

## NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA ASL BENEVENTO

La quantità dei singoli alimenti è riportata in peso netto ( al netto degli scarti).

Acqua da bere: liscia.

Olio: extra vergine di oliva.

Sale da cucina: preferibilmente iodato.

### UTILIZZARE UOVA PASTORIZZATE

Si può fare uso come aromatizzanti di : succo di limone, basilico, prezzemolo.

Aggiungere per la pasta e per il riso : pomodoro q.b e parmigiano gr 20.

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

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

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

Il formaggio può essere del tipo Emmental, parmigiano, provoletta o cremoso

Il vitello, il petto di pollo, il tacchino ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina,

impanato, in umido o al pomodoro.

**NON UTILIZZARE SEDANO ( potrebbe provocare allergie)**

**Non utilizzare carne macinata. NON UTILIZZARE INSALATA CRUDA**

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido, gratinato, o al pomodoro.

Si consigliano verdura e frutta di stagione ( pomodori, broccoli, scarola, spinaci, carote, mele, pere, mandarini,

banane, cachi, arance), e tutti i tipi specificati nei menù estivi ed invernali.

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

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

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

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



# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione - Direttore dott.ssa Anna Romano  
compilatore: dott.ssa Ersilia Palombi Medico Specialista in Scienza dell'alimentazione

A.S. 2018/2019

APICE

**Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media**  
Menù Estivo (dal 1 aprile)

1<sup>a</sup> settimana

Martedì

gigante pizza margherita 200

pasta gr 60 e  
patate gr 100  
frittata-1 uovo  
pomodori all'insalata gr 100  
1 cucchiaio di parmigiano

2<sup>a</sup> settimana

Giovedì

pasta gr 60 e  
zucchine gr 100  
vitello in umido gr 100  
patate al forno gr 150  
1 cucchiaio di parmigiano

risotto gr 80 e  
bietole gr 30 al porro  
formaggio gr 70  
carote lesse gr 100  
1 cucchiaio di parmigiano

3<sup>a</sup> settimana

pasta gr 60 e  
e fagioli gr 50  
frittata-1 uovo  
pomodori all'insalata gr 100  
o zucchine in umido

pasta gr 60 e  
zucchine gr 100  
tacchino scaloppina gr 100  
spinaci gr 80  
1 cucchiaio di parmigiano  
pasta gr 80 con  
zucca gr 100  
prosciutto cotto gr 70  
fagiolini ai pomodori gr 100  
1 cucchiaio di parmigiano

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 90 di pane, gr 150 di frutta e 2 cucchiai di olio extravergine di oliva**

Martedì della Prima settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 200 di pizza margherita



COMUNISTA DEL COMUNE SI CONFERMA  
PER L'ANNO SCOLASTICO 2018-2019

23 SET. 2019

Comune di Apice Prot. n. 0008272 del 25-09-2019 partenza



# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione - : Direttore dott.ssa Anna Romano  
compilatore: dott.ssa Ersilia Palombi Medico Specialista in Scienza dell'alimentazione

## Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

Menù Estivo (dal 1 aprile)

**Martedì**

Pasta: al sugo gr 100  
Pollo coccia gr 100 al forno  
con patate gr 150  
1 cucchiaino di parmigiano

5<sup>a</sup> settimana

pasta gr 60 e  
lenticchie gr 60  
cotofletta di vitello gr 100  
purea di patate gr 150

6<sup>a</sup> settimana

pasta al sugo gr 100  
fondi latte gr 150  
fagiolini lessi gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 90 di pane, gr 150 di frutta e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva**

**Giovedì della quarta settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 200 di pizza margherita**

4<sup>a</sup> settimana

oppure pizza margherita gr 200

**Giovedì**

pasta gr 70 e  
melanzane gr 80  
plafessa gratinata al forno 100  
pomodori all'insalata gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 80 e  
piselli gr 100  
formaggio gr 70  
carote lesse gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 60 e  
e fagioli gr 50  
bastoncini di merluzzo 4  
purea di patate gr 150

APICE  
A.S. 2018/19



23 SET. 2019

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA  
PER L'ANNO SCOLASTICO 2018-2019



# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

## DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione - Direttore dott.ssa Anna Romano  
Compiatore: dott.ssa Ersilia Palombi Medico Specialista in Scienza dell'alimentazione

### Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

Menù Estivo (dal 1 aprile)

A.S. 2018/2019

APICE

7<sup>a</sup> settimana

Martedì

riso gr 60 e  
carote lesse gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

8<sup>a</sup> settimana

riso al sugo gr 100  
pollo coscia al forno gr 100  
con: patate gr 150  
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 60 e  
zucchine gr 100  
cotoletta di vitello gr 100  
fagiolini al pomodoro gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

Giovedì

pasta gr 70 e  
melanzane gr 80  
uovo frittata  
patate al forno gr 150  
1 cucchiaino di parmigiano

AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 90 di pane, gr 150 di frutta e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Giovedì dell'ottava settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 200 di pizza margherita



CONFERENZA DEL COMUNE SI CONFERMA  
L'ANNO SCOLASTICO 2018 - 2019

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA  
SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

43 settimana

A.S. 2018-2019

APICE

**martedì**

|                      |              |               |              |               |
|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| pasta gr 60          | 6,20         | 48,24         | 0,24         | 216,60        |
| patate gr 100        | 2,10         | 17,90         | 1,00         | 85,00         |
| uovo 1               | 12,49        | 0,00          | 8,70         | 128,00        |
| pomodori gr 100      | 2,00         | 3,00          | 0,80         | 17,00         |
| pane gr 90           | 7,74         | 60,30         | 0,15         | 260,10        |
| frutta fresca gr 150 | 0,30         | 15,00         | 0,45         | 90,00         |
| olio 2 cucchiaini    | 0,00         | 0,00          | 20,00        | 150,00        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>30,83</b> | <b>144,44</b> | <b>31,34</b> | <b>948,70</b> |

**giovedì**

|                      |              |               |              |               |
|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| pasta gr 60          | 6,20         | 48,24         | 0,24         | 216,60        |
| verdure gr 100       | 1,80         | 2,20          | 0,40         | 16,00         |
| vitello gr 100       | 20,00        | 0,00          | 1,00         | 107,00        |
| patate gr 150        | 3,00         | 21,40         | 1,00         | 102,00        |
| pane gr 90           | 7,74         | 60,30         | 0,15         | 260,10        |
| frutta fresca gr 150 | 0,30         | 15,00         | 0,45         | 90,00         |
| olio 2 cucchiaini    | 0,00         | 0,00          | 20,00        | 150,00        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>39,04</b> | <b>147,14</b> | <b>23,24</b> | <b>941,70</b> |

estivo

2 settimana

media

**martedì**

|                      |              |               |              |               |
|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| riso gr 60           | 6,20         | 48,24         | 0,24         | 216,60        |
| formaggio gr 70      | 20,60        | 0,21          | 14,00        | 230,00        |
| verdura gr 100       | 1,80         | 2,20          | 0,40         | 16,00         |
| pane gr 90           | 7,74         | 60,30         | 0,15         | 260,10        |
| frutta fresca gr 150 | 0,30         | 15,00         | 0,45         | 90,00         |
| olio 2 cucchiaini    | 0,00         | 0             | 20,00        | 150,00        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>36,54</b> | <b>125,95</b> | <b>35,24</b> | <b>962,70</b> |

**giovedì**

|                      |              |               |              |               |
|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| pasta gr 60          | 6,20         | 48,24         | 0,24         | 216,60        |
| verdura gr 100       | 1,80         | 2,20          | 0,40         | 16,00         |
| tacchino gr 100      | 24,00        | 0,00          | 1,20         | 107,00        |
| spinaci gr 80        | 2,00         | 2,40          | 0,50         | 18,00         |
| pane gr 90           | 7,74         | 60,30         | 0,15         | 260,10        |
| frutta fresca gr 150 | 0,30         | 15,00         | 0,45         | 90,00         |
| olio 2 cucchiaini    | 0,00         | 0,00          | 20,00        | 150,00        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>42,04</b> | <b>128,14</b> | <b>22,94</b> | <b>857,70</b> |

23 SET. 2019



**estivo** **3 settimana** **media**

**martedì**

|                      |              |              |              |               |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| pasta gr 60          | 6,20         | 48,24        | 0,24         | 216,60        |
| fagioli gr 50        | 7,08         | 15,20        | 0,70         | 231,00        |
| uovo 1               | 12,49        | 0,00         | 8,70         | 128,00        |
| verdura gr 100       | 1,80         | 2,20         | 0,40         | 16,00         |
| frutta fresca gr 150 | 0,30         | 15,00        | 0,45         | 90,00         |
| olio 2 cucchiali     | 0,00         | 0,00         | 20,00        | 150,00        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>27,85</b> | <b>80,64</b> | <b>30,49</b> | <b>831,60</b> |

**giovedì**

|                        |              |               |              |               |
|------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| pasta gr 60            | 6,20         | 48,24         | 0,24         | 216,60        |
| verdura gr 100         | 2,00         | 2,00          | 1,00         | 26,00         |
| prosciutto cotto gr 70 | 15,54        | 0,31          | 8,50         | 150,00        |
| verdura gr 100         | 1,80         | 2,20          | 0,40         | 16,00         |
| pane gr 90             | 7,74         | 60,30         | 0,15         | 260,10        |
| frutta fresca gr 150   | 0,30         | 15,00         | 0,45         | 90,00         |
| olio 2 cucchiali       | 0,00         | 0,00          | 20,00        | 150,00        |
| <b>TOTALE</b>          | <b>39,58</b> | <b>128,05</b> | <b>30,74</b> | <b>908,70</b> |

**estivo****4 settimana****media****martedì**

|                      |              |               |              |                |
|----------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| pasta gr 100         | 10,90        | 79,10         | 1,40         | 353,00         |
| pollo coscia         | 18,60        | 0,00          | 3,70         | 107,00         |
| patate gr 100        | 2,10         | 17,90         | 1,00         | 65,00          |
| pane gr 90           | 7,74         | 60,30         | 0,15         | 260,10         |
| frutta fresca gr 150 | 0,30         | 15,00         | 0,45         | 90,00          |
| olio 2 cucchiali     | 0,00         | 0,00          | 20,00        | 150,00         |
| <b>TOTALE</b>        | <b>39,64</b> | <b>172,30</b> | <b>26,70</b> | <b>1045,10</b> |

**giovedì**

|                      |              |               |              |               |
|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| pasta gr 60          | 6,20         | 48,24         | 0,24         | 216,60        |
| verdura gr 80        | 1,80         | 2,20          | 0,40         | 16,00         |
| platessa gr 100      | 17,30        | 0,00          | 1,30         | 81,00         |
| verdura gr 100       | 1,80         | 2,20          | 0,40         | 16,00         |
| pane gr 90           | 7,74         | 60,30         | 0,15         | 260,10        |
| frutta fresca gr 150 | 0,30         | 15,00         | 0,45         | 90,00         |
| olio 2 cucchiali     | 0,00         | 0,00          | 20,00        | 150,00        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>35,14</b> | <b>127,94</b> | <b>22,94</b> | <b>829,70</b> |



23 SET. 2019

## Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Media

| 2018/2019            | 5 settimana        | estivo        |              |                |
|----------------------|--------------------|---------------|--------------|----------------|
|                      | APIOE              |               |              |                |
| <b>martedì</b>       | 3,00               | 21,40         | 1,00         | 102,00         |
| pasta gr 60          | 6,20               | 48,24         | 0,24         | 216,60         |
| lenticchie gr 50     | 7,06               | 15,20         | 0,70         | 231,00         |
| vitello gr 120       | 22,00              | 0,00          | 1,20         | 127,00         |
| patate gr 150        | 3,00               | 21,40         | 1,00         | 102,00         |
| pane gr 90           | 7,74               | 60,30         | 0,15         | 260,10         |
| frutta fresca gr 150 | 0,30               | 15,00         | 0,45         | 90,00          |
| olio 2 cucchiaini    | 0,00               | 0,00          | 20,00        | 150,00         |
| <b>TOTALE</b>        | <b>46,30</b>       | <b>180,14</b> | <b>23,74</b> | <b>1176,70</b> |
| <b>giovedì</b>       | 6,20               | 48,24         | 0,24         | 216,60         |
| pasta gr 60          | 6,40               | 12,80         | 0,30         | 72,00          |
| piselli gr 100       | 20,50              | 0,21          | 14,00        | 230,00         |
| formaggio gr 70      | 1,80               | 2,20          | 0,40         | 18,00          |
| verdura gr 100       | 7,74               | 60,30         | 0,15         | 260,10         |
| pane gr 90           | 0,30               | 15,00         | 0,45         | 90,00          |
| frutta fresca gr 150 | 0,00               | 0,00          | 20,00        | 150,00         |
| olio 2 cucchiaini    | 41,94              | 138,76        | 35,64        | 1034,70        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>41,94</b>       | <b>138,76</b> | <b>35,64</b> | <b>1034,70</b> |
|                      | <b>6 settimana</b> |               |              |                |
| <b>martedì</b>       | 10,90              | 79,10         | 1,40         | 353,00         |
| pasta gr 100         | 21,00              | 6,00          | 18,00        | 360,00         |
| fiordilatte gr 150   | 2,00               | 2,40          | 0,50         | 18,00          |
| verdura gr 100       | 7,74               | 60,30         | 0,15         | 260,10         |
| pane gr 90           | 0,30               | 15,00         | 0,45         | 90,00          |
| frutta fresca gr 150 | 0,00               | 0,00          | 20,00        | 150,00         |
| olio 2 cucchiaini    | 41,94              | 182,00        | 40,50        | 1281,10        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>41,94</b>       | <b>182,00</b> | <b>40,50</b> | <b>1281,10</b> |
| <b>giovedì</b>       | 6,20               | 48,24         | 0,24         | 216,60         |
| pasta gr 60          | 7,06               | 15,20         | 0,70         | 231,00         |
| fagioli gr 50        | 11,00              | 15,00         | 10,00        | 191,00         |
| bastoncini 4         | 3,00               | 21,40         | 1,00         | 102,00         |
| patate gr 150        | 7,74               | 60,30         | 0,15         | 260,10         |
| pane gr 90           | 0,30               | 15,00         | 0,45         | 90,00          |
| frutta fresca gr 150 | 0,00               | 0,00          | 20,00        | 150,00         |
| olio 2 cucchiaini    | 42,94              | 157,40        | 23,60        | 1022,00        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>42,94</b>       | <b>157,40</b> | <b>23,60</b> | <b>1022,00</b> |

23 SET. 2019



**estivo** **7<sup>a</sup> settimana** **media**

**martedì**

|                      |              |               |              |               |
|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| riso gr 60           | 6,20         | 48,24         | 0,24         | 216,60        |
| pollo petto gr 100   | 23,30        | 0,00          | 0,80         | 100,00        |
| verdura gr 130       | 1,80         | 2,20          | 0,40         | 16,00         |
| pane gr 90           | 7,74         | 60,30         | 0,16         | 260,10        |
| frutta fresca gr 150 | 0,30         | 15,00         | 0,45         | 90,00         |
| olio 2 cucchiaini    | 0,00         | 0,00          | 20,00        | 150,00        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>39,34</b> | <b>125,74</b> | <b>22,04</b> | <b>832,70</b> |

**giovedì**

|                      |              |               |              |               |
|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| pasta gr 60          | 6,20         | 48,24         | 0,24         | 216,60        |
| verdura gr 100       | 1,80         | 2,20          | 0,40         | 16,00         |
| uovo 1               | 12,49        | 0,00          | 8,70         | 126,00        |
| patate gr 150        | 3,00         | 21,40         | 1,00         | 102,00        |
| pane gr 90           | 7,74         | 60,30         | 0,16         | 260,10        |
| frutta fresca gr 150 | 0,30         | 15,00         | 0,45         | 90,00         |
| olio 2 cucchiaini    | 0,00         | 0,00          | 20,00        | 150,00        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>31,53</b> | <b>147,14</b> | <b>30,94</b> | <b>662,70</b> |

**estivo** **8<sup>a</sup> settimana** **media**

**martedì**

|                      | Proteine     | Glicidi       | Lipidi       | Kcal           |
|----------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| riso gr 100          | 10,80        | 79,10         | 1,40         | 353,00         |
| pollo coscia         | 18,50        | 0,00          | 3,70         | 107,00         |
| patate gr 150        | 3,00         | 21,40         | 1,00         | 102,00         |
| pane gr 90           | 7,74         | 60,30         | 0,16         | 260,10         |
| frutta fresca gr 150 | 0,30         | 15,00         | 0,45         | 90,00          |
| olio 2 cucchiaini    | 0,00         | 0,00          | 20,00        | 150,00         |
| <b>TOTALE</b>        | <b>40,44</b> | <b>175,80</b> | <b>26,70</b> | <b>1062,10</b> |

**giovedì**

|                      |              |               |              |               |
|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| verdura gr 100       | 1,80         | 2,20          | 0,40         | 16,00         |
| pasta gr 60          | 6,20         | 48,24         | 0,24         | 216,60        |
| vitello gr 100       | 22,00        | 0,00          | 1,00         | 107,00        |
| fagiolini gr 100     | 2,00         | 0,00          | 0,50         | 18,00         |
| pane gr 90           | 7,74         | 60,30         | 0,16         | 260,10        |
| frutta fresca gr 150 | 0,30         | 15,00         | 0,45         | 90,00         |
| olio 2 cucchiaini    | 0,00         | 0,00          | 20,00        | 150,00        |
| <b>TOTALE</b>        | <b>40,04</b> | <b>126,54</b> | <b>22,74</b> | <b>857,70</b> |

Comune di Apice Prot. n. 0008272 del 25-09-2019 partenza Cat. 7 Cl. 1