al forno g 100 patate al forno g 100
		6^a settimana		
pasta g 40 e lenticchie g 40, fiordilatte g 100 pomodori o spinaci g 100	riso al sugo g 80 prosciutto cotto g 70 patate lesse g 100	pasta g 40 e fagioli g 40, frittata - 1 uovo fagiolini a limone g 100	pasta al sugo g 80 maiale (fettina) g 100 carote lesse g 100	risotto g 50 e zucchine g 100, bastoncini di merluzzo n. 4 purea di patate g 100
		7^a settimana		
pasta g 40 e piselli g 90, maiale (fettina) g 100 carote lesse g 100	riso g 90 e bietola g 30 al pomodoro, petto di pollo in umido g 100 fagiolini lessi g 100	pasta al sugo g 80 formaggio g 70 pomodori o spinaci g 100	pasta g 40 e melanzane g 80, bastoncini di merluzzo n. 4 patate al forno g 100	pasta g 40 e ceci g 40, frittata - 1 uovo peperoni g 80
		8^a settimana		
riso al sugo g 80 formaggio g 60 piselli g 90	pasta g 40 e melanzane g 80, pollo (fusello) g 100 al forno con patate al forno g 100	pasta g 50 e piselli g 90, maiale (fettina) g 100 purea di patate g 100	pasta al sugo g 80 cotoletta di vitello g 100 zucchine g 100	pasta g 40 e ceci g 40, filetto di platessa al forno g 100 spinaci g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 70 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
MERCOLEDI della Sesta settimana il primo piatto può essere sostituito da g 150 di Pizza Margherita.

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucchine g 100	1,30	1,40	0,10	11,00
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
carote g 80	0,88	6,08	0,16	28,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	33,93	102,88	24,16	740,50
martedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	34,59	108,29	26,44	783,90
mercoledì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
fagiolini g 100	2,10	2,40	0,10	18,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	24,09	124,33	30,42	835,70
giovedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
fagioli g 40	9,44	19,00	0,80	116,40
formaggio g 70	19,95	2,52	21,42	282,10
peperoni g 80	0,72	3,36	0,24	17,60
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	40,70	112,37	43,50	977,00
venerdì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
piselli g 90	4,86	5,76	0,27	43,20
bastoncini di merluzzo 4	13,00	21,00	8,30	213,00
fagiolini g 80	1,68	1,92	0,08	14,40
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	30,13	116,17	29,69	831,50

71 5 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 80	8,72	63,28	1,12	282,40
pollo (petto) g 100	23,30	0,00	0,80	100,00
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	31,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	41,65	122,03	23,10	831,90
martedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
zucchine g 100	1,30	1,40	0,10	11,00
formaggio g 60	12,50	0,50	12,80	167,00
carote g 80	0,88	6,08	0,16	28,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	25,27	95,47	34,10	766,90
mercoledì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
lenticchie g 40	8,10	20,44	0,40	116,40
filetto di platessa g 100	17,00	0,00	1,93	85,00
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	31,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	39,09	110,83	24,07	793,30
giovedì				
pasta g 80	8,72	63,20	1,12	282,40
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
fagiolini g 100	2,10	2,40	0,10	18,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	37,12	121,45	24,40	825,90
venerdì				
riso g 80	5,92	65,04	0,24	269,60
bieta g 30	0,39	0,89	0,03	5,10
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
patate g 90	1,89	16,11	0,90	76,50
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	109,27	381,49	90,75	2689,50

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 40	4,36	31,64	0,56	142,40
piselli g 90	4,86	5,76	0,27	43,20
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	30,55	116,65	29,71	835,10
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 70	13,86	0,63	10,29	150,50
pomodori g 90	1,08	2,52	0,18	15,30
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	26,41	92,72	31,83	741,10
mercoledì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
peperoni g 100	0,90	4,20	0,30	22,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	35,92	123,33	24,60	829,90
giovedì				
riso g 50	3,70	40,65	0,15	168,50
patate g 80	1,68	14,32	0,80	68,00
formaggio g 70	19,95	2,52	21,42	282,10
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	34,28	115,66	43,41	961,90
venerdì				
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	21,92	119,60	31,02	814,30

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucchine g 80	1,04	1,12	0,08	8,80
prosciutto cotto g 70	13,86	0,63	10,29	150,50
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	13,60
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	27,54	99,39	31,73	767,40
martedì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	35,55	137,03	26,30	892,90
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 100	20,70	0,00	1,00	130,00
fagiolini g 80	1,68	1,92	0,08	14,40
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	33,85	91,49	22,44	719,70
giovedì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	18,00
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	37,70	104,72	41,84	918,90
venerdì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
peperoni g 90	0,81	3,78	0,27	19,80
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	22,80	125,71	30,59	837,50

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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 100	2,10	17,90	1,00	85,00
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
fagiolini g 80	1,68	1,92	0,08	14,40
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	34,97	108,01	42,42	928,30
martedì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
zucchine g 80	1,04	1,12	0,08	8,80
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
piselli g 80	4,32	5,12	0,24	38,40
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	37,11	101,64	24,22	748,70
mercoledì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
maiale g 100	20,70	0,00	1,00	130,00
fagiolini g 100	2,10	2,40	0,10	18,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	37,75	121,53	22,70	848,90
giovedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
ceci g 40	8,36	18,76	2,52	126,40
formaggio g 70	19,95	2,52	21,42	282,10
peperoni g 80	0,72	3,36	0,24	17,60
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	39,62	112,13	45,22	987,00
venerdì				
riso g 40	2,96	32,52	0,12	134,80
piselli g 90	4,86	5,76	0,27	43,20
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	33,15	112,03	23,80	766,50

5 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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
lunedì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
lenticchie g 40	8,10	20,44	0,40	116,40
fiordilatte g 100	20,60	0,70	20,30	268,00
pomodori g 100	1,20	2,80	0,20	17,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	41,58	119,34	42,10	995,90
martedì				
riso g 80	5,92	65,04	0,24	269,60
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	28,11	139,42	32,01	923,60
mercoledì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
fagioli g 40	9,44	19,00	0,80	116,40
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
fagiolini g 100	2,10	2,40	0,10	18,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	29,17	111,69	30,66	812,10
giovedì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
maiale g 100	20,70	0,00	7,00	146,00
carote g 100	1,10	7,60	0,20	35,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	36,75	126,73	28,80	881,90
venerdì				
riso g 50	3,70	40,65	0,15	168,50
zucchine g 100	1,30	1,40	0,10	11,00
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 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	26,33	136,80	30,03	896,00

15 NOV. 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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
lunedì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
piselli g 90	4,86	5,76	0,27	43,20
maiale g 100	20,70	0,00	7,00	146,00
carote g 100	1,10	7,60	0,20	35,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	37,25	100,85	28,51	785,10
martedì				
riso g 90	6,66	73,17	0,27	303,30
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 100	2,10	2,40	0,10	18,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	38,68	132,31	21,68	844,90
mercoledì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
formaggio g 70	19,95	2,52	21,42	282,10
pomodori g 100	1,20	2,80	0,20	17,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	36,10	124,45	43,22	1000,00
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 4	13,00	21,00	8,30	213,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	26,57	128,47	30,66	873,30
venerdì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
ceci g 40	8,36	18,76	2,52	126,40
uovo 1	7,04	2,80	8,72	116,80
peperoni g 80	0,72	3,36	0,24	17,60
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
frutta fresca g 100	0,56	11,40	0,13	46,00
olio evo 2 cucchiali	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	26,71	112,41	32,52	821,70

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Elementare

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
lunedì				
riso g 80	5,92	65,04	0,24	269,60
formaggio g 60	12,50	0,50	12,80	167,00
piselli g 90	4,86	5,76	0,27	43,20
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	29,51	127,15	33,79	898,30
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 100	18,50	0,00	3,70	107,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 70	6,30	40,32	1,33	220,00
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00
TOTALE	32,34	102,94	27,21	808,80
mercoledì				
pasta g 50	5,45	39,55	0,72	176,00
piselli g 90	1,00	16,00	0,90	67,00
maiale g 100	20,70	0,00	7,00	146,00
patate g 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	35,48	129,30	30,10	892,50
giovedì				
pasta g 80	8,72	63,28	1,12	282,40
vitello g 100	20,07	0,00	2,70	107,00
zucchine g 100	1,30	1,40	0,10	11,00
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	36,32	120,53	24,40	818,90
venerdì				
pasta g 40	4,36	31,64	0,56	142,40
ceci g 40	8,36	18,76	2,52	126,40
filetto di platessa g 100	17,00	0,00	1,93	85,00
spinaci g 80	2,72	2,32	0,56	24,80
pane g 70	5,67	44,45	0,35	192,50
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	38,67	108,57	26,05	797,10

1 5 NOV. 2018

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.



21 15 NOV 2019