

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Tabella Pasti Mensile per DOCENTI A.S. 2017/2018

Menù Estivo (dal 1° aprile)



BENEVENTO

lunedì	martedì	1 ^a settimana mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 50 e zucca gr 100 spezzatino di vitello gr 100 fagiolini lessi gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 e patate gr 100 frittata -1 uovo pomodori all' insalata gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	gnocchetti sardi gr 80 al sugo formaggio gr 70 piselli in umido gr 70 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 e zucchine gr 100 petto di pollo in umido gr 100 patate al forno gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	riso gr 40 e piselli gr 90 merluzzo in bianco gr 100 pomodori all' insalata gr 100 1 cucchiaio di parmigiano
		2^a settimana		
pasta gr 40 e zucchine gr 100 pollo (petto) gr 100 patate al forno gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	risotto gr 80 e bietola gr 30 al pomodoro formaggio gr 70 carote lesse gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 e lenticchie gr 60 platessa al forno gr 100 pomodori o bieta gr100	pasta al sugo gr 80 scaloppina di tacchino gr 100 (fesa) spinaci gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 e patate gr 100 fiordilatte gr 100 fagiolini lessi gr 100 1 cucchiaio di parmigiano
		3^a settimana		
pasta gr 70 e melanzane gr 80 4 bastoncini di merluzzo fagiolini lessi gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 e e fagioli gr 50 frittata-1 uovo pomodori all'insalata gr 100 o zucchine in umido gr 100	pasta al sugo gr 80 cotoletta di pollo gr 100 spinaci gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 50 e zucca gr 100 prosciutto cotto gr 60 fagiolini al pomodoro gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	riso gr 40 e piselli gr 90 formaggio gr 70 pomodori all' insalata gr 100 1 cucchiaio di parmigiano

AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 70 di pane, gr 100 di frutta e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

IL MARTEDÌ della PRIMA settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza margherita



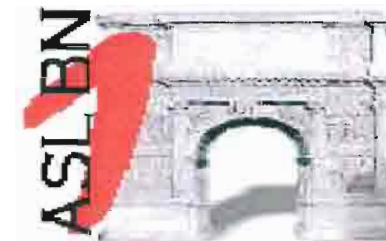
AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Tabella Pasti Mensile per DOCENTI A.S. 2017/2018

Menù Estivo (dal 1° aprile)



BENEVENTO

lunedì	martedì	4 ^a settimana mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 50 e zucchine gr 100 maiale -fettina gr 100 spinaci gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta al sugo gr 80 pollo (coscia) gr 100 al forno con patate al forno gr 150 1 cucchiaio di parmigiano	riso gr 40 e piselli gr 90 fiordilatte gr 100 fagiolini al pomodoro gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 70 e melanzane gr 80 platessa gratinata al forno gr 100 pomodori all' insalata gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 e e fagioli gr 50 frittata-1 uovo fagiolini lessi gr 100
gnocchetti sardi gr 80 al sugo fiordilatte gr 100 fagiolini al pomodoro gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 50 e lenticchie gr 50 cotoletta di vitello gr 100 purea di patate gr 100	risotto gr 60 con melanzane gr 80 maiale (fettina) gr 100 pomodori all' insalata gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 e piselli gr 90 formaggio gr 70 carote lesse gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	risotto gr 40 con zucca gr 100 platessa al forno gr 100 patate al forno gr 100 1 cucchiaio di parmigiano
pasta gr 40 e lenticchie gr 60 prosciutto cotto gr 60 spinaci gr 80	pasta al sugo gr 80 fiordilatte gr 100 fagiolini lessi gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	riso gr 40 e e zucchine gr 100 maiale - fettina gr 100 carote lesse gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 e e fagioli gr 50 4 bastoncini di merluzzo purea patate gr 100	riso al sugo gr 80 frittata-1 uovo piselli in umido gr 70 1 cucchiaio di parmigiano

AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 70 di pane, gr 100 di frutta e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

GIOVEDÌ della SESTA settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 di pizza margherita



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Tabella Pasti Mensile per DOCENTI A.S. 2017/2018

Menù Estivo (dal 1° aprile)



BENEVENTO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		7^ settimana		
pasta gr 40 e piselli gr 90 maiale - fettina gr 100 fagiolini lessi gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	riso gr 80 e bietola gr 30 al pomodoro cotoletta di pollo gr 100 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 80 fiordilatte gr 100 pomodori o spinaci gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 70 e e melanzane gr 80 uovo 1 - frittata patate al forno gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e e lenticchie gr 60 merluzzo al pomodoro gr 100 spinaci gr 80
		8^ settimana		
pasta gr 70 e melanzane gr 80 formaggio gr 70 piselli in umido gr 90 1 cucchiaino di parmigiano	riso al sugo gr 80 pollo (coscia) gr 100 al forno con patate al forno gr 150 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e fagioli gr 50 frittata-1 uovo spinaci gr 80	pasta gr 50 e zucchine gr 100 cotoletta di vitello g 100 fagiolini al pomodoro gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e e ceci gr 50 4 bastoncini di merluzzo pomodori all' insalata gr 100

AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 70 di pane, gr 100 di frutta e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

pag 3 di 3



Tabella pasti mensile per DOCENTI

BENEVENTO

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

prima settimana

A.S. 2017-2018 pag 1 di 8

lunedì	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	42,55	99,22	29,02	840,40	8,99	4,70	334,9
martedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	42,12	109,20	32,38	856,60	9,12	4,06	328,70
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
formaggio gr 70	28,00	2,00	22,00	307,30	0,00	0,20	602,00
piselli gr 70	4	9,7	0,2	50	4,8	1,28	1,3
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	53,92	91,70	48,88	1158,70	11,20	3,60	874,36
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	21,00
pollo -petto gr 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	0,40	4,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	44,22	99,30	28,58	856,60	8,32	3,16	296,70
venerdì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,4	0,4	1,16	28,00
piselli gr 90	5,00	5,00	0,40	46,00	6,00	1,00	18,00
merluzzo gr 100	17,30	0,00	0,60	75,00	0,00	0,60	30,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	40,82	88,50	27,88	801,80	12,64	4,06	339,90



BENEVENTO**ESTIVO****seconda settimana****A.S. 2017-2018****pag 2 di 8**

	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
lunedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	21,00
pollo -petto gr 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	0,40	4,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	44,22	99,30	28,58	856,60	8,32	3,16	296,70
martedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 80	8,60	56,00	1,10	284,00	0,8	1,32	56,00
formaggio gr 70	28,00	2,00	22,00	307,30	0,00	0,20	602,00
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	50,70	114,72	49,42	1126,70	7,52	3,08	948,10
mercoledì							
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
lenticchie gr 60	12,00	28,00	1,20	166,00	8,28	4,80	34,20
platessa gr 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	0,40	11,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	41,12	111,60	23,76	849,20	15,60	6,92	79,80
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
tacchino gr 100	24,00	0,00	1,20	107,00	0,00	0,80	8,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	48,64	82,16	28,48	941,40	7,60	4,92	300,06
venerdì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	43,12	108,80	51,48	1031,60	10,02	3,56	656,70



BENEVENTO**A.S. 2017-2018****ESTIVO****terza settimana****pag 3 di 8****lunedì**

	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 70	6,46	53,00	0,30	247,10	1,89	1,00	16,00
melanzane gr 80	3,00	2,80	1,00	32,80	2,90	0,00	0,00
bastoncini 4	8,80	0,35	5,00	160,00	0	0,52	23,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	33,56	109,87	32,42	977,30	11,93	3,42	328,90

martedì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	40,52	101,50	22,27	826,20	16,07	7,22	150,10

mercoledì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
pollo -petto gr 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	0,40	4,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33,00	1,2	2,00	21,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	47,94	82,16	28,08	934,40	7,60	4,52	296,06

giovedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	33,73	99,43	34,22	843,40	8,99	3,92	324,50

venerdì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,4	0,4	1,16	28,00
piselli gr 90	5,00	5,00	0,40	46,00	6,00	1,00	18,00
formaggio gr 70	28,00	2,00	22,00	307,30	0,00	0,20	602,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	51,52	90,50	49,28	1034,10	12,64	3,66	911,90



BENEVENTO

A.S. 2017-2018

ESTIVO

quarta settimana

pag 4 di 8

	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
lunedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	21,00
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33,00	1,2	2,00	21,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	43,97	96,88	34,92	898,40	7,99	5,00	315,90
martedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
pollo (coscia) gr 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	1,00	13,00
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50	2,40	1,20	12,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	43,57	106,85	31,88	1035,90	8,80	4,32	296,06
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
piselli gr 90	5,00	5,00	0,40	46,00	6,00	1,00	18,00
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,4	0,4	1,16	28,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	45,22	88,10	47,38	993,80	13,54	4,46	685,90
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 70	6,46	53,00	0,30	247,10	1,89	1,00	16,00
melanzane gr 80	3,00	2,80	1,00	32,80	2,90	0,00	0,00
platessa gr 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	0,40	11,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	40,96	110,72	28,92	899,30	11,03	2,70	290,90
venerdì							
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	41,62	100,40	22,07	825,20	16,97	7,82	176,10



Tabella pasti mensile per DOCENTI

Benevento

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2017-2018

Estivo

quinta settimana

pag 5 di 8

	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
lunedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	44,62	83,10	46,98	1087,40	9,30	3,42	656,06
martedì							
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
lenticchie gr 50	11,35	26,00	0,50	132,00	6,40	4,00	28,50
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
parmigiano gr 5	1,70	0,00	1,40	19,35	0	0,04	57,95
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	41,54	97,40	30,17	799,25	11,55	6,94	127,70
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	3,1	21,5	0,42	100	0,3	8,9	18
melanzane gr 80	3,00	2,80	1,00	32,80	2,90	0,00	0,00
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	41,60	79,12	35,74	828,20	9,44	11,00	289,90
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
piselli gr 90	5,00	5,00	0,40	46,00	6,00	1,00	18,00
formaggio gr 70	28,00	2,00	22,00	307,30	0,00	0,20	602,00
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16,00	2,48	0,56	35,2
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	51,42	92,40	49,28	1029,90	13,80	3,32	918,90
venerdì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,4	0,4	1,16	28
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
platessa gr 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	0,40	11,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	38,02	101,50	29,08	845,80	6,94	4,16	321,90



Benevento**A.S. 2017-2018****Estivo****sesta settimana****pag 6 di 8****lunedì**

	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
lenticchie gr 60	12,00	28,00	1,20	166,00	8,28	4,80	34,20
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2,00	21,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	37,42	110,37	30,76	892,20	14,80	8,64	84,40

martedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	44,62	83,10	46,98	1087,40	9,30	3,42	656,06

mercoledì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,4	0,4	1,16	28
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	21,00
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16	2,48	0,56	35,2
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	41,02	86,80	34,98	845,80	8,32	4,02	347,10

giovedì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
bastoncini merluzzo 4	8,80	0,35	5,00	160,00	0	0,52	23
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
parmigiano gr 5	1,70	0,00	1,40	19,35	0	0,04	57,95
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	31,46	116,75	32,64	1017,45	15,87	6,68	183,30

venerdì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 80	8,60	67,00	0,20	289,60	0,80	2,30	48,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
piselli gr 70	4	9,7	0,2	50	4,8	1,28	1,3
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	46,50	128,02	27,52	951,00	9,84	6,08	352,20



Benevento**Estivo****A.S. 2017-2018****settimana settimana****pag 7 di 8****lunedì**

	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
piselli gr 90	5,00	5,00	0,40	46,00	6,00	1,00	18,00
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	45,92	87,40	35,08	881,60	14,22	4,26	324,7

martedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 80	8,60	67,00	0,20	289,60	0,80	2,30	48,00
pollo -petto gr 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	0,40	4,00
carote gr 80	0,9	5,4	0,2	16,00	2,48	0,56	35,2
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	46,00	123,72	27,32	925,00	7,52	4,26	342,10

mercoledì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	43,52	84,20	47,18	1088,40	8,40	2,82	630,06

giovedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 70	6,46	53,00	0,30	247,10	1,89	1,00	16,00
melanzane gr 80	3,00	2,80	1,00	32,80	2,90	0,00	0,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	45,46	125,02	29,42	976,30	10,83	4,20	326,90

venerdì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
lenticchie gr 60	12,00	28,00	1,20	166,00	8,28	4,80	34,20
merluzzo gr 100	17,30	0,00	0,60	75,00	0,00	0,60	30,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33,00	1,20	2,00	21,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	42,84	110,16	23,46	857,20	14,80	8,82	110,80



Benevento

A.S. 2017-2018

Estivo**ottava settimana**

pag 8 di 8

lunedì	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 70	6,46	53,00	0,30	247,10	1,89	1,00	16,00
melanzane gr 80	3,00	2,80	1,00	32,80	2,90	0,00	0,00
formaggio gr 70	28,00	2,00	22,00	307,30	0,00	0,20	602,00
piselli gr 90	5,00	5,00	0,40	46,00	6,00	1,00	18,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	55,66	114,12	49,82	1152,60	15,03	3,20	890,90
martedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 80	8,60	67,00	0,20	289,60	0,80	2,30	48,00
pollo (coscia) gr 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	1,00	13,00
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50	2,40	1,20	12,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	43,45	145,17	31,52	1043,50	7,44	5,50	327,90
mercoledì							
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2,00	21,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	42,24	100,16	22,67	840,20	15,27	8,92	162,10
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	21,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
fagiolini gr 100	2,10	2,40	0,00	18,00	2,90	0,90	35,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	42,75	97,12	29,02	833,40	9,69	4,30	335,9
venerdì							
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
ceci gr 50	10,00	21,60	1,00	132,00	7,00	3,20	71,00
bastoncini 4	8,80	0,35	5,00	160,00	0	0,52	23,00
pomodori gr 100	1,00	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
pane gr 70	6,30	40,32	0,20	202,00	2,24	0,56	9,80
frutta gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	30,62	105,45	27,26	894,20	14,32	5,44	128,60



NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA ASL BENEVENTO

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: iodato.

UTILIZZARE UOVA PASTORIZZATE

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

Aggiungere per la pasta e per il riso : pomodori q.b e parmigiano gr 20.

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

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 può essere del tipo Emmental,parmigiano,provoletta,o cremoso

Il vitello, il petto di pollo, il tacchino ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina,a spezzatino, al pomodoro, impanato o in umido

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergie)

Non utilizzare carne macinata.NON UTILIZZARE INSALATA CRUDA

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido, gratinato, o al pomodoro.

Si consigliano verdura e frutta di stagione (pomodori,broccoli,scarola,spinaci,carote,mele,pere,mandarini, banane,cachi,arance) e tutti i tipi specificati nei menù estivi ed invernali.

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (fagioli, ceci , lenticchie) si riferisce al prodotto secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

SI PREGA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE SUCCITATE NOTE ONDE EVITARE SPIACEVOLI MALINTESI.

