

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 invernale (dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo)



BENEVENTO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		1^ settimana		
gnocchetti sardi al sugo gr 80 scaloppa di vitello gr 100 carote lesse gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	riso gr 40 con fagioli gr 50 pollo- fusello in umido gr.100 piselli in umido gr 100	pasta al sugo gr 80 frittata (1 uovo) spinaci gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 con zucca gr 100, fiordilatte gr 100 broccoli o spinaci gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 50 con minestrone gr 100, merluzzo al pomodoro gr 100 bietola gr 100 1 cucchiaio di parmigiano
		2^ settimana		
pasta gr 50 e zucca gr 100 petto pollo in umido gr 100 spinaci gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta al sugo gr 80 maiale-fettina gr 100 purea di patate gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 40 e lenticchie gr 50 scaloppa di vitello gr. 100 bietola gr 100	pasta gr 50 con patate gr 100 frittata 1 uovo carote lesse gr 100 1 cucchiaio di parmigiano	riso al sugo gr 80 fiordilatte gr 100 patate lesse gr 100 1 cucchiaio di parmigiano
		3^ settimana		
pasta gr 50 con piselli gr 100 bastoncini di pesce n. 4 bieta gr 80 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 50 e patate gr 100 prosciutto cotto 60 broccoli o spinaci gr.90 1 cucchiaio di parmigiano	riso al sugo gr 80 cotoletta di tacchino gr 100 (fesa) verdura gr. 100 1 cucchiaio di parmigiano	pasta gr 50 e e lenticchie gr 50, platessa al forno gratinata gr 100 carote lesse gr 100	minestrone gr 100 con pasta gr 50 frittata 1 uovo purea di patate gr. 100 1 cucchiaio di parmigiano

AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 70 di pane, gr 100 di frutta fresca di stagione 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 invernale (dal pimo giorno di mensa fino al 31 marzo)



BENEVENTO

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		4^ settimana		
pasta gr 50 e e lenticchie gr 50 prosciutto cotto gr 60 spinaci gr 80	risotto gr 60 alla zucca gr 100 pollo- fusello al forno g 100 con patate al forno gr 150 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e fagioli gr 40 bastoncini di merluzzo n. 4 spinaci gr 100	pasta gr 60 e broccoli gr 60 cotoletta di vitello gr 100 purea di patate gr 100	pasta al sugo gr 80 platessa in umido gr 100 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano
		5^ settimana		
pasta gr 50 e piselli gr 100 fiordilatte gr 100 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	riso gr 60 in brodo vegetale tacchino in umido g100 (fesa) purea di patate gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	gnocchetti sardi gr 80 al sugo prosciutto cotto gr 60 bieta in umido gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 50 e ceci gr 50 bastoncini di merluzzo 4 patate lesse gr 100	riso gr 50 e patate gr 100 frittata - 1 uovo scarola in umido gr 100 1 cucchiaino di parmigiano
		6^ settimana		
pasta gr 40 e fagioli gr 50 maiale -fettina gr 100 spinaci gr 100	pasta gr 50 e zucca gr 100 prosciutto cotto gr 60 piselli in umido gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	riso gr 60 e minestrone gr 100 frittata - 1 uovo spinaci gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 50 e patate gr 100 cotoletta di vitello gr 100 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 80 platessa al forno gr 100 purea di patate gr 100 1 cucchiaino di parmigiano

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

GIOVEDI' della SESTA settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 150 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 DOCENTI A.S. 2017/2018

Menù invernale (dal pimo giorno di mensa fino al 31 marzo)

lunedì	martedì	mercoledì	BENEVENTO giovedì	venerdì
		7^ settimana		
pasta gr 50 e e patate gr 100 frittata 1 uovo scarola a limone gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo g 80 formaggio gr 50 spinaci gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 50 e piselli gr 100 maiale - fettina gr 100 carote lesse gr 80 1 cucchiaino di parmigiano	minestrone g100 con riso gr 50 prosciutto cotto gr 60 spinaci gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e fagioli gr 50 bastoncini di merluzzo 4 patate lesse gr 100
		8^ settimana		
riso al sugo gr 80 petto di pollo in umido g100 broccoli lessi o spinaci gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 e lenticchie gr 50 fiordilatte gr 100 patate al forno 150	pasta gr 50 e zucca gr 100 cotoletta di vitello gr 100 piselli in umido gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta al sugo gr 80 frittata 1 uovo spinaci gr 100 1 cucchiaino di parmigiano	pasta gr 40 con ceci gr 50 platessa al pomodoro gr 100 broccoli lessi gr 100 o bieta in umido gr 100

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



Tabella pasti mensile per Docenti

Benevento

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE

prima settimana

A.S. 2017-2018

pag.1 di 8

	Proteine g	Carboidrati	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
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
carote gr 80	1,00	7,00	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	43,62	87,00	29,58	943,40	9,50	4,02	329,06
martedì							
riso gr 40	4,32	42,00	0,10	178,00	0,40	1,16	24,00
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
pollo (coscia) gr 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	1,00	13,00
piselli gr 100	5,50	6,50	0,60	52,00	6,30	1,70	20,00
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	42,82	117,82	24,91	911,00	19,69	8,72	141,30
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
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	44,42	82,20	28,08	911,40	8,30	6,52	397,06
giovedì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,80
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
firdilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	41,02	86,40	47,16	964,60	7,72	5,76	711,70
venerdì							
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
minestrone gr 100	1,80	17,90	1,00	67,00	6,30	1,70	20,00
merluzzo gr 100	17,30	0,10	0,00	75,00	0,00	0,60	30,00
bietola gr 100	1,30	2,80	0,10	17,00	1,20	1,00	67,00
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	39,05	114,12	27,32	856,40	13,09	5,00	382,90



	Proteine g	Carboidrati	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	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
pollo(petto) gr 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	0,40	4,00
spinaci gr 80	1,00	2,00	0,30	16,00	1,30	2,00	60,00
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	42,92	85,50	27,56	794,60	7,12	4,86	347,70
martedì							
pasta gr 80	8,72	28,68	0,56	282,00	2,16	1,12	16,16
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	100,00	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	0,5	4,17	37,9	0	0	1,25
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	41,16	106,20	39,13	1038,25	8,20	3,52	108,16
mercoledì							
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
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
bietola gr 100	1,30	2,80	0,10	17,00	1,20	1,00	67,00
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	44,17	108,80	24,04	839,20	12,92	7,62	135,10
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
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
uovo1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
carote gr 100	1,10	7,60	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	30,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	43,35	126,62	41,92	909,40	10,49	4,60	365,90
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
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	100,00	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	45,30	144,72	51,12	1116,15	6,84	4,40	660,90



Benevento**INVERNALE****terza settimana****A.S. 2017-2018****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 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
piselli gr 100	5,50	6,50	0,60	52,00	6,30	1,70	20,00
bastoncini 4	8,80	0,35	5,00	160,00	0,00	0,52	23,00
bietola gr 80	1,00	2,00	0,10	12,00	1,00	0,80	60,00
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	33,95	102,17	31,92	921,40	12,89	4,72	368,90
---------------	--------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------

martedì

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
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
spinaci gr 90	1,10	2,10	0,40	18,00	1,50	2,40	64,00
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	34,53	121,33	39,02	910,40	8,89	5,22	341,50
---------------	--------------	---------------	--------------	---------------	-------------	-------------	---------------

mercoledì

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
tacchino gr 100	24,00	0,00	1,20	107,00	0,00	0,80	8,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00	1,00	0,80	60,00
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	47,60	120,52	27,92	932,00	6,04	4,90	370,90
---------------	--------------	---------------	--------------	---------------	-------------	-------------	---------------

giovedì

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
platessa gr 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	0,40	11,00
carote gr 100	1,10	7,60	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	41,70	127,02	22,60	868,00	15,09	6,66	111,30
---------------	--------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------

venerdì

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
minestrone gr 100	1,80	17,90	1,00	67,00	6,30	1,70	20,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	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	0,5	4,17	37,9	0	0	1,25
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	45,79	137,42	38,29	998,65	13,69	5,64	401,1
---------------	--------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------



Benevento**INVERNALE****quarta settimana****A.S. 2017-2018****pag.4 di 8****lunedì**

	Proteine g	Carboidrati	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
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
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
spinaci gr 80	1,00	2,00	0,30	16,00	1,30	2,00	60,00
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	36,18	121,53	29,30	878,00	13,29	7,98	119,90

martedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	0,60	1,74	36,00
zucca gr 100	1,10	3,50	0,10	18,00	0,50	0,90	20,00
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 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	42,15	124,69	32,26	966,90	7,74	5,84	335,90

mercoledì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
fagioli gr 40	7,06	15,20	0,70	231,00	6,20	3,00	55,00
bastoncini 4	8,80	0,35	5,00	160,00	0,00	0,52	23,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	28,48	97,75	26,84	992,20	13,42	7,84	181,60

giovedì

pasta gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	1,62	0,84	13,20
broccoli gr 60	1,80	0,60	0,20	14,00	1,90	0,75	58,20
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	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	0,5	4,17	37,9	0	0	1,25
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	39,84	121,14	34,31	900,25	9,56	4,39	169,40

venerdì

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
platessa gr 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	0,40	11,00
carote gr 100	1,10	7,60	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	40,32	87,70	28,18	917,40	9,50	3,22	326,06



	Proteine g	Carboidrati	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
piselli gr 100	5,50	6,50	0,60	52,00	6,30	1,70	20,00
fiordilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
carote gr 80	1,00	7,00	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	45,75	107,52	47,32	1052,40	14,99	4,50	679,9
martedì							
riso gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	0,60	1,74	36,00
tacchino gr 100	24,00	0,00	1,20	107,00	0,00	0,80	8,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	100,00	1,80	0,70	8,00
burro gr 5	0,04	0,5	4,17	37,9	0	0	1,25
parmigiano gr 5	1,70	0,00	1,40	19,35	0	0,04	57,95
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	41,34	120,54	32,61	901,25	6,64	4,14	128,00
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
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
bieta gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00	1,00	0,80	60,00
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	35,60	82,41	34,98	927,40	7,40	3,34	334,66
giovedì							
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
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	0,00	0,52	23,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	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	33,65	140,97	31,10	997,00	14,39	5,98	129,80
venerdì							
parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	0,50	1,30	33,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	100,00	1,80	0,70	8,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
scarola gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00	1,00	0,80	60,00
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	44,05	121,22	32,12	905,40	7,54	5,30	403,90



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

	Proteine g	Carboidrati	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	41,92	100,20	29,15	890,20	15,97	9,12	179,10

martedì

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
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
piselli gr 100	5,50	6,50	0,60	52,00	6,30	1,70	20,00
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	37,13	103,53	34,82	877,40	12,39	4,72	309,50

mercoledì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 60	6,20	43,02	0,84	195,00	0,60	1,74	36,00
minestrone gr 100	1,80	17,90	1,00	67,00	6,30	1,70	20,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	43,70	114,44	29,36	891,40	13,04	8,84	436,90

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
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00	0,00	1,20	14,00
carote gr 80	1,00	7,00	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	43,25	126,02	33,62	924,40	10,49	4,30	331,90

venerdì

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
platessa gr 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	0,40	11,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
burro gr 5	0,04	0,5	4,17	37,9	0	0	1,25
parmigiano gr 5	1,70	0,00	1,40	19,35	0	0,04	57,95
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	43,86	106,30	38,05	1024,65	8,20	3,26	349,26



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

	Proteine g	Carboidrati	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
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	85,00	1,80	0,70	8,00
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00	1,00	0,80	60,00
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	44,05	121,22	32,12	890,40	8,39	4,70	381,90

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
formaggio gr 50	16,00	0,21	10,00	180,00	0,00	0,15	430,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	39,72	82,41	37,08	999,40	8,30	5,17	779,06

mercoledì

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
piselli gr 100	5,50	6,50	0,60	52,00	6,30	1,70	20,00
maiale gr 100	21,30	0,00	8,00	157,00	0,00	0,80	8,00
carote gr 80	1,00	7,00	0,20	35,00	3,10	0,70	44,00
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	46,45	106,82	35,02	941,40	14,99	4,90	337,9

giovedì

parmigiano gr 20	6,7	0	5,62	77,4	0	0,14	238,1
riso gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	0,50	1,30	33,00
minestrone gr 100	1,80	17,90	1,00	67,00	6,30	1,70	20,00
prosciutto cotto gr 60	11,88	0,21	7,90	110,00	0,00	0,42	3,60
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	34,13	113,63	35,52	892,40	12,94	7,32	389,50

venerdì

pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
fagioli gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00	8,75	4,00	67,50
bastoncini 4	8,80	0,35	5,00	160,00	0,00	0,52	23,00
patate gr 100	2,90	25,70	4,50	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	30,52	124,05	30,25	960,20	15,87	6,64	124,10



Benevento**INVERNALE****ottava settimana****A.S. 2017-2018****pag.8 di 8**

	Proteine g	Carboidrati	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
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
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	46,90	120,52	27,52	927,00	6,94	6,60	384,90
martedì							
pasta gr 40	4,32	28,68	0,24	141,2	1,08	0,56	8,8
lenticchie gr 50	11,35	26,00	0,50	132,00	6,40	4,00	28,50
firdilatte gr 100	20,60	0,70	20,30	268,00	0,00	0,40	350,00
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 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	180,00	0,00	0,00	0,00
TOTALE	45,92	133,55	43,04	1110,70	14,12	7,02	416,10
mercoledì							
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
piselli gr 100	5,50	6,50	0,60	52,00	6,30	1,70	20,00
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	45,95	103,32	29,62	874,40	12,39	5,50	319,9
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
uovo 1	20,70	0,00	1,00	92,00	0,00	1,50	48,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	18,00	1,90	2,90	78,00
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	44,42	82,20	28,08	911,40	8,30	6,52	397,06
venerdì							
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00	1,35	0,70	11,00
ceci gr 50	10,00	21,60	1,00	132,00	7,00	3,20	71,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00	1,00	0,80	60,00
platessa gr 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	0,40	11,00
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	41,05	117,22	23,30	849,00	13,59	5,96	169,80



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.

