

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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

Tabella Pasti Mensile per alunni di scuola Materna

MENU' INVERNALE (dal primo giorno di mensa al 31 Marzo)

A.S. 2017/2018

BENEVENTO



PAGINA 1 DI 3

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana
	lunedì	martedì	mercoledì
	gnocchetti sardi al sugo gr 60 scaloppa di vitello g 70 carote lesse gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	riso gr 30 e fagioli gr 30 pollo - fusello g 70 in umido piselli gr 80	pasta al sugo gr 60 frittata (1 uovo) spinaci gr 80 1 cucchiaio di parmigiano
			giovedì
			pasta gr 40 e zucca gr 100 fiordilatte gr100 broccoli o spinaci gr 80 1 cucchiaio di parmigiano
		venerdì	
		pasta gr 40 e minestrone gr 80 merluzzo al pomodoro gr 70 bietola gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	
			1^ settimana
			lunedì
	pasta gr 40 con zucca gr 100 petto pollo in umido gr. 70 spinaci gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta al sugo gr 60 maiale - fettina gr 70 purea di patate gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 30 con lenticchie gr 30 scaloppa di vitello gr 70 bietola gr 80
			2^ settimana
			lunedì
	pasta gr 40 con piselli gr 80 bastoncini di merluzzo 3 bieta gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 con patate gr 100 prosciutto cotto gr 50 broccoli o spinaci gr.80 1 cucchiaio di parmigiano	riso al sugo gr 60 cotoletta di tacchino g 70 verdura gr 80 1 cucchiaio di parmigiano
			3^ settimana
			lunedì
			pasta gr 30 con lenticchie gr 30 platessa gratinata al forno gr 70 carote lesse gr 70
			venerdì
			minestrone gr 100 e pasta gr 30 frittata - 1 uovo purea patate gr 80 1 cucchiaio di parmigiano

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
MARTEDI DELLA PRIMA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA 100 GR 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 alunni di scuola Materna

MENU' INVERNALE (dal primo giorno di mensa al 31 Marzo)

A.S. 2017/2018

BENEVENTO



PAGINA 2 di 3

4^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 30 e lenticchie gr 30 prosciutto cotto gr 50 spinaci gr 80	risotto gr 40 alla zucca gr 100 pollo - fusello gr 70 al forno con patate gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 30 fagioli gr 30 bastoncini di merluzzo 3 spinaci gr 80	pasta gr 40 e e broccoli gr 60 cotoletta di vitello gr 70 purea di patate gr 100	pasta al sugo gr 60 platessa in umido gr 70 carote lesse gr 70 1 cucchiaio di parmigiano

5^ settimana

pasta gr 30 e piselli gr 80 fiordilatte gr 80 carote lesse g 80 1 cucchiaio di parmigiano	riso in brodo vegetale g 40 tacchino in umido g 70 purea di patate gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	gnocchetti sardi al sugo gr 60 prosciutto cotto gr 50 bieta in umido gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 30 e ceci gr 30 bastoncini di merluzzo n.3 patate lesse gr 80	riso gr 30 con patate gr 80 frittata-1 uovo scarola in umido 80 1 cucchiaio di parmigiano
---	---	--	---	---

6^ settimana

pasta gr 30 e fagioli gr 30 maiale- fettina gr 70 spinaci gr 80	pasta gr 40 e zucca gr 100 prosciutto cotto gr 50 piselli in umido gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	riso gr 40 e minestrone gr 100 Uovo 1 (frittata) spinaci gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 30 e patate gr 60 cotoletta di vitello gr70 carote lesse gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta al sugo gr 60 platessa al forno gr 70 purea di patate gr 80 1 cucchiaio di parmigiano
--	--	--	---	--

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
GIOVEDI' DELLA SESTA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA 100 GR 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 alunni di scuola Materna

MENU' INVERNALE (dal primo giorno di mensa al 31 Marzo)

**A.S. 2017/2018
BENEVENTO**



PAGINA 3 di 3

lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

7^a settimana

pasta gr 40 e
e patate gr 60
frittata (1 uovo)
scarola al limone gr 70
1 cucchiaino di parmigiano

pasta al sugo gr 60
formaggio gr 50
piselli in umido gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 30 e
piselli gr 80
maiale-fettina gr 70
carote lesse gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

minestrone 100 con
riso gr 30
prosciutto cotto gr 50
spinaci gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 30 e
fagioli gr 30
bastoncini di merluzzo 3
patate lesse gr 80

8^a settimana

riso al sugo gr 60
petto di pollo in umido gr 70
broccoli lessi o
spinaci gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 30 e
lenticchie gr 30
fiordilatte gr 80
patate al forno gr 80

pasta gr 30 e
zucca gr 100
cotoletta di vitello gr 70
piselli in umido gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta al sugo gr 60
uovo 1 (frittata)
spinaci gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 30 e
ceci gr 30
plattessa al pomodoro gr 70
broccoli lessi gr 80
o bietta in umido gr 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO GR 50 di pane, gr 100 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

Benevento

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 1 di 8

INVERNALE

prima settimana

A.S. 2017/2018

	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 60	6,20	48,24	0,24	216,6	1,62	0,84	13,20
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,0	2,00	0,30	7,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,0	0,00	0,00	0,00
TOTALE	32,79	98,64	27,26	759,4	7,70	3,44	312,50
martedì							
riso gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,30	0,87	18,00
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	5,25	2,4	40,50
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50	0,00	0,70	10,00
piselli gr 80	4,80	5,30	0,40	40,00	5,04	2,40	1,60
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	36,54	88,31	26,26	736,80	14,19	7,07	84,10
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,6	1,62	0,84	13,20
uovo n.1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	1,50	42,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	31,69	95,44	35,46	823,00	7,22	4,68	355,30
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
zucca gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	0,50	0,80	16,00
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
broccoli gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,80	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	33,96	77,02	40,22	794,70	6,11	4,16	570,55
venerdì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
minestrone gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	5,80	1,00	16,00
merluzzo gr 70	12,11	0,00	0,42	52,50	0,00	0,42	25,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	31,11	90,20	27,19	740,10	11,68	4,32	322,90



	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
zucca gr 100	1,1	3,5	0,1	18	0,6	0,9	20
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
pollo (petto) gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	33,00	1,20	2,00	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	33,83	79,34	27,76	719,00	6,48	7,10	304,00
martedì							
parmigiano gr 20	6,70	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,20	48,24	0,20	216,60	1,62	0,84	13,20
maiale gr 70	12,75	0,00	5,90	109,90	0,00	1,20	5,60
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	0,50	6,40
parmigiano gr 5	1,70	0,00	1,40	19,35	0,00	0,04	57,95
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	33,57	108,06	37,80	914,15	6,12	3,42	336,50
mercoledì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	4,14	2,40	17,10
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	9,80
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	30,09	85,21	22,62	654,70	9,75	6,22	63,35
giovedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,4	0,00	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,56	141,20	1,08	0,56	8,80
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,50	6,40
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	30,59	93,40	35,59	815,60	8,06	4,96	350,50
venerdì							
parmigiano gr 20	6,7	0,00	5,62	77,4	0,00	0,14	238,1
riso gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6	0,60	1,74	36,00
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	6,40
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	35,00	111,48	39,21	941,40	5,10	3,88	574,50



	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
lunedì							
parmigiano gr 20	6,7	0,00	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 80	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,60
bastoncini 3	7,7	0,25	4,04	133,7	0,00	0,42	21,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	30,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	29,54	86,37	31,36	809,30	10,92	4,68	313,50
martedì							
parmigiano gr 20	6,7	0,00	5,62	77,4	0,00	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	0,30	85,00	1,80	0,70	8,00
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50	0,00	1,00	3,00
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	2,00	30,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	30,12	102,03	34,38	812,10	7,68	5,10	301,90
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,7	0,00	5,62	77,4	0,00	0,14	238,1
riso gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	0,60	1,74	36,00
tacchino gr 70	18,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,56	56,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	37,2	90,22	27,36	773,4	5,40	4,64	365,10
giovedì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	4,14	2,40	17,10
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20
platessa gr 70	12,11	0,09	0,91	60,00	0,00	0,42	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	26,81	88,50	22,63	650,30	11,03	4,50	88,75
venerdì							
parmigiano gr 20	6,7	0,00	5,62	77,4	0,00	0,14	238,1
minestrone gr 100	1,68	14,32	0,01	68,00	12,00	0,50	28,00
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
uovo n.1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	6,40
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	0,00	0,04	57,95
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	32,03	97,84	40,82	889,55	17,31	4,30	395,15



	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
lunedì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	4,14	2,40	17,10
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,40	7,35	107,50	0,00	1,00	3,00
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	2,00	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	25,50	85,61	29,27	697,80	9,75	6,52	56,55
martedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,4	0,00	0,14	238,1
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,60	0,90	20,00
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,40	0,40	1,16	28,00
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50	0,00	1,00	9,10
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	1,30	8,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	36,66	95,08	32,12	830,30	6,40	5,20	317,2
mercoledì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	5,25	2,4	40,50
bastoncini n. 3	7,7	0,25	4,04	133,7	0,00	0,42	21,00
spinaci gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	2,00	21,00
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	23,30	85,46	25,96	724,00	10,86	5,94	97,95
giovedì							
pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20
broccoli gr 60	2,90	1,20	0,30	13,20	1,74	0,90	58,20
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	0,84	9,80
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 25	8,37	0,00	7,02	96,75	0,00	0,17	295,90
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	38,60	107,62	34,53	877,25	8,76	4,15	400,35
venerdì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0,00	0,14	238,1
pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20
platessa gr 70	12,11	0,09	0,91	60,00	0,00	0,80	21,00
carote gr 70	0,80	5,00	0,18	14,30	2,00	1,00	34,30
pane gr 50	4,30	34,00	0,20	145,0	1,60	0,40	7,00
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	30,31	93,11	28,05	731,70	7,22	3,48	320,60



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

Benevento

Scuola Materna

Pg 5 di 8

INVERNALE

quinta settimana

A.S. 2017/2018

lunedì	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,60
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	35,79	88,26	39,86	834,70	11,93	3,48	570,35
martedì							
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,40	0,40	1,16	28,00
tacchino gr 70	18,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,56	56,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	6,40
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
parmigiano gr 25	8,37	0,00	7,02	96,75	0,00	0,17	295,90
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	36,92	88,50	32,26	830,05	4,90	3,59	401,55
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,40	7,35	107,50	0,00	1,00	3,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	29,11	90,62	34,71	780,90	6,42	4,18	289,30
giovedì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
ceci gr 30	6,00	12,00	0,80	100,00	5,00	2,30	44,00
bastoncini n. 3	7,70	0,25	4,04	133,70	0,00	0,42	21,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	6,40
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	23,13	95,27	25,77	792,60	10,31	4,84	86,85
venerdì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
riso gr 60	3,10	21,50	0,42	100,00	0,30	8,90	18,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	6,40
uovo n.1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	30,28	83,02	35,65	774,40	6,00	13,74	345,50



	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
lunedì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	5,25	2,40	40,50
maiale gr 70	12,75	0,00	5,90	109,90	0,00	1,20	5,60
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	33,00	1,20	2,00	21,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	29,28	85,17	28,02	717,20	10,86	6,72	82,55
martedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,60	0,90	20,00
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50	0,00	1,00	3,00
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,60
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	31,05	87,87	33,70	785,10	10,32	4,66	285,50
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
riso gr 40	4,32	28,68	0,56	142,40	0,40	1,16	28,00
minestrone gr 100	1,68	14,32	0,01	68,00	12,00	0,50	28,00
uovo n.1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	33,00	1,20	2,00	21,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	32,42	90,16	35,99	833,80	17,20	6,00	377,10
giovedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
patate gr 60	1,26	10,56	0,00	51,00	0,70	0,70	5,00
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	31,10	84,66	27,44	699,70	7,59	3,72	305,75
venerdì							
pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20
platessa gr 70	12,11	0,09	0,91	60,00	0,00	0,80	21,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	6,40
parmigiano gr 25	8,37	0,00	7,02	96,75	0,00	0,17	295,90
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0,00	0,00	1,25
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	32,91	102,93	33,45	842,65	6,12	3,51	351,75



	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
lunedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
patate gr 60	1,26	10,56	0,00	51,00	0,70	0,70	5,00
uovo n.1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	31,08	86,44	35,46	798,60	6,58	5,10	334,90
martedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20
formaggio gr 50	16,00	0,21	10,00	180,00	0,00	0,15	430,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	33,00	1,20	2,00	21,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	36,13	90,39	37,56	870,40	6,42	3,83	716,30
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,60
maiale gr 70	12,75	0,00	5,90	109,90	0,00	1,20	5,60
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	32,62	84,34	32,88	750,20	11,93	4,38	295,95
giovedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
riso gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,30	0,87	18,00
minestrone gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	5,80	1,00	16,00
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,45	7,00	107,50	0,00	1,00	3,00
carote gr 80	0,90	5,40	0,20	16,00	2,48	0,56	35,20
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	26,93	88,87	33,75	759,80	12,18	4,27	324,30
venerdì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
fagioli gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	5,25	2,40	40,50
bastoncini 3	7,70	0,25	4,04	133,70	0,00	0,42	21,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	6,40
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	23,19	97,58	25,57	776,00	10,56	4,94	83,35



	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
lunedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
riso gr 60	3,10	21,50	0,42	100,00	0,30	8,90	18,00
pollo (petto) gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	33,00	1,20	2,00	21,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	31,52	68,66	27,84	659,80	5,10	14,54	293,20
martedì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
lenticchie gr 30	6,06	14,31	0,60	83,40	4,14	2,40	17,10
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	1,00	6,40
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	31,41	101,25	34,41	836,70	9,45	4,82	318,95
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,60	0,90	20,00
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,60
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	34,56	82,44	27,58	706,70	10,05	4,72	287,15
giovedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20
uovo n. 1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,60	33,00	1,20	2,00	21,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	32,62	90,18	36,26	818,40	6,42	5,18	334,30
venerdì							
pasta gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
ceci gr 30	6,00	12,00	0,80	100,00	5,00	2,30	44,00
platessa gr 70	12,11	0,09	0,91	60,00	0,00	0,80	21,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	1,20	1,50	21,00
pane gr 50	4,31	34,00	0,20	145,00	1,60	0,40	7,00
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	27,66	82,99	23,03	666,90	10,61	5,72	101,45



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.

