

ATTENZIONE = IL CUOCO DEVE LEGGERE !!

**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.

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 Emmentaler, 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.**



23 SET. 2019

# 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

#### MENU INVERNALE

dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

1<sup>a</sup> settimana

#### MARTEDI

riso gr 60  
fagoli gr 50  
pollo-fasello gr 100  
in umido  
piselli gr 100

2<sup>a</sup> settimana

pasta al sugo gr 100  
maiale-fettina gr 100  
pura di patate 100  
1 cucchiaino di parmigiano

3<sup>a</sup> settimana

pasta gr 60 e  
zucca gr 150  
prosciutto cotto 70  
broccoli o spinaci gr 80  
1 cucchiaino di parmigiano

APRILE

#### GIOVEDI

pasta gr 60 e  
zucca gr 100  
fardiate gr 150  
broccoli o spinaci gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

oppure pizza margherita gr 200

pasta gr 50 e  
patate gr 150  
frittata - 1 uovo  
carote lesse gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 60 e  
e lenticchie gr 50  
plattessa gratinata gr 100  
carote lesse gr 80

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

**GIOVEDI in 1 settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 200 di pizza margherita**

23 SET. 2019

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA  
PER L'ANNO SCOLASTICO 2019 - 2020

2018/2019



# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione - Direttore: dott.ssa Anna Romano  
COMPILOTORE: Dott.ssa Ersilia Palombi medico - specialista in scienza dell'alimentazione  
**Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola MEDIA**  
MENU INVERNALE

APICE  
2018/2019

PAGINA 1 di 3

dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo  
martedì

giovedì

4<sup>a</sup> settimana

risotto gr 60 e  
zucca gr 100  
pollo - fusello gr 100  
al forno con  
patata gr 150  
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 60 e  
broccoli gr 150  
cotoletta di vitello gr 100  
purea di patate gr 100

5<sup>a</sup> settimana

martedì  
riso in brodo veg gr 60  
tacchino in umido gr 100  
purea di patate gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

giovedì

pasta gr 60  
ceci gr 50  
bastoncini di merluzzo 4  
carote lesse gr 100

6<sup>a</sup> settimana

oppure pizza margherita gr 200  
risotto gr 60 e  
zucca gr 100  
prosciutto cotto 70  
piselli in umido gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

pasta gr 60 e  
e patate gr 150  
cotoletta di vitello gr 100  
carote lesse gr 100  
1 cucchiaino di parmigiano

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

Martedì in sesta settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 200 di pizza margherita

PAGINA 2 di 3

23 SET. 2019

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA  
PER L'ANNO SCOLASTICO 2018-2020



# 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

MENU INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo A.S. 2018/2019

APICE

martedì

7<sup>a</sup> settimana

pasta al sugo gr 100  
formaggio gr 70  
piselli in umido gr 100  
1 cucchiata di parmigiano

martedì

8<sup>a</sup> settimana

oppure pizza margherita gr 200  
pasta gr 60 e  
e lenticchie gr 50  
fior di latte gr 150  
patate al forno gr 100

giovedì

cinghione gr 100  
riso gr 60 e  
prosciutto cotto 70  
broccoli o spinaci gr 80  
1 cucchiata di parmigiano

giovedì

pasta al sugo gr 100  
frittata - 1 uovo  
spinaci gr 150  
1 cucchiata di parmigiano

AGGIUNGERE OGNI GIORNO gr 90 di pane, gr 150 di frutta fresca di stagione e 2 cucchiari di olio extravergine di oliva  
Martedì in ottava settimana il primo piatto può essere sostituito da gr 200 di pizza margherita

23 SET. 2019

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA  
PER L'ANNO SCOLASTICO 2019 - 2020



PAGINA 3 di 3

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE

1 settimana  
APICE

A.S. 2018-2019

MARTEDI

riso gr 80	5,45	42,00	0,10	178,00
fagioli gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pollo gr 100	23,30	0,00	0,30	100,00
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 cucchiai	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>49,25</b>	<b>145,30</b>	<b>22,00</b>	<b>1081,10</b>



giovedi

pasta gr 60	5,45	42,00	0,10	178,00
verdura gr 200	2,50	2,80	0,50	35,00
fiordilatte gr 150	21,00	6,00	18,00	360,00
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 cucchiai	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>36,99</b>	<b>126,10</b>	<b>39,20</b>	<b>1073,10</b>

invernale

2 settimana

media

MARTEDI

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
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 cucchiai	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>41,74</b>	<b>172,30</b>	<b>24,00</b>	<b>1068,10</b>

giovedi

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50
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 cucchiai	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>29,04</b>	<b>144,15</b>	<b>30,90</b>	<b>933,60</b>

invernale

3 settimana

media

martedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
verdura gr 200	3,00	4,00	0,80	32,00
prosciutto cotto gr 70	15,54	0,31	8,50	150,00
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>32,03</b>	<b>121,61</b>	<b>30,00</b>	<b>880,10</b>



giovedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
lenticchie gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
platessa gr 100	17,30	0,10	1,30	81,00
carote 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 cucchiali	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>40,60</b>	<b>141,24</b>	<b>23,34</b>	<b>1048,70</b>

invernale

4 settimana

media

martedì

riso gr 60	5,45	42,00	0,10	178,00
zucca gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50
pollo gr 100	23,30	0,00	0,30	100,00
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>41,74</b>	<b>148,35</b>	<b>22,90</b>	<b>921,60</b>

giovedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
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>38,84</b>	<b>148,64</b>	<b>24,94</b>	<b>924,70</b>

23 SET. 2019

## Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Media

**APICE 18-19**

**5 settimana**

**INVERNALE**



martedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso gr 50	6,20	48,24	0,24	216,60
tecchino gr 100	24,00	0,00	1,20	107,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
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>40,34</b>	<b>141,44</b>	<b>23,04</b>	<b>908,70</b>

**giovedì**

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
ceci gr 50	7,08	15,20	0,70	231,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
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	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>34,10</b>	<b>156,94</b>	<b>31,94</b>	<b>1154,70</b>

**6 ^ settimana**

**invernale**

**media**

**martedì**

riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
zucca gr 100	0,60	1,00	0,40	10,00
prosciutto cotto gr 70	16,64	0,30	8,50	150,00
piselli gr 100	6,40	12,80	0,30	72,00
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>35,68</b>	<b>137,64</b>	<b>30,04</b>	<b>948,70</b>

**giovedì**

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50
vitello gr 100	20,70	0,00	2,70	107,00
carote 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	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>39,69</b>	<b>152,59</b>	<b>25,44</b>	<b>867,20</b>

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

12.3 SET. 2017



invernale	7 <sup>a</sup> settimana		media	
martedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
formaggio gr 70	28,00	1,80	22,00	300,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
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 cucchiai	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>52,34</b>	<b>189,00</b>	<b>44,30</b>	<b>1226,10</b>

invernale	7 <sup>a</sup> settimana		media	
giovedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
riso gr 60	8,20	48,24	0,24	216,60
minestrone gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
prosciutto cotto gr 70	15,54	0,31	8,50	150,00
spinaci 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 cucchiai	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>36,98</b>	<b>138,85</b>	<b>30,04</b>	<b>864,70</b>

invernale	8 <sup>a</sup> settimana		media	
martedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 80	8,20	48,24	0,24	216,60
lenticchie gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
fiordilatte gr 150	30,00	1,80	30,00	400,00
patate gr 150	8,18	28,80	1,50	127,50
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 cucchiai	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>54,48</b>	<b>168,54</b>	<b>53,04</b>	<b>1475,20</b>

invernale	8 <sup>a</sup> settimana		media	
giovedì	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
spinaci gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
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 cucchiai	0,00	0,00	20,00	150,00
<b>TOTALE</b>	<b>33,14</b>	<b>156,60</b>	<b>31,10</b>	<b>997,10</b>