

# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN 1

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione  
spec in scienza dell'alimentazione

: dott.ssa Ersilia Palombi

## Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media A.S. 2012/13

Paduli

MENU' ESTIVO- dal 1 aprile

1<sup>a</sup> settimana

primo giorno

pasta e zucchine  
gr 100 gr 50  
vitello gr 120  
carote gr 100  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
di stagione  
olio 3 cucchiari

secondo giorno

pasta gr 50  
piselli gr 100  
bastoncini di pesce 4  
pomodori gr 80  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

opp. Pizza margherita  
gr 150

20 SET, 2012

2<sup>a</sup> settimana

pasta al sugo gr 120  
petto di pollo  
impanato gr 100  
pomodori gr 100  
pane gr 100  
frutta gr 150  
olio 2 cucchiari

riso al sugo gr 120  
mozzarella gr 100  
crocchè patate gr 100  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

20 SET, 2014



3<sup>a</sup> settimana

pasta gr 60  
piselli gr 100  
bastoncini di pesce 4  
fagiolini gr 80  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

pasta al burro gr 120  
fettina di vitello gr 120  
purea di patate gr 100  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

4<sup>a</sup> settimana

pasta gr 50  
e zucchine gr 100  
prosciutto cotto gr 70 oppure mortadella  
pomodori gr 80  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

pasta al sugo gr 120  
frittata (1 uovo)  
peperoni gr 100  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

(Dott.ssa Ersilia Palombi)  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
AZIENDA SANITARIA LOCALE BN 1

## primo giorno

pasta gr 60  
patate gr 120  
mozzarella gr 150  
fagiolini gr 100  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

oppure ricotta

## 5<sup>a</sup> Settimana secondo giorno MENU' ESTIVO

riso gr 60  
piselli gr 100  
pollo(fusello)alfornog 100  
con patate gr 150  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

20 SET, 2012

## 6<sup>a</sup> Settimana

pasta gr 50  
lenticchie gr 80  
mozzarella gr 100  
pomodori gr 100  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

oppure  
pizza margherita gr 150

pasta al sugo gr.120  
filetti di platessa  
al forno  
purea di patate gr 150  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

oppure nasello

## 7<sup>a</sup> Settimana

riso gr 60  
piselli gr 80  
frittata ( 1 uovo)  
carote gr 80  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

pasta gr 50  
ceci gr 60  
vitello gr 120  
peperoni gr 100  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

oppure lenticchie

*Scalone AS 2013/14*  
*Scalone AS 2014/15*  
15 SET, 2014

## 8<sup>a</sup> Settimana

riso al sugo gr 120  
formaggio gr 70  
piselli gr 100  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

oppure ricotta gr 150

pasta gr 50  
fagioli gr 50  
prosciutto cotto gr 70  
verdura gr 100  
pane gr 100  
frutta fresca gr 150  
olio 3 cucchiari

oppure mortadella

ALZAVONA SANITARIA LOCALE EN T...  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
(Dessa Elena PALOMBI)  
*Scalone*  
15 SET, 2014

## 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.  
Si può fare uso come aromatizzanti di:

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 q.b.)

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).

*NON USARE SEDANO (può causare reazioni allergiche)*

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

Non utilizzare carne macinata.

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido.

Si consigliano verdura e frutta di stagione (pomodori, broccoli, scarola, spinaci, carote, mele, pere, mandarini, banane, cachi, arance). Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato

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

FORMAGGIO: QUALSIASI TIPO (es: Emmental, parmigiano, galbanino, provoletta)

Il Prosciutto cotto può essere sostituito da pari quantità di mortadella, per una sola volta al mese

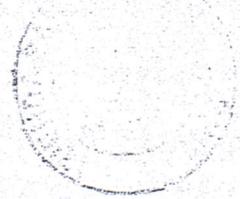
La mozzarella può essere sostituita per una volta al mese da pari quantità di Ricotta

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

*Scatone*  
15 SET. 2014  
AS 2014/15

*Scatone*  
AS 2013/14

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN 1  
DIPARTIMENTO PREVENZIONE  
Servizio Igiene Ambientale e Nutrizione  
(Drsa Ersilia PALOMBI)



102 115 52