

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN 1

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione

: dott.ssa Ersilia Palombi

spec in scienza dell'alimento

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

Paduli - MENU' INVERNALE

1^a settimana

Primo giorno

pasta al sugo gr 120
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
spinaci gr 80
pane gr 100
frutta fresca gr 150
olio 3 cucchiari

opp. Pizza margherita
gr 150

20 SET. 2012

2^a settimana

pasta in brodo gr 60
petto di pollo
impanato gr 100
spinaci gr 100
pane gr 100
frutta gr 150
olio 2 cucchiari

pasta al sugo gr 120
formaggio gr 70
crocchè patate gr 100
pane gr 100
frutta fresca gr 150
olio 3 cucchiari

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN 1
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
AS 2013/14
(Dr.ssa Ersilia Palombi)

3^a settimana

pasta gr 60
patate gr 100
bastoncini di pesce 4
mais gr 100
pane gr 100
frutta fresca gr 150
olio 3 cucchiari

Minestrone gr 150
pasta gr 40
fettina di maiale gr 120
purea di patate gr 100
pane gr 100
frutta fresca gr 150
olio 3 cucchiari

26 SET. 2013

4^a settimana

pasta gr 50
ceci gr 80
prosciutto cotto gr 70
broccoli gr 80
pane gr 100
frutta fresca gr 150
olio 3 cucchiari

oppure fagioli

oppure mortadella

pasta al sugo gr 120
frittata (1 uovo)
spinaci gr 80
pane gr 100
frutta fresca gr 150
olio 3 cucchiari

15 SET. 2014
AS 2014/15

primo giorno

pasta gr 60
patate gr 120
mozzarella gr 150 oppure ricotta
carote gr 100
pane gr 100
frutta fresca gr 150
olio 3 cucchiari

5^a Settimana secondogiorno MENU' INVERNALE

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

pasta gr 50
lenticchie gr 80
maiale (fettina)
bietola gr 80
pane gr 100
frutta fresca gr 150
olio 3 cucchiari

oppure
pizza margherita gr 150

6^a Settimana

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

20 SET. 2012

7^a Settimana

riso gr 60
patate gr 100
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
mais gr 100
pane gr 100
frutta fresca gr 150
olio 3 cucchiari

oppure lenticchie

Lech...
AS 2014/15
Ph
15 SET. 2014

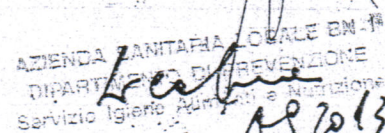


8^a Settimana

riso al sugo gr 120
mozzarella gr 150 oppure ricotta
piselli gr 100
pane gr 100
frutta fresca gr 150
olio 3 cucchiari

pasta gr 50
fagioli gr 50
prosciutto cotto gr 70 oppure mortadella
spinaci gr 100
pane gr 100
frutta fresca gr 150
olio 3 cucchiari

Lech...
AS 2013/14
(D.ssa Ersilia Palladini)



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 : succo di limone, basilico, prezzemolo.

Aggiungere per la pasta e per il riso al sugo: pomodori e parmigiano q.b..

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

Brodo vegetale: (patate gr 50, carote gr 10, zucchini gr 50, pomodori gr 20, aromi q.b.)

Minestrone: (patate, fagioli, 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

26 SET, 2013
AZIENDA SANITARIA LOCALE BN I
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
(Dr.ssa Ersilia PALOMBI)

15 SET, 2014
ASL 01/15

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN I
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
(Dr.ssa Ersilia PALOMBI)