

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' Estivo (dal 1 aprile)

A.S. 2017/2018

BENEVENTO



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

A.S. 2017/2018

BENEVENTO



lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
4^ settimana				
pasta gr 40 e e zucchine gr 80 maiale - fettina gr 80 spinaci gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta al sugo gr 60 pollo (coscia) gr 70 al forno con patate al forno gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	riso gr 30 e piselli gr 70 fiordilatte gr 80 fagiolini al pomodoro g 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 e e melanzane gr 50 platessa gratinata al forno gr 70 pomodori all'insalata gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 30 e fagioli gr 30 uovo 1 (frittata) fagiolini lessi gr 70
5^ settimana				
gnocchetti sardi gr 60 (al sugo) fiordilatte gr 80 fagiolini al pomodoro g 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 30 e e lenticchie gr 30 cotoletta di vitello gr 70 purea di patate gr 80	riso gr 30 e melanzane gr 80 maiale (fettina) gr 70 pomodori gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 30 con piselli gr 80 formaggio gr 50 carote lesse gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	risotto gr 30 con zucca gr 100 platessa al forno gr 80 patate al forno gr 80 1 cucchiaio di parmigiano
6^ settimana				
pasta gr 30 e lenticchie gr 30 prosciutto cotto gr 50 spinaci gr 80	pasta al sugo gr 60 fiordilatte gr 80 fagiolini lessi gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	risotto gr 40 con zucchine gr 60 maiale- fettina gr 70 carote lesse gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 30 con fagioli gr 30 bastoncini di merluzzo n. 3 purea di patate gr 80	riso al sugo gr 60 uovo 1 (frittata) piselli in umido gr 70 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

GIOVEDÌ DELLA SESTA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO DA GR 100 DI PIZZA MARGHERITA

Pag 2 di 3



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' Estivo (dal 1 aprile)

A.S. 2017/2018

BENEVENTO



lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

7^ settimana

pasta gr 30
piselli gr 80
maiale - fettina gr 80
fagiolini lessi gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

riso gr 60 e bietola gr 30
al pomodoro
cotoletta di pollo gr 70
carote lesse gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta al sugo gr 60
fiordilatte gr 80
pomodori o spinaci gr 80
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 40 con
melanzane gr 100
uovo1-frittata
patate al forno gr 90
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 30 e
lenticchie gr 30
merluzzo al pomodoro gr 70
spinaci gr 80

8^ settimana

pasta gr 40 e
melanzane gr 80
formaggio gr 50
piselli in umido gr 70
1 cucchiaino di parmigiano

riso al sugo gr 60
pollo (coscia) gr 70
al forno con
patate al forno gr 100
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 30 e
fagioli gr 30
uovo 1 (frittata)
spinaci gr 80

pasta gr 40 e
e zucchine gr 100
cotoletta di vitello gr 80
fagiolini al pomodoro gr 70
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 30 e
ceci gr 30
bastoncini di merluzzo n. 3
pomodori all'insalata gr 100

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

Pag 3 di 3



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

Benevento

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 1 di 8

ESTIVA

prima 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 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,60	0,90	20,00
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
fagiolini gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
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	32,91	79,38	27,56	702,0	7,28	4,20	319,90
martedì							
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 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	0,50	6,40
uovo n.1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
pomodori gr 70	0,70	2,00	0,15	15,00	1,40	0,20	5,60
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	29,31	85,02	35,40	779,30	6,71	3,46	313,55
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
pasta gr 60	6,20	48,24	0,20	216,60	1,62	0,84	13,20
formaggio gr 50	16,00	0,21	10,00	180,00	0,00	0,15	430,00
piselli gr 70	4,00	9,70	0,20	50,00	4,80	1,28	1,30
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	37,40	103,15	36,52	909,00	10,02	3,11	696,60
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
zucchine gr 100	1,30	1,40	0,10	11,00	1,20	0,50	21,00
pollo (petto) gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
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	32,33	88,00	28,34	728,70	7,41	5,26	284,65
venerdì							
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
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,60
merluzzo gr 70	12,11	0,00	0,42	52,50	0,00	0,42	25,00
pomodori gr 80	0,80	2,10	0,16	17,00	1,60	0,30	7,20
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	31,87	81,04	27,36	693,80	10,54	3,79	303,90



	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
zucchine gr 80	1,00	1,10	0,08	8,50	1,00	0,35	18,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
pollo (petto) gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
pane gr 50	4,30	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	33,11	92,68	28,14	761,50	7,48	5,25	289,00
martedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
riso gr 60	6,20	48,24	0,20	216,60	0,60	1,74	36,00
verdura gr 110	2,00	3,00	0,20	19,00	1,30	1,10	69,00
formaggio gr 50	16,00	0,21	10,00	180,00	0,00	0,15	430,00
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	35,40	96,45	36,52	848,00	5,50	3,83	787,10
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
platessa gr 80	15,92	2,00	7,80	79,00	0,00	0,50	23,00
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	31,52	87,21	29,72	669,30	9,75	5,52	76,55
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
tacchino gr 80	18,00	0,00	0,00	86,00	0,00	0,60	58,00
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	145,00	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	38,12	90,18	27,56	776,40	6,42	4,28	344,30
venerdì							
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 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	0,50	6,40
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
fagiolini gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
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	33,84	89,14	39,83	846,70	7,31	2,76	566,95



	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
melanzane gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00	2,80	0,00	0,00
bastoncini 3	7,70	0,25	4,04	133,70	0,00	0,42	21,00
fagiolini gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	26,22	78,93	31,00	769,30	9,48	2,52	308,90
martedì							
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
uovo n. 1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
pomodori gr 80	0,80	2,10	0,16	17,00	1,60	0,30	7,20
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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	27,09	85,11	30,38	719,30	11,26	5,32	111,15
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
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	145,00	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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	34,61	90,18	28,26	754,80	6,42	6,48	288,40
giovedì							
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
verdura gr 180	2,00	3,90	0,60	30,00	2,00	2,60	39,00
prosciutto cotto gr 50	9,90	0,40	7,35	107,50	0,00	1,00	3,00
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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	27,42	77,98	34,31	741,10	6,68	5,00	302,90
venerdì							
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
piselli gr 60	3,90	9,40	0,20	45,00	4,30	1,18	1,10
formaggio gr 50	16,00	0,21	10,00	180,00	0,00	0,15	430,00
pomodori gr 80	0,80	2,10	0,16	17,00	1,60	0,30	7,20
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 cucchiari	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	36,22	85,39	37,04	846,80	9,90	3,63	718,40



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 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
maiale gr 80	13,70	0,00	6,50	120,00	0,00	1,70	6,00
verdura gr 160	3,60	3,00	0,80	32,00	2,40	3,00	42,00
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	32,82	76,68	33,66	755,60	7,08	6,10	308,90

martedì	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 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50	0,00	0,70	10,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
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	37,44	105,92	32,30	864,90	7,02	3,08	283,30

mercoledì	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
riso gr 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,30	0,87	18,00
piselli gr 70	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,60
fagiolini gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
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	36,68	85,06	40,06	834,70	10,94	4,07	578,70

giovedì	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	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
verdura gr 130	3,00	2,70	0,60	33,00	2,00	3,00	25,00
platessa gr 70	12,11	0,09	0,91	60,00	0,00	0,80	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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	30,63	76,47	27,87	696,60	6,68	5,20	306,90

venerdì	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
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
uovo n.1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
fagiolini gr 70	1,00	6,08	0,38	10,00	2,00	0,70	27,00
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	27,29	89,09	30,60	712,30	11,66	5,72	130,95



	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 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
fagiolini gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
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	35,12	94,14	40,24	867,8	7,22	2,68	572,30
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
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
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	31,71	97,83	27,80	763,95	9,45	5,26	110,15
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
riso gr 30	3,24	23,7	0,42	105,9	0,3	0,87	18,00
melanzane gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00	2,80	0,00	0,00
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00	0,00	1,40	5,50
pomodori gr 80	0,80	2,10	0,16	17,00	1,60	0,30	7,20
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	30,93	73,60	27,60	692,30	8,30	3,41	282,80
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
piselli gr 80	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,60
formaggio gr 50	16,00	0,21	10,00	180,00	0,00	0,15	430,00
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	145,00	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	35,86	84,55	36,98	820,30	11,93	3,33	720,35
venerdì							
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
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,60	0,90	20,00
platessa gr 80	15,92	2,00	7,80	79,00	0,00	0,50	23,00
patate gr 80	1,68	14,32	0,01	68,00	0,90	0,50	6,40
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	33,14	88,52	34,45	733,30	5,40	3,61	319,50



	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
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	2,72	2,16	0,60	33,00	1,20	2,00	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
	26,42	85,57	29,47	714,80	9,75	6,52	56,55
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
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,40	0,00	0,30	280,00
fagiolini gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
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	35,12	94,14	40,24	867,80	7,22	2,68	572,30
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 60	0,50	2,80	0,10	8,00	0,80	0,25	16,00
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00	0,00	1,40	5,50
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	31,41	81,88	27,68	719,80	7,28	4,21	336,8
giovedì							
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	0,42	21
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	0,04	57,95
burro gr 5	0,04	0,50	4,17	37,90	0	0	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	24,92	98,08	31,14	833,25	10,56	4,48	142,55
venerdì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
riso gr 60	6,20	48,24	0,20	216,60	0,60	1,74	36,00
uovo n. 1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
piselli gr 70	4,00	9,70	0,20	50,00	4,80	1,28	1,30
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	33,89	102,94	35,22	857,00	9,00	5,36	337,40



	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 30	3,24	23,70	0,42	105,90	0,81	0,42	1,45
piselli gr 80	4,80	5,30	0,40	40,00	5,04	2,40	1,60
fagiolini gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00	2,00	0,70	27,00
maiale gr 70	14,49	0,00	0,70	91,00	0,00	1,40	5,50
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	35,53	76,20	28,04	715,30	11,45	5,76	287,65
martedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
riso gr 60	6,2	48,24	0,2	216,6	0,60	1,74	36,00
verdura gr 110	2,00	3,00	0,20	19,0	1,30	1,10	69,00
pollo (petto) gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	2,80	2,10
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	33,89	96,24	27,22	762,40	5,50	6,48	359,20
mercoledì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
pasta gr 60	6,2	43,02	0,84	195	1,62	0,84	13,2
fiordilatte gr 80	15,92	3,92	12,88	194,4	0	0,3	280
pomodori gr 80	0,80	2,10	0,16	17,00	1,60	0,30	7,20
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	34,12	94,04	40,00	868,80	6,82	2,28	552,50
giovedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,20	1,08	0,56	8,80
melanzane gr 100	3,80	3,40	1,40	30,00	3,50	0,00	0,00
uovo n. 1	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
patate gr 90	1,90	17,00	0,02	77,00	1,00	0,60	7,00
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	33,71	94,08	36,48	838,60	9,18	3,50	315,90
venerdì							
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
merluzzo gr 70	12,11	0,00	0,42	52,50	0,00	0,42	25,00
spinaci gr 80	2,72	2,16	0,6	33	1,2	2	21
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	28,63	85,17	22,54	659,80	9,75	5,94	78,55



	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
melanzane gr 80	1,20	2,80	0,20	16,00	2,80	0,00	0,00
formaggio gr 50	16,00	0,21	10,00	180,00	0,00	0,15	430,00
piselli gr 70	4,52	10,24	0,24	56,00	5,04	1,36	1,60
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	37,24	86,93	36,80	855,60	12,52	2,91	692,50
martedì							
parmigiano gr 20	6,70	0,00	5,62	77,40	0,00	0,14	238,10
riso gr 60	6,20	48,24	0,20	216,60	0,60	1,74	36,00
pollo (coscia) gr 70	17,94	0,00	4,34	122,50	0,00	0,70	10,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00	1,80	0,70	8,00
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	37,44	111,14	31,66	886,50	6,00	3,98	306,10
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	2,40	40,50
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	4,30	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	29,01	85,17	30,82	735,30	10,86	7,02	124,95
giovedì							
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
vitello gr 70	14,49	0,00	0,70	64,40	0,00	1,20	12,00
verdura gr 160	2,00	3,70	0,50	29,00	1,80	2,30	37,00
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	32,01	77,38	27,56	697,00	6,48	4,90	309,90
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
bastoncini 3	7,70	0,25	4,04	133,70	0,00	0,42	21,00
pomodori gr 100	1,20	3,50	0,20	19,00	2,00	0,30	9,00
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	22,64	84,45	25,96	743,60	11,41	4,14	89,45



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.

