



REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE BENEVENTO
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via P. Mascellaro, 1, Cap. 82100
Telefono 0824 308 288
Mail: dp.sian@aslbenevento1.it
Pec: dp.sian@pec.aslbenevento.it

Prot. 0110155 del 25-10-2021

Al Sig. Sindaco del Comune di
Foglianise

Oggetto: Rilascio menù scolastici – Scuola dell' Infanzia – Scuola primaria – Scuola secondaria I° grado
A.S.2021/2022

Come da vostra richiesta, si trasmettono in allegato i menù, in versione ESTIVA ed INVERNALE e ruotati su
CINQUE SETTIMANE.

Si ricorda che è **indispensabile** comunicare alla Ditta che eroga i pasti quanto specificato nelle **NOTE
ESPLICATIVE** allegate alle tabelle dietetiche .

Si ricorda inoltre che in presenza di persone (alunni o insegnanti) **con problemi di intolleranze alimentari**,
il menù va richiesto allo scrivente Servizio ed il **personale addetto alla preparazione dei pasti** è tenuto a
seguire un corso di 2 ore (**obbligatorio ai sensi della Del Regionale 2163 – Dic 2007**) presso il
Dipartimento di Prevenzione della ASL Bn sito in Via Mascellaro 1 – Benevento

Per eventuali iscrizioni contattare il SIAN ai numeri 0824 308 293/285/288, dott.ssa Olga Landi.

Si fa presente che **non è consentito effettuare copie MODIFICATE** delle tabelle dietetiche, perchè
potrebbero anche essere riprodotte, per errore, in maniera incompleta o con formati stampa diversi,
compromettendone la leggibilità.

Distinti saluti

Il Dirigente Biologo

Dott.ssa Olga Landi

Il Direttore Responsabile SIAN

Dott. Tommaso Zerella

Comune di Foglianise

Ingresso

Prot: 5750 | Data & Ora: 27/10/2021 12:35

REGIONE CAMPANIA -ASL BENEVENTO

Oggetto: Rilascio menù scolastici Scuola dell'Infanzia - Scuola Primaria - Scuola secondaria I° grado A.S. 2021/2022



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media
MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo**



A.S. 2021-2022

Foglianise

1^a settimana

lunedì

pennette g 80 al sugo
scaloppa vitello g 100
carote lesse g 120
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 60 con zucca g 100
fiordilatte g 100
broccoli g 130 saltati
parmigiano reggiano g 10

2^a settimana

lunedì

pasta g 50 con lenticchie g 30
frittata (1 uovo)
bietola g 130 saltata

giovedì

pasta g 50 con patate g 100
ricotta di vacca g 100
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

3^a settimana

lunedì

pasta g 50 con piselli g 80
bastoncini di merluzzo n° 4
bietola g 130 al limone
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 50 con fagioli g 30
filetto di platessa g 100 gratinato
carote prezzemolate g 120

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

2 5 011. 2321



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media
MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo**



A.S. 2021-2022

Foglianise

4^a settimana

lunedì

pasta g 60 con broccoli g 100
bastoncini di merluzzo n°4
spinaci g 130 al limone

giovedì

pasta g 80 al sugo
cotoletta di vitello g 100
bietola g 130 all'agro
parmigiano reggiano g 10

5^a settimana

lunedì

riso g 80 con olio e parmigiano
scaloppina di pollo g 100
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 80 al sugo
spezzatino di vitello g 100
con piselli g 100 in umido
parmigiano reggiano g 10

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

Foglianise

PAG. 1/3

INVERNALE

1^ settimana

lunedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 80	10,80	58,20	1,00	273,00	1,40	18,00	1,10
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
carote g 120	1,32	9,12	0,24	49,20	3,72	52,80	0,84
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	38,58	119,52	24,77	863,00	10,40	85,45	14,30

giovedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 100	18,70	0,70	19,50	253,00	0,00	350,00	0,40
broccoli g 130	3,90	4,03	0,52	42,90	4,03	36,40	1,04
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	40,20	104,05	44,54	1000,00	15,83	546,45	14,18

2^ settimana

lunedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
uova 1 (g 65)	8,06	0,00	5,65	83,20	0,00	31,20	0,98
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	31,71	106,22	30,38	839,40	11,83	273,20	29,34

giovedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
patate g 100	2,00	16,00	0,10	72,00	1,80	10,00	0,60
ricotta di vacca g 100	8,80	3,50	10,87	146,00	0,00	295,00	0,40
verdura invernale g 130	2,64	1,98	0,22	25,03	2,50	120,58	4,81
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	29,94	117,30	35,61	918,13	10,60	565,63	17,65

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

INVERNALE
5^a settimana

Foglianise

PAG. 3/3

lunedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 80	5,92	65,04	0,24	270,00	0,40	48,00	2,30
pollo (petto) g 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	4,00	0,40
verdura invernale g 130	2,64	1,98	0,22	25,03	2,50	120,58	4,81
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	36,92	113,72	16,84	750,68	7,18	183,08	14,96

giovedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 80	10,80	58,20	1,00	273,00	1,40	18,00	1,10
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
piselli surgelati g 100	5,40	6,50	0,30	61,00	6,30	20,00	2,00
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	42,56	99,50	21,07	765,95	11,22	107,45	11,86

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

Foglianise

INVERNALE

3^a settimana

PAG. 2/3

martedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
bastoncini di merluzzo g 100 (11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 32,16 111,01 34,77 900,30 12,77 286,90 28,26

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 120	1,32	9,12	0,24	49,20	3,72	52,80	0,84
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 37,55 111,42 23,35 825,70 15,13 125,30 15,52

4^a settimana

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
broccoli g 100	3,00	3,10	0,40	33,00	3,10	28,00	0,80
bastoncini di merluzzo g 100 (11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
spinaci g 130	4,42	3,77	0,91	45,50	2,34	101,40	3,77
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 34,92 117,69 35,83 944,60 11,74 315,45 17,11

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 80	10,80	58,20	1,00	273,00	1,40	18,00	1,10
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 42,19 112,74 27,63 873,00 8,24 235,65 27,78

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'infanzia
MENU' ESTIVO dal primo aprile



A.S. 2021-2022

Fogliantise

1^a settimana	2^a settimana	3^a settimana
mercoledì	mercoledì	mercoledì
pasta g 50 al pomodoro fresco fritata (1 uovo) spinaci g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con lenticchie g 30 ricotta vacca g 50 verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa gratinata g 70 carote prezemolate g 70 parmigiano reggiano g 5
giovedì	giovedì	giovedì
pasta g 40 con zucca g 80 fiordilatte g 70 pomodori all'insalata g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con patate g 80 scaloppina di vitello g 70 verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 50 al pomodoro fresco cotoletta di tacchino g 70 verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5
venerdì	venerdì	venerdì
pasta g 40 con minestrone g 80 filetto di merluzzo al pomodoro g 70 bietola g 80 saltata parmigiano reggiano g 5	riso g 30 con piselli g 30 filetto di platessa g 70 alla mugnaia verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 40 minestrone g 80 frittata (1 uovo) purea di patate g 80 parmigiano reggiano g 5

1^o giorno	2^o giorno	3^o giorno
lunedì	martedì	martedì
pasta al sugo g 50 scaloppa di vitello g 70 carote lesse g 70 parmigiano reggiano g 5	risotto primavera g 40 con verdure g 80 involtini di filetto di platessa g 70 bietola g 80 all'olio	pasta g 50 al sugo g 50 lonza di maiale al latte g 70 purea di patate g 80 parmigiano reggiano g 5
1^o giorno	2^o giorno	3^o giorno
lunedì	martedì	martedì
pasta g 40 con zucchine g 80 petto di pollo in umido g 70 fagiolini g 80 lessi parmigiano reggiano g 5	pasta al sugo g 50 lonza di maiale al latte g 70 purea di patate g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con fagioli g 30 ricotta vacca g 50 verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5

1^o giorno	2^o giorno	3^o giorno
lunedì	martedì	martedì
pasta g 30 con ceci g 30 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 al limone parmigiano reggiano g 5	riso g 50 allo zafferano prosciutto cotto g 40 spinaci g 80 saltati parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa gratinata g 70 carote prezemolate g 70 parmigiano reggiano g 5
1^o giorno	2^o giorno	3^o giorno
lunedì	martedì	martedì
pasta g 30 con ceci g 30 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 al limone parmigiano reggiano g 5	riso g 50 allo zafferano prosciutto cotto g 40 spinaci g 80 saltati parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa gratinata g 70 carote prezemolate g 70 parmigiano reggiano g 5

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva
MARTEDI' DELLA PRIMA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO con g 100 di pizza al pomodoro

25.011.2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

Fogliantise

Pg 1 di 5

1ª settimana

ESTIVO

Proteine g Glicidi g Lipidi g Kcal Fibra g Calcio mg Ferro mg

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,49	76,47	19,67	582,8	6,54	109,74	9,31
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,63	71,16	16,75	523,75	6,21	108,60	17,29
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
taglioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
nova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	24,57	70,26	22,16	594,45	10,75	271,80	12,01
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
fiordilatte g 70	13,09	0,49	13,65	177,10	0,00	245,00	0,28
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	15,20	0,80	8,80	0,32
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	25,17	68,73	31,34	668,15	8,32	344,25	9,23
venerdì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	24,02	71,58	18,29	554,05	6,86	151,75	17,48

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

Fogliantise

Pg 2 di 5

2ª settimana

ESTIVO

lunedì

pasta g 40
zucchine g 80
pollo (petto) g 70
fagiolini g 80
parmigiano reggiano g 5
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Proteine g	5,40	29,10	0,50	136,50	9,00	0,55
Glicidi g	1,36	1,36	0,08	12,80	0,96	0,40
Lipidi g	16,31	0,00	0,56	70,00	0,00	0,28
Kcal	1,36	3,68	0,08	24,80	2,32	0,72
Fibra g	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	0,01
Calcio mg	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	0,32
Ferro mg	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30
Tot.	29,33	68,94	18,19	566,05	7,50	119,65

martedì

pasta g 50
malate (lombo) g 70
purea di patate g 80
parmigiano reggiano g 5
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Proteine g	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25
Glicidi g	13,30	0,00	4,41	93,10	0,00	4,90
Lipidi g	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60
Kcal	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60
Fibra g	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	0,01
Calcio mg	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	0,32
Ferro mg	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30
Tot.	29,36	85,87	28,01	714,59	5,81	181,20

mercoledì

pasta g 30
lenticchie secche g 30
ricotta di vacca g 50
verdura estiva g 80
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Proteine g	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75
Glicidi g	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10
Lipidi g	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50
Kcal	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50
Fibra g	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	0,01
Calcio mg	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	0,32
Ferro mg	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30
Tot.	19,78	76,02	21,74	590,85	9,70	194,65

giovedì

pasta g 30
patate g 80
vitello (girello) g 70
verdura estiva g 80
parmigiano reggiano g 5
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Proteine g	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75
Glicidi g	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80
Lipidi g	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24
Kcal	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24
Fibra g	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	0,01
Calcio mg	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	0,32
Ferro mg	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30
Tot.	26,70	71,74	19,53	561,25	7,00	91,04

venerdì

riso g 30
piselli surgelati g 30
fietto di platea g 70
verdura estiva g 80
parmigiano reggiano g 5
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Proteine g	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00
Glicidi g	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00
Lipidi g	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70
Kcal	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70
Fibra g	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	0,01
Calcio mg	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	0,32
Ferro mg	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30
Tot.	22,09	63,51	18,22	516,15	7,09	112,95

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

Fogliantise

Pg 3 di 5

3ª settimana

ESTIVO

lunedì

Proteine g Glicidi g Lipidi g Kcal Fibra g Calcio mg Ferro mg

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
bastoncini di merluzzo g 75	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	24,67	83,37	26,87	682,40	9,07	202,90	19,01

martedì

riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	18,92	75,81	23,00	558,15	5,21	233,85	9,81

mercoledì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
tacchino g 70	16,80	0,00	0,84	74,90	0,00	5,60	0,56
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	29,69	73,48	18,57	585,15	5,90	98,10	9,00

giovedì

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
taglioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,39	75,65	17,37	583,95	11,48	92,35	11,17

venerdì

minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
nova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	22,51	84,86	28,17	687,49	7,34	214,05	9,68

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



2 5 011. 2321

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

Fogliantise

Pg 4 di 5

4ª settimana

ESTIVO

lunedì

pasta g 30
lenticchie secche g 30
prosciutto cotto g 40
spinaci g 80
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Tot.

Proteine g	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
Glicidi g	21,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
Lipidi g	21,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
Kcal	218,1	153,3	3,0	957,0	41,4	171,0	24,0
Fibra g	0,36	0,30	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
Calcio mg	6,75	6,75	0,00	27,00	0,00	0,00	0,00
Ferro mg	0,41	0,41	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00
Tot.	24,46	72,30	22,02	567,25	9,61	169,75	11,16

martedì

riso g 40
zucca g 80
pollo (fuso) g 100
patate g 70
parmigiano reggiano g 5
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Tot.

Proteine g	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
Glicidi g	32,52	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
Lipidi g	32,52	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
Kcal	135,20	17,40	0,60	135,20	13,52	64,00	9,12
Fibra g	0,12	0,06	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Calcio mg	24,00	16,00	0,00	13,00	7,00	28,00	4,40
Ferro mg	0,46	0,72	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Tot.	28,58	80,62	20,92	631,95	8,28	125,45	9,96

mercoledì

pasta g 40
zucchine g 80
bastoncini di merluzzo (g 75)
pomodori g 80
parmigiano reggiano g 5
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Tot.

Proteine g	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
Glicidi g	29,10	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
Lipidi g	29,10	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
Kcal	136,50	12,80	0,80	136,50	9,00	54,00	7,20
Fibra g	0,50	0,08	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00
Calcio mg	9,00	14,40	0,00	34,50	8,80	34,50	0,52
Ferro mg	0,55	0,40	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00
Tot.	20,87	78,75	25,28	629,70	5,98	132,15	9,15

giovedì

pasta g 40
melanzane g 80
vitello (girello) g 70
bieta g 80
parmigiano reggiano g 5
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Tot.

Proteine g	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
Glicidi g	29,10	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
Lipidi g	29,10	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
Kcal	136,50	12,80	0,80	136,50	9,00	54,00	7,20
Fibra g	0,50	0,08	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00
Calcio mg	9,00	14,40	0,00	34,50	8,80	34,50	0,52
Ferro mg	0,55	0,40	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00
Tot.	27,21	67,42	19,83	550,45	7,26	142,29	17,65

venerdì

pasta g 30
fagioli secchi g 30
filetto di platessa g 70
carote g 70
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Tot.

Proteine g	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
Glicidi g	21,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
Lipidi g	21,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
Kcal	102,30	153,3	3,0	957,0	41,4	171,0	24,0
Fibra g	0,36	0,30	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
Calcio mg	6,75	6,75	0,00	27,00	0,00	0,00	0,00
Ferro mg	0,41	0,41	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00
Tot.	27,39	75,65	17,37	583,95	11,48	92,35	11,17

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25/01/2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

Fogliante

Pg 5 di 5

ESTIVO

5ª settimana

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00	0,00	2,80	0,28
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	26,15	77,78	17,84	578,75	5,30	114,05	9,49

martedì

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
nova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,04	73,01	22,24	589,05	9,64	96,65	10,88

mercoledì

riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
filetto di plateassa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	23,93	71,96	18,72	559,65	6,69	175,35	10,82

giovedì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	31,04	76,27	19,77	602,85	9,45	94,94	10,42

venerdì

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	29,47	86,66	22,59	676,69	9,61	138,65	10,78

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

2 5 011, 2021



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare
MENU'ESTIVO dal primo aprile



A.S. 2021-2022
Fogliantise

1^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pennette al sugo g 70 scaloppa vitello g 80 carote lesse g 80 parmigiano reggiano g 7	risotto primavera g 50 con verdure g 100 involtino di filetto di platessa g 100 bietola all'olio g 100	pasta g 40 al pomodoro fresco con fagioli g 30 frittata (1 uovo) spinaci g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 50 con zucca g 100 fiordilatte g 80 pomodori all'insalata g 80 parmigiano reggiano g 7	pasta g 50 con minestrone g 100 filetto di merluzzo g 100 al pomodoro bietola g 100 parmigiano reggiano g 7

2^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 50 con zucchine g 100 petto pollo in umido g 80 fagiolini al limone g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta al sugo g 70 lonza di manzo g 80 al latte purea di patate g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con lenticchie g 30 ricotta di vacca g 80 verdura di stagione g 100	pasta g 40 con patate g 80 scaloppina di vitello g 80 verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7	riso g 40 con piselli g 30 filetto di platessa g 100 alla mugnaia verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7

3^a settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 40 con ceci g 30 bastoncini di merluzzo n° 4 bietola g 100 parmigiano reggiano g 7	riso g 70 allo zafferano prosciutto cotto g 50 spinaci g 100 saltati parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con fagioli g 30 filetto di platessa g 100 gratinato carote prezzemolate g 80	pasta g 70 al pomodoro fresco cotoletta di tacchino g 80 verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 50 con minestrone g 100 frittata (1 uovo) con verdura purea di patate g 100 parmigiano reggiano g 7

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 150 di pizza al pomodoro

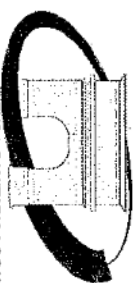


**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare

MENU'ESTIVO dal primo aprile



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO**

A.S. 2021-2022

Fogliantise

4^a settimana

lunedì

pasta g 40 con lenticchie g 30
prosciutto cotto g 50
spinaci g 100

martedì

riso g 50 con zucca g 100
fusello di pollo g 115 al forno
con patate g 80
parmigiano reggiano g 7

mercoledì

pasta g 50 con zucchine g 100
bastoncini di merluzzo n°4
pomodori all'insalata g 80
parmigiano reggiano g 7

giovedì

pasta g 50 con melanzane g 10
cotoletta di vitello g 80
bietola g 100 al limone
parmigiano reggiano g 7

venerdì

pasta g 40 con fagioli g 30
filetto di platessa g 100 impanato
carote lesse g 80

5^a settimana

lunedì

riso g 70 con olio e parmigiano
scaloppina di pollo g 80
verdura di stagione g 100
parmigiano reggiano g 7

martedì

pasta g 40 con ceci g 30
frittata (1 uovo)
verdura di stagione g 100

mercoledì

riso g 50 con spinaci g 100
filetto di platessa g 100 in bianco
verdura di stagione g 100
parmigiano reggiano g 7

giovedì

pasta g 70 al sugo
spezzatino di vitello g 80 con
piselli g 80
parmigiano reggiano g 7

venerdì

pasta g 40 con lenticchie g 30
filetto di merluzzo gratinato g 100
purea di patate g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

PAGINA 2 DI 2

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2021-2022

Foglianise

Pg 1 di 5

1^a settimana

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 80	17,04	0,00	2,24	88,00	0,00	3,20	1,12
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 33,98 103,27 26,04 792,3 8,49 144,73 13,59

martedì

riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
verdura primavera g 100	1,85	3,02	0,12	46,25	1,80	22,00	0,70
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
bieta g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 28,50 91,87 22,40 716,25 8,15 139,45 24,49

mercoledì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 28,03 89,05 28,13 742,49 12,68 333,18 15,94

giovedì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 80	14,96	0,56	15,60	202,40	0,00	280,00	0,32
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	15,20	0,80	8,80	0,32
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 30,38 88,95 39,26 849,89 12,05 410,63 13,17

venerdì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
minestrone g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
filetto di merluzzo g 100	17,00	0,00	0,30	71,00	0,00	25,00	0,70
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 33,66 92,25 24,20 734,29 9,05 213,83 24,03

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2021-2022
Foglianise

Pg 2 di 5

2^a settimana

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucchine g 100	1,50	1,70	0,10	16,00	1,20	18,00	0,50
pollo (petto) g 80	18,64	0,00	0,64	80,00	0,00	3,20	0,32
fagiolini g 100	1,70	4,60	0,10	31,00	2,90	35,00	0,90
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	35,20	88,95	24,24	730,29	9,85	158,03	13,354

martedì

pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
maiale (lombo) g 80	15,20	0,00	5,04	106,40	0,00	5,60	1,04
purea di patate g 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	36,38	110,15	36,22	940,79	7,39	236,43	13,46

mercoledì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
ricotta di vacca g 80	7,04	2,80	8,72	116,80	0,00	236,00	0,32
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	24,95	96,45	30,45	776,25	11,66	291,30	14,71

giovedì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
vitello (girello) g 80	17,04	0,00	2,24	88,00	0,00	3,20	1,12
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	32,00	91,12	25,82	737,14	8,96	123,33	13,60

venerdì

riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	29,84	83,76	24,51	689,54	8,91	151,33	12,91

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2021-2022

Foglianise

3^a settimana

Pg 3 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
bastoncini di merluzzo g 100	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,58	106,27	35,39	878,19	10,88	255,18	25,12
martedì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	69,00	0,00	3,00	0,30
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	24,49	103,66	30,36	753,39	7,05	305,58	14,28
mercoledì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
tacchino g 80	19,20	0,00	1,12	85,60	0,00	6,40	0,64
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	36,61	100,11	24,96	779,34	8,01	132,48	13,05
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	34,95	95,23	23,17	749,50	13,28	104,25	15,09
venerdì							
minestrone (cotto) g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
purea di patate g 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,68	103,41	35,69	875,19	9,15	270,33	13,64

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2021-2022

Foglianise

Pg 4 di 5

4^a settimana

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	69,00	0,00	3,00	0,30
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	29,26	91,18	28,88	721,20	11,54	208,55	15,19

martedì

riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
pollo (fuso) g 115	21,28	0,00	4,25	123,05	0,00	14,95	1,15
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	8,00	0,48
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	34,29	103,25	27,38	811,44	12,09	163,53	14,93

mercoledì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucchine g 100	1,50	1,70	0,10	16,00	1,20	18,00	0,50
bastoncini di merluzzo g 100 (r	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	15,20	0,80	8,80	0,32
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,82	101,59	33,76	825,49	7,75	174,63	13,15

giovedì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
melanzane g 100	1,00	2,60	0,40	23,00	2,60	15,00	0,20
vitello (girello) g 80	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,57	87,05	25,86	702,89	9,55	186,07	23,61

venerdì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	34,95	95,23	23,17	749,50	13,28	104,25	15,09

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2021-2022

Foglianise

Pg 5 di 5

5^a settimana

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
pollo (petto) g 80	18,64	0,00	0,64	80,00	0,00	3,20	0,32
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	31,78	106,13	23,85	771,64	7,17	155,53	13,80

martedì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	24,25	90,99	27,64	727,65	11,60	177,80	17,91

mercoledì

riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	31,76	89,97	24,45	720,04	8,87	321,33	14,30

giovedì

pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 80	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	35,29	102,31	25,84	781,89	11,17	124,57	14,29

venerdì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
filetto di merluzzo g 100	15,60	0,00	0,60	68,00	0,00	11,00	0,30
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	36,41	105,45	28,16	834,24	11,18	146,15	14,60

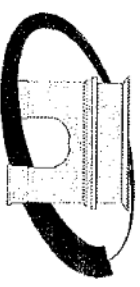
I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media
MENU'ESTIVO dal primo aprile



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO**

A.S. 2021-2022

Fogliante

1^a settimana

lunedì

pennette al sugo g 80
scaloppa vitello g 100
carote lesse g 120
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 60 con zucca g 100
fiordilatte g 100
pomodori all'insalata g 100
parmigiano reggiano g 10

2^a settimana

lunedì

pasta g 60 con zucchine g 100
petto pollo in umido g 100
fagiolini al limone g 130
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 60 con patate g 100
scaloppina di vitello g 100
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

3^a settimana

lunedì

pasta g 50 con ceci g 30
bastoncini di merluzzo n° 4
bietola al limone g 130
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 70 al pomodoro fresco
cotoletta di tacchino g 100
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

25 OTT. 2021



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media
MENUESTIVO dal primo aprile



4^a settimana

lunedì
pasta g 50 con lenticchie g 30
prosciutto cotto g 60
spinaci saltati g 130

giovedì
pasta g 60 con melanzane g 100
cotoletta di vitello g 100
bietola al limone g 130
parmigiano reggiano g 10

5^a settimana

lunedì
riso g 80 con olio e parmigiano
scaloppina di pollo g 100
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

giovedì
pasta g 70 al sugo
spezzatino di di vitello g 100
con piselli g 100
parmigiano reggiano g 10

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

PAGINA 2 DI 2

25 011.2011



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

Fogliante

PAG. 1/5

ESTIVO
1ª settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
pasta g 70	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
vitello (girello) g 100	1,32	9,12	0,24	49,20	3,72	52,80	0,84
carote g 120	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
parmigiano reggiano g 10	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
pane g 60	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
frutta fresca g 150	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
olio evo g 20	40,47	112,21	27,58	868,40	10,19	199,10	14,18
Tot.							

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
pasta g 60	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
zucca g 100	18,70	0,70	19,50	253,00	0,00	350,00	0,40
fiordilatte g 100	1,20	2,80	0,20	19,00	1,00	11,00	0,40
pomodori g 100	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
parmigiano reggiano g 10	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
pane g 60	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
frutta fresca g 150	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
olio evo g 20	37,50	102,82	44,22	976,10	12,80	521,05	13,54
Tot.							

PAG. 2/5

2ª settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
pasta g 60	1,50	1,70	0,10	16,00	1,20	18,00	0,50
zucchine g 100	26,82	0,00	5,36	155,15	0,00	18,85	1,45
pollo (fuso) g 145	2,21	5,98	0,13	40,30	3,77	45,50	1,17
fagiolini g 130	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
parmigiano reggiano g 10	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
pane g 60	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
frutta fresca g 150	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
olio evo g 20	47,03	103,50	30,01	886,55	11,27	222,40	14,96
Tot.							

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
pasta g 60	2,00	16,00	0,10	72,00	1,80	10,00	0,60
patate g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
vitello (girello) g 100	1,76	3,80	0,26	28,93	2,50	25,68	0,65
verdura estiva g 130	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
parmigiano reggiano g 10	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
pane g 60	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
frutta fresca g 150	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
olio evo g 20	41,56	115,62	27,58	886,03	10,60	179,73	14,49
Tot.							

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



2 5 011, 2021

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

ESTIVO

5ª settimana

PAG. 5/5

Fogliante

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
martedì	5,92	65,04	0,24	270,00	0,40	48,00	2,30
riso g 80							
pollo (petto) g 100	23,30	0,00	0,80	100,00	0,00	4,00	0,40
verdura estiva g 130	1,76	3,80	0,26	28,93	2,50	25,68	0,65
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	36,04	115,54	21,88	799,73	7,18	88,18	10,81
giovedì	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
pasta g 70							
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
piselli surgelati g 100	5,40	6,50	0,30	61,00	6,30	20,00	2,00
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	42,93	109,59	26,16	860,40	12,77	108,35	15,33

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

Fogliante

PAG. 3/5

ESTIVO 3ª settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
bastoncini di merluzzo g 100 (11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	34,11	119,96	36,42	954,40	11,77	313,50	28,58
lunedì	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
proscutto cotto g 60	11,88	0,54	8,82	82,80	0,00	3,60	0,30
spinaci g 130	4,42	3,77	0,91	45,50	2,34	101,40	3,77
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	43,61	106,89	26,00	845,13	8,97	175,98	13,39

PAG. 4/5

4ª settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
proscutto cotto g 60	11,88	0,54	8,82	82,80	0,00	3,60	0,30
spinaci g 130	4,42	3,77	0,91	45,50	2,34	101,40	3,77
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	38,26	108,19	34,33	865,00	12,61	259,90	18,13
giovedì	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
melanzane g 100	1,00	2,60	0,40	23,00	2,60	15,00	0,20
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	40,49	100,76	27,75	827,60	10,46	246,15	27,74

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



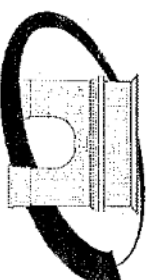
2 5 011.2921

**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO

A.S. 2021-2022

Fogliantise

1^a settimana	
lunedì	martedì
pennette al sugo g 50 scaloppa di vitello g 70 carote lesse g 70 parmigiano reggiano g 5	riso g 30 con fagioli g 30 frittata (1 uovo) spinaci g 80 saltati parmigiano reggiano g 5
mercoledì	giovedì
pasta al sugo g 50 fusello di pollo g 100 piselli in umido g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 40 con zucca g 80 fiordilatte g 70 broccoli g 80 saltati parmigiano reggiano g 5
venerdì	
pasta g 40 con minestrone g 80 filetto di merluzzo al pomodoro g 70 bietola g 80 al limone parmigiano reggiano g 5	

2^a settimana	
lunedì	martedì
pasta g 30 con lenticchie g 30 frittata (1 uovo) bietola g 80 saltata	pasta al sugo g 50 lonza di maiale al latte g 70 purea di patate g 80 parmigiano reggiano g 5
mercoledì	giovedì
pasta g 40 con zucca g 80 petto di pollo in umido g 70 spinaci g 80 saltati parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con patate g 80 ricotta di vacca g 50 verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5
venerdì	
riso al sugo g 50 filetto di platessa g 70 impanato verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5	

3^a settimana	
lunedì	martedì
pasta g 30 con piselli g 30 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 al limone parmigiano reggiano g 5	pasta g 40 in brodo vegetale prosciutto cotto g 40 verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5
mercoledì	giovedì
riso al sugo g 50 cotoletta di tacchino g 70 broccoli g 80 al limone parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa gratinata g 70 carote prezzemolate g 70
venerdì	
pasta g 40 con minestrone g 80 frittata (1 uovo) purea di patate g 80 parmigiano reggiano g 5	

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva
MARTEDI' della prima settimana il primo piatto può essere sostituito con g 100 di pizza al pomodoro**



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



A.S. 2021-2022

Foglianise

4^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 40 con broccoli g 80 bastoncini di merluzzo n° 3 spinaci g 80 al limone	riso g 40 con zucca g 80 fusello di pollo g 100 al forno patate al forno g 70 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con lenticchie g 30 formaggio g 40 spinaci g 80 saltati	pasta g 50 al sugo cotoletta di vitello g 70 bietola g 80 all'aglio	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa in umido g 70 carote lesse g 70 parmigiano reggiano g 5

5^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso g 50 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 70 verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con ceci g 30 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 80	riso g 40 con spinaci g 80 filetto di platessa g 70 in bianco verdura di stagione g 80	pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 70 piselli in umido g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con lenticchie g 30 filetto di merluzzo gratinato g 70 purea di patate g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva

PAGINA 2 DI 2

25 OTT 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 1 di 5

A.S. 2021-2022

Fogliante

1ª settimana

INVERNALE

lunedì

Proteine g Glicidi g Lipidi g Kcal Fibra g Calcio mg Ferro mg

6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
50	pasta g	50	riso g	30	riso g	30
14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
70	vitello (girello) g	70	vitello (girello) g	70	carote g	70
0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
40	parmigiano reggiano g	5	parmigiano reggiano g	5	pane g	40
3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
27,49	76,47	19,67	582,8	6,54	109,74	9,31
Tot.						

martedì

6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
50	pasta g	50	riso g	30	riso g	30
7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
30	taglioli secchi g	30	novata 1 (g 50)	0,00	24,00	0,80
6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	0,00	0,80
2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
80	spinaci g	80	pane g	40	frutta fresca g	100
3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
21,12	72,84	20,40	573,65	10,39	225,10	12,46
Tot.						

mercoledì

6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
50	pasta g	50	pollo (fuso) g	100	pollo (fuso) g	100
4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
80	piselli surgelati g	80	parmigiano reggiano g	5	pane g	40
1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
34,63	76,27	21,51	648,25	9,45	105,70	10,64
Tot.						

giovedì

5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
40	pasta g	40	zucca g	80	zucca g	80
0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
80	fiordilatte g	70	broccoli g	80	fiordilatte g	70
2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
13,09	0,49	13,65	177,10	0,00	245,00	0,28
0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
26,53	68,09	31,42	675,35	9,84	413,05	10,11
Tot.						

venerdì

5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
40	pasta g	40	minestrone (colto) g	80	minestrone (colto) g	80
1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
80	filetto di merluzzo g	70	bieta g	80	filetto di merluzzo g	70
10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
24,02	71,58	18,29	554,05	6,86	151,75	17,48
Tot.						

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 2 di 5

A.S. 2021-2022

Fogliante

2ª settimana

INVERNALE

lunedì

pasta g 40
 zucca g 80
 pollo (petto) g 70
 spinaci g 80
 parmigiano reggiano g 5
 pane g 40
 frutta fresca g 100
 olio evo g 15

Tot.

Proteine g	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
Glicidi g	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72	0,28
Lipidi g	0,00	0,56	70,00	0,00	2,80	0,80	0,28
Kcal	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55	0,28
Fibra g	2,24	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80	0,80
Calcio mg	16,31	0,00	0,00	1,44	136,00	0,80	0,80
Ferro mg	2,24	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80	0,80

martedì

pasta g 50
 maiale (lombo) g 70
 purea di patate g 80
 parmigiano reggiano g 5
 pane g 40
 frutta fresca g 100
 olio evo g 15

Tot.

Proteine g	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
Glicidi g	13,30	0,00	4,41	93,10	0,00	4,90	0,91
Lipidi g	0,00	4,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
Kcal	29,36	85,87	28,01	714,59	5,81	181,20	9,36
Fibra g	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
Calcio mg	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
Ferro mg	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41

mercoledì

pasta g 30
 lenticchie secche g 30
 uova 1 (g 50)
 bietola g 80
 pane g 40
 frutta fresca g 100
 olio evo g 15

Tot.

Proteine g	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
Glicidi g	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
Lipidi g	0,00	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
Kcal	22,12	73,16	20,63	579,45	9,54	129,55	13,92
Fibra g	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
Calcio mg	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
Ferro mg	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41

giovedì

pasta g 30
 patate g 80
 ricotta di vacca g 50
 verdura invernale g 80
 parmigiano reggiano g 5
 pane g 40
 frutta fresca g 100
 olio evo g 15

Tot.

Proteine g	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
Glicidi g	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
Lipidi g	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50	0,20
Kcal	22,12	73,16	20,63	579,45	9,54	129,55	13,92
Fibra g	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
Calcio mg	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
Ferro mg	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41

venerdì

riso g 50
 filetto di platessa g 70
 verdura invernale g 80
 parmigiano reggiano g 5
 pane g 40
 frutta fresca g 100
 olio evo g 15

Tot.

Proteine g	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
Glicidi g	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
Lipidi g	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
Kcal	16,73	72,38	22,99	570,25	6,84	294,70	11,41
Fibra g	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
Calcio mg	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
Ferro mg	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 011, 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 3 di 5

A.S. 2021-2022

Fogliante

INVERNALE
3ª settimana

lunedì

pasta g 30
piselli surgelati g 30
bastoncini di merluzzo g 75
bieta g 80
parmigiano reggiano g 5
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Tot.

4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75
5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00
7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40
1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20
1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95
3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20
0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30
0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00
20,02	71,22	25,07	597,80	6,88	166,30

martedì

pasta g 40
prosciutto cotto g 40
verdura invernale g 80
parmigiano reggiano g 5
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Tot.

4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75
3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00
16,80	0,00	0,84	74,90	0,00	5,60
2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60
1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95
3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20
0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30
0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00
20,00	65,48	23,49	529,05	5,59	151,05

mercoledì

riso g 50
tacchino g 70
broccoli g 80
parmigiano reggiano g 5
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Tot.

4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75
3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00
16,80	0,00	0,84	74,90	0,00	5,60
2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60
1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95
3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20
0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30
0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00
27,88	77,05	18,2	588,25	6,09	178,65

giovedì

pasta g 30
fagioli secchi g 30
filetto di platessa g 70
carote g 70
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Tot.

4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75
4,05	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00
7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60
12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70
0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80
3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20
0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30
0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00
27,39	75,65	17,37	583,95	11,48	92,35

venerdì

minestrone (cotto) g 80
pasta g 40
nova 1 (g 50)
purea di patate g 80
parmigiano reggiano g 5
pane g 40
frutta fresca g 100
olio evo g 15

Tot.

1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00
5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00
6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00
4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60
1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95
3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20
0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30
0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00
22,51	84,86	28,17	687,49	7,34	214,05

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 4 di 5

A.S. 2021-2022

Fogliante

4ª settimana

INVERNALE

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
formaggio g 40	10,00	0,40	10,24	133,60	0,00	204,80	0,12
spinaci g 80	2,24	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	26,54	72,34	26,38	645,65	9,61	372,15	11,08
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
pollo (fuso) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	13,00	1,00
patate g 70	1,40	11,20	0,07	50,40	1,26	7,00	0,42
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	28,58	80,62	20,92	631,95	8,28	125,45	9,96
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
bastoncini di merluzzo (g 75)	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
spinaci g 80	2,24	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,65	76,75	23,79	616,20	7,98	264,60	10,42
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,76	72,59	19,61	566,05	5,33	132,54	17,62
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	27,39	75,65	17,37	583,95	11,48	92,35	11,17

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 5 di 5

INVERNALE

5ª settimana

Fogliante

A.S. 2021-2022

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00	0,00	2,80	0,28
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	0,00	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	26,69	76,67	17,82	576,35	5,14	172,45	12,05
martedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
nova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,58	71,90	22,22	586,65	9,48	155,05	13,44
mercoledì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	0,00	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	23,28	70,78	18,21	548,15	6,53	233,75	13,31
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	0,00	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	31,04	76,27	19,77	602,85	9,45	94,94	10,42
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
filetto di plateassa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	30,66	86,73	23,08	685,79	9,61	138,65	10,85

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT 2021



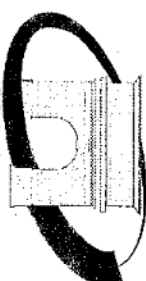
AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare

MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO

A.S. 2021-2022

Fogliantise

1^a settimana

lunedì
pennette al sugo g 70
scaloppa vitello g 80
carote lesse g 80
parmigiano reggiano g 7

martedì
riso g 40 con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
spinaci g 100 saltati

mercoledì
pasta al sugo g 70
fusello di pollo g 115
piselli in umido g 80
parmigiano reggiano g 7

giovedì
pasta g 50 con zucca g 100
fiordilatte g 80
broccoli g 100 saltati
parmigiano reggiano g 7

venerdì
pasta g 50 con minestrone g 100
filetto di merluzzo al pomodoro g 100
bietola g 100 al limone
parmigiano reggiano g 7

2^a settimana

lunedì
pasta g 40 con lenticchie g 30
frittata (1 uovo)
bietola g 100 saltata

martedì
pasta al sugo g 70
lonza di manzo g 80 al latte
purea di patate g 100
parmigiano reggiano g 7

mercoledì
pasta g 50 con zucca g 100
petto pollo in umido g 80
spinaci g 100 saltati
parmigiano reggiano g 7

giovedì
pasta g 40 con patate g 80
ricotta di vacca g 80
verdura di stagione g 100
parmigiano reggiano g 7

venerdì
riso al sugo g 70
filetto di platessa g 100 impanato
verdura di stagione g 100
parmigiano reggiano g 7

3^a settimana

lunedì
pasta g 40 con piselli g 30
bastoncini di merluzzo n° 4
bietola g 100 al limone
parmigiano reggiano g 7

martedì
pasta g 60 in brodo vegetale
prosciutto cotto g 50
verdura di stagione g 100
parmigiano reggiano g 7

mercoledì
riso al sugo g 70
cotoletta di tacchino g 80
broccoli g 100 al limone
parmigiano reggiano g 7

giovedì
pasta g 40 con fagioli g 30
filetto di platessa g 100 gratinato
carote prezzemolate g 100

venerdì
pasta g 50 con minestrone g 100
frittata (1 uovo)
purea di patate g 100
parmigiano reggiano g 7

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 150 di pizza al pomodoro



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi
Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare
MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo**



4ª settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 50 con broccoli g 100 bastoncini di merluzzo 4 spinaci g 100 al limone	pasta g 50 con zucca g 100 fusello di pollo g 115 al forno con patate g 80 parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con lenticchie g 30 formaggio g 50 spinaci g 100 saltati	riso g 70 al sugo cotoletta di vitello g 80 bietola g 100 all'agro parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con fagioli g 30 filetto di platessa g 100 in umido carote lesse g 80

5ª settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso g 70 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 80 verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con ceci g 30 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 100	riso g 50 con spinaci g 100 filetto di platessa g 100 in bianco verdura di stagione g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 70 al sugo spezzatino di vitello g 80 piselli in umido g 80 parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con lenticchie g 30 filetto di merluzzo gratinato g 100 purea di patate g 80

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 1 di 5

INVERNALE
1^a settimana

A.S. 2021-2022

Foglianise

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 80	17,04	0,00	2,24	88,00	0,00	3,20	1,12
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	33,98	103,27	26,04	792,3	8,49	144,73	13,59
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	23,33	92,47	25,68	713,40	12,18	267,05	15,84
mercoledì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
pollo (fuso) g 115	21,28	0,00	4,25	123,05	0,00	14,95	1,15
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	41,66	102,31	28,13	843,34	11,17	137,28	14,66
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 80	14,96	0,56	15,60	202,40	0,00	280,00	0,32
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	28,00	2,90	97,00	1,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	32,32	88,71	39,40	862,69	14,15	498,83	14,35
venerdì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
minestrone g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
filetto di merluzzo g 100	17,00	0,00	0,30	71,00	0,00	25,00	0,70
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	33,66	92,25	24,20	734,29	9,05	213,83	24,03

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021

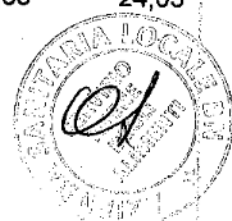


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 2 di 5

INVERNALE

A.S. 2021-2022

2^a settimana

Foglianise

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
pollo (petto) g 80	18,64	0,00	0,64	80,00	0,00	3,20	0,32
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	35,90	86,15	24,14	727,29	13,05	295,03	13,854
martedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
maiale (lombo) g 80	15,20	0,00	5,04	106,40	0,00	5,60	1,04
purea di patate g 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	36,38	110,15	36,22	940,79	7,39	236,43	13,46
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
uova 1 (g 50)	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,35	92,53	30,33	780,20	10,94	104,05	72,89
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
ricotta di vacca g 80	7,04	2,80	8,72	116,80	0,00	236,00	0,32
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	22,68	92,52	32,27	762,94	8,96	429,13	16,00
venerdì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	31,12	104,83	24,48	769,64	7,17	236,33	17,08

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 3 di 5

INVERNALE

A.S. 2021-2022

3^A settimana

Foglianise

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
bastoncini di merluzzo g 100	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	25,93	94,12	33,59	793,59	8,69	218,58	23,80
martedì							
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
prosciutto cotto g 50	9,90	0,45	7,35	69,00	0,00	3,00	0,30
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,64	91,89	31,04	725,64	7,84	199,83	15,81
mercoledì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
tacchino g 80	19,20	0,00	1,12	85,60	0,00	6,40	0,64
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	28,00	2,90	97,00	1,50
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	33,89	105,21	24,43	782,99	8,15	235,98	15,12
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 100	1,10	7,60	0,20	41,00	3,10	44,00	0,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	35,17	96,75	23,21	757,70	13,98	113,05	15,23
venerdì							
minestrone (cotto) g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
purea di patate g 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,68	103,41	35,69	875,19	9,15	270,33	13,64

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 4 di 5

INVERNALE

A.S. 2021-2022

4^a settimana

Foglianise

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
formaggio g 50	12,50	0,50	12,80	167,00	0,00	256,00	0,20
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	31,86	91,23	34,33	819,20	11,54	461,55	15,09
martedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
pollo (fuso) g 115	21,28	0,00	4,25	123,05	0,00	14,95	1,15
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	8,00	0,48
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	37,34	98,95	27,83	812,94	12,69	144,78	14,16
mercoledì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
broccoli g 100	3,00	3,10	0,40	33,00	3,10	28,00	0,80
bastoncini di merluzzo g 100 (l)	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	27,90	100,75	31,83	814,50	10,65	264,70	14,12
giovedì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
vitello (girello) g 80	17,04	0,00	2,24	88,00	0,00	3,20	1,12
bieta g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,13	105,01	25,35	772,39	6,45	202,78	25,10
venerdì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	34,95	95,23	23,17	749,50	13,28	104,25	15,09

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola ELEMENTARE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 5 di 5

INVERNALE

A.S. 2021-2022

5^a settimana

Foglianise

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
pollo (petto) g 80	18,64	0,00	0,64	80,00	0,00	3,20	0,32
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	32,46	104,73	23,82	768,64	7,17	228,53	17,00
martedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	24,25	90,99	27,64	727,65	11,60	177,80	17,91
mercoledì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
filetto di merluzzo g 100	17,00	0,00	0,30	71,00	0,00	25,00	0,70
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	32,14	88,47	23,42	707,04	8,87	408,33	17,80
giovedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 80	17,04	0,00	2,24	88,00	0,00	3,20	1,12
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
parmigiano reggiano g 7	2,26	0,00	2,07	27,79	0,00	81,13	0,01
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	37,42	102,31	26,12	808,29	11,17	125,53	14,63
venerdì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	38,11	105,55	28,86	847,24	11,18	146,15	14,70

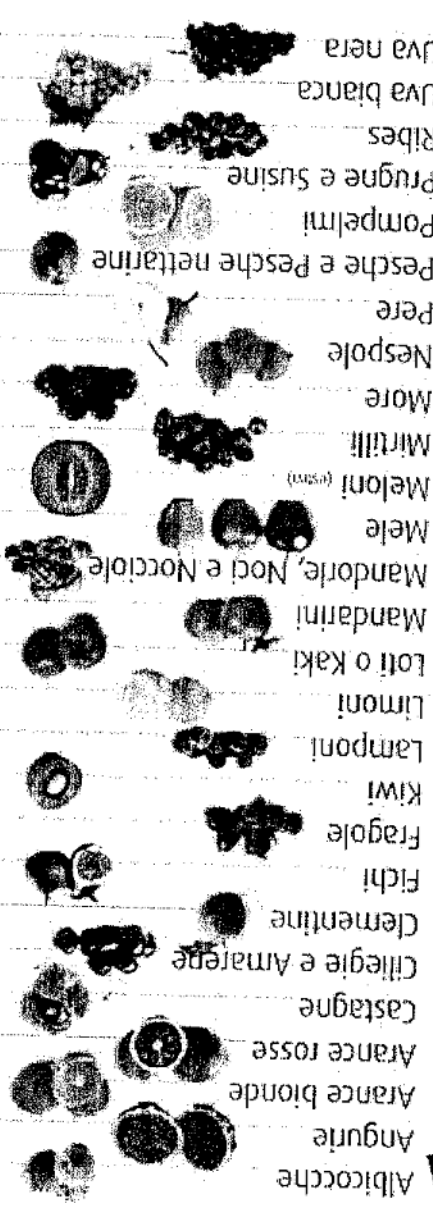
I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

25 OTT. 2021



STAGIONALITA' DELLA VERDURA E DELLA FRUTTA

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Albicocche												
Arance bionde												
Arance rosse												
Castagne												
Ciliegie e Amarene												
Clementine												
Fichi												
Fragole												
Kiwi												
Lamponi												
Limoni												
Loti o Kaki												
Mandarini												
Mandorle, Noci e Nocciole												
Mela												
Meloni (estivi)												
Mirtilli												
More												
Nespole												
Pere												
Pesche e Pesche neltarine												
Pomelmi												
Prugne e Susine												
Ribes												
Uva bianca												
Uva nera												



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.

Pane: va preferito il pane scondito, esempio: di tipo comune, toscano ; integrale possibilmente 2 volte a settimana.

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

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

Il vitello ed il petto di pollo possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino o al pomodoro.
Evitare le fritture.

Utilizzare uova pastorizzate

Non utilizzare carne macinata.

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido.

I bastoncini di pesce devono essere di merluzzo.

Il merluzzo deve essere in filetti

La verdura e la frutta devono essere di stagione. Si allega ad ogni buon fine il calendario delle stagionalità

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

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

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

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

Per una volta al mese , quanto indicato, si può sostituire il primo piatto con la pizza al pomodoro.

SI PREGA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE SUCCITATE NOTE DI COMPLETAMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.



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.

Pane: va preferito il pane scondito, esempio: di tipo comune, toscano ; integrale possibilmente 2 volte a settimana.
Aggiungere per la pasta e per il riso al sugo, pomodori q.b..

Purea di patate, per ogni 100 grammi: (patate g 100, latte g 50, burro g 5, parmigiano g 10).

Brodo vegetale: patate g 50, carote g 10, zucchine g 50, pomodori g 20, ecc.

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

Il formaggio può essere a media stagionatura del tipo Emmental, parmigiano, provoletta.

per il **formaggio cremoso** deve intendersi senza polifosfati e conservanti aggiunti (robiola-stracchino)

Il vitello, il pollo ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino o al pomodoro.

Il fusello di pollo va dissossato

Evitare le fritture.

Utilizzare uova pastorizzate

Non utilizzare carne macinata.

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido.

I bastoncini di pesce devono essere di merluzzo.

Il merluzzo e la platessa devono essere in filetti.

La verdura e la frutta devono essere di stagione.
verdura i stagione:

ortaggi a foglia (lattuga, indivie, scarola, spinaci, verza, friarielli, bieta)

ortaggi a frutto (pomodori, zucca, zucchine, peperoni, melanzane

ortaggi a fiore (carciofi, cavolfiori, broccoli)

Si allega ad ogni buon fine il calendario delle stagionalità

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (es. fagioli) si riferisce al prodotto secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

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 DI COMPLETAMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.

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.

Pane: va preferito il pane scondito, esempio: di tipo comune, toscano; integrale possibilmente 2 volte a settimana.
Aggiungere per la pasta e per il riso al sugo, pomodori q.b..

Purea di patate: per ogni 100 grammi: (patate g 100, latte g 50, burro g 5, parmigiano g 10).

Brodo vegetale: patate g 50, carote g 10, zucchine g 50, pomodori g 20, ecc.

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

Il formaggio può essere a media stagionatura del tipo Emmental, parmigiano, provoletta;

per il **formaggio cremoso** deve intendersi senza polifosfati e conservanti aggiunti (robiola-stracchino)

Il vitello, il pollo ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino o al pomodoro.

Il fusello di pollo va dissossato

Evitare le fritte.

Utilizzare uova pastorizzate

Non utilizzare carne macinata.

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido.

I bastoncini di pesce devono essere di merluzzo.

Il merluzzo e la platessa devono essere in filetti.

La Verdura e la frutta devono essere di stagione.

Verdura i stagione:

ortaggi a foglia (lattuga, indivie, scarola, spinaci, verza, friarielli, bieta)

ortaggi a frutto (pomodori, zucca, zucchine, peperoni, melanzane

ortaggi a fiore (carciofi, cavolfiori, broccoli)

Si allega ad ogni buon fine il calendario delle stagionalità

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (es. fagioli) si riferisce al prodotto secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

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 DI COMPLETAMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.