

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

pag 1



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione

Compilatore dott.ssa E. Palombi

Direttore Dott.ssa Anna Romano

Medico - spec in scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

A.S.2015/16

TELESE

MENU' INVERNALE

1^ settimana

Dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta al sugo gr 100 scalopp. vitello gr100 broccoli o spinacigr70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 di stagione olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	pasta gr 50 ceci gr 50 pollo (coscia) gr 100 in umido purea di patate gr 150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	gnocchetti sardi gr 100 al sugo frittata -1 uovo bietole gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	pasta gr 50 fagioli gr 50 formaggio gr 70 spinaci gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	pasta gr 60 piselli gr 100 bastoncini 4 carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva

2^ settimana

pasta gr 60 in brodo cotol petto pollo g120 spinaci gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	riso al sugo gr 100 spezz.vitello g100 con piselli gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	pasta gr 50 lenticchie gr 50 platessa al pom.gr 100 bietole gr 80 pane gr 90 frutta gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	pasta gr 70 ZUCCA gr 150 maiale(fettina)gr 100 carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	pasta al sugo gr 100 fiordilatte gr 100 patate lesse gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva
---	--	--	---	--

3^ settimana

pasta gr 60 e patate gr 100 bastoncini 4 spinaci gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	risotto gr100pomodoro e bietola gr 30 prosciutto cotto gr 70 broccoli o spinaci gr70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	pasta in brodo gr 70 vegetale vitello al pomod.gr 100 verdura gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	pasta gr 60 piselli gr 100 cotoletta pollo gr100 bietole gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva	Minestrone gr 100 pasta gr 50 frittata -1 uovo purea di patate gr 150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini extra vergine oliva
--	--	---	--	---

4^ settimana

pasta gr 50 ceci gr 50 prosciutto cotto gr 70 carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini	pasta in brodo gr 70 pollo (coscia) gr 100 al forno con patate al forno gr 150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini	pasta gr 50 fagioli gr 50 frittata 1 uovo spinaci gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini	pasta gr 70 ZUCCA gr 150 cotol vitello gr 120 scarole in umidogr70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini	pasta al sugo gr 100 platessa al forno gr120 bietola al limone gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiaini
--	--	---	--	---

VENERDI' della PRIMA settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di pizza margherita

Leggere le note allegate alle schede delle scuole materne, valgono le stesse raccomandazioni

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2016/17

SEGUE →

28 SET. 2016

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione

Direttore: dott.ssa Anna Romano

Compilatore Dott.ssa I.E. Palombi- medico-Spec in scienza dell' alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

TELESE

pag 2

A.S.2015/16

Dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

MENU' INVERNALE

5^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta gr 60 patate gr 100 fiordilatte gr 100 carote lesse gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 di stagione olio 2 cucchiari	pasta gr 70 in brodo vegetale vitelloal pomod gr 100 piselli gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	gnocchetti sardi gr 100 al sugo pollo(fusello) gr 100 bietola gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 ceci gr 50 bastoncini pesce 4 spinaci gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	riso gr 60 piselli gr 100 frittata -1 uovo patate al forno gr 120 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari

6^a settimana

pasta gr 50 e lenticchie gr 50 maiale(fettina) gr 100 bieta obrocchi gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 70 ZUCCA gr 150 frittata -1 uovo spinaci gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 70 in brodo prosciutto cotto gr 70 piselli gr 100 pane gr 90 frutta gr 150 olio 2 cucchiari	riso gr 60 e patate gr 100 scaloppa vitellogr100 carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 100 platessa al forno gr 120 purea di patate gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari
--	--	--	--	--

7^a settimana

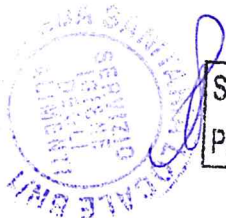
pasta gr 60 patate gr 100 frittata -1 uovo carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	riso in brodo gr 70 formaggio gr 70 piselli gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 100 pollo petto in umidogr120 verdura gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 60 piselli gr 100 Prosciutto cottogr70 purea di patate g150 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 e ceci gr 50 bastoncini di pesce 4 piselli gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari
--	--	---	---	---

8^a settimana

riso al sugo gr 100 fiordilatte gr 100 broccolo spinacig 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 e lenticchie gr 60 pollo (coscia) gr 100 al forno con patate al forno gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 70 ZUCCA gr 150 frittata -1 uovo bietole gr 80 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta al sugo gr 100 cotoletta vitello g100 carote lesse gr 70 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari	pasta gr 50 e fagioli gr 50 merluzzo al pom gr 100 spinaci gr 100 pane gr 90 frutta fresca gr 150 olio 2 cucchiari
---	--	--	--	--

Leggere le note allegate alle schede delle scuole materne, valgono le stesse raccomandazioni

LUNEDÌ della VI settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di pizza margherita



SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2016/17

28 SET. 2016



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE

1 settimana

A.S. 2015-2016

lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
verdura gr 70	0,90	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,54	156,60	25,10	976,10

martedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
pollo (coscia) gr 100	18,50	0,00	3,70	107,00
patate gr 150	3,00	20,00	1,50	120,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,99	155,30	25,91	1037,10

mercoledì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	18,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	33,14	156,60	31,10	999,10

giovedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	44,99	139,31	35,51	1073,10

venerdì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
carote gr 70	1,10	7,60	0,30	60,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	31,74	158,94	31,44	1039,70

28 SET. 2016

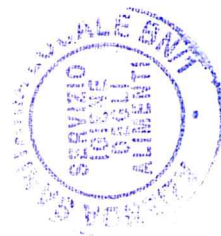
SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2016/17



estivo	2 settimana			media
lunedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo gr 120	27,60	0,00	0,36	120,00
spinaci gr 100	1,40	7,60	0,30	33,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	47,94	131,14	22,66	1006,10
martedì				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
verdura gr 220	2,50	2,80	0,50	35,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0	20,00	150,00
TOTALE	36,49	120,31	35,20	943,10
mercoledì				
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
platessa gr 120	18,00	0,00	1,90	99,66
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0	20,00	150,00
	42,49	139,10	3,41	942,66
giovedì				
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
fagiolini gr 120	3,00	3,80	0,80	40,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,64	158,20	25,50	1000,10
venerdì				
riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
fiordilatte gr 100	20,00	3,90	20,00	268,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0	20	150
TOTALE	41,04	101,20	43,00	1206,00

28 SET 2016

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 16-17



estivo

3 settimana

media

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
verdura gr 100	2,00	2,40	0,50	18,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	32,64	153,74	31,64	997,70

martedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
prosciutto cotto gr 70	15,54	0,31	8,50	150,00
verdura gr 160	3,00	3,80	0,80	28,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,00	97,41	30,30	924,50

mercoledì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
peperoni gr 100	1,40	2,20	0,40	17,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,04	156,60	25,10	977,10

giovedì

riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	38,64	143,85	36,24	1047,70

venerdì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo 1	12,49	0,00	8,70	128,00
patate gr 150	3,00	20,00	1,50	120,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2016/17

8 SET. 2016

olio 2 cucchiari		0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE		34,43	174,40	32,20	1101,10



estivo

4 settimana

media

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
prosciutto cotto gr 70	15,54	0,31	8,50	150,00
verdura gr 220	2,50	2,80	0,50	35,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	39,53	138,41	29,71	995,10

martedì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo gr 120	23,30	0,00	0,30	120,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	44,34	172,30	23,80	1058,00

mercoledì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
maiale gr 120	21,00	0,00	1,00	140,00
verdura gr 220	2,50	2,80	0,50	35,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	36,99	120,10	22,20	853,00

giovedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
melanzane gr 150	2,00	2,00	1,00	26,00
fiordilatte gr 120	22,00	4,90	18,00	280,00
piselli gr 80	1,80	10,00	0,00	60,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,26	110,20	40,00	1112,50

venerdì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo1	12,49	0,00	8,70	128,00
peperoni gr 150	2,00	2,00	1,00	26,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	33,43	156,40	31,70	1007,10

28 SET. 2016

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2016/17

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Media



2015/2016

5 settimana

INVERNALE

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patate gr 100	2,40	17,90	1,00	85,00
fiordilatte gr 100	19,90	4,90	16,10	243,00
carote gr 100	2,00	2,40	0,50	18,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	32,04	100,50	38,20	846,10

martedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,56	106,10	22,30	938,50

mercoledì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo (coscia) gr 100	23,30	0,00	6,20	175,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	44,04	156,60	28,60	1044,10

giovedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,29	152,50	31,11	1017,10

venerdì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
patate gr 120	2,50	19,00	1,20	102,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,54	155,34	31,04	1018,70

28 SET. 2016

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 16/17

patate gr 100	2,00	16,00	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
TOTALE	36,64	152,34	23,54	954,70

6 ^settimana

estivo

lunedì

media

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
fiordilatte gr 150	30,00	7,40	24,00	364,50
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	53,29	144,90	45,11	1190,60

martedì

riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
prosciutto cotto gr 70	29,00	0,31	8,50	130,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	50,04	172,61	31,50	1068,00

mercoledì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	33,14	156,60	31,10	997,10

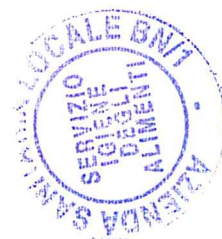
giovedì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
maiale gr 100	22,00	0,00	1,20	146,00
carote gr 120	2,00	3,00	0,40	23,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,94	157,40	23,60	1022,00

venerdì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
zucchine gr 120	2,00	3,00	0,40	23,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	29,34	159,44	32,24	1015,70

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2016/17





estivo

7^a settimana

media

lunedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
maiale gr 100	22,00	0,00	1,20	146,00
carote gr 130	2,50	3,00	0,40	19,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	44,14	139,34	22,74	953,70

martedì

riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo gr 100	18,50	0,00	0,40	100,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	39,24	156,60	22,80	969,10

mercoledì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,24	156,81	36,40	1099,10

giovedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
melanzane gr 150	2,00	2,00	1,00	26,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
patate gr 150	3,15	29,00	1,50	120,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	30,39	169,54	33,34	1053,70

venerdì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
uovo 1	12,49	0,00	8,70	128,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,84	134,70	30,50	1053,10

28 SET. 2016

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 16/17



estivo

8^a settimana

media

lunedì

Proteine Glicidi Lipidi Kcal

riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	44,84	167,41	36,30	1155,10

martedì

riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo (coscia) gr 100	18,40	0,00	6,20	125,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	39,44	172,30	29,20	973,00

mercoledì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
maiale gr 120	26,00	0,00	9,60	177,00
patate gr 150	3,15	29,00	1,50	120,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	48,04	159,10	32,80	1049,10

giovedì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 120	22,00	0,00	1,20	127,00
carote gr 70	0,50	1,00	0,40	10,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,44	155,40	23,60	990,10

venerdì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	9,44	20,68	1,00	153,00
platessa gr 120	18,00	0,00	1,90	99,66
spinaci gr 80	2,00	2,00	0,80	28,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	42,93	139,98	24,40	958,76

7 8 SET 2016

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 16/17

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.

Utilizzare uova pastorizzate

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, zucchini gr 50, pomodori gr 20, aromi q.b.)

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

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

Vitello, pollo e maiale possono essere cucinati a cotoletta, scaloppina, spezzatino, impanato, al pomodoro o in umido

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

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

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.

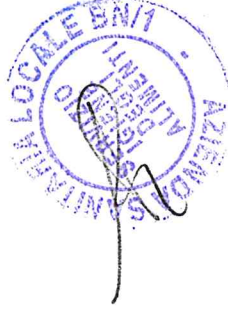
NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

Non utilizzare carne macinata. NON UTILIZZARE INSALATA CRUDA

Per una volta al mese la mozzarella può essere sostituita da pari quantità di RICOTTA

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

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



SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2016/17

28 SET, 2016