

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 COMPLEMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.



04 AGO. 2020

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE: Direttore Dott. Tommaso Zerella**

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Materna**MENU' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo****A.S. 2020-2021****Apice**

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
		1^a settimana		
pennette al sugo g 50 scaloppa di vitello g 70 carote lesse g 70 parmigiano reggiano g 5	riso gr 30 con fagioli g 30 frittata (1 uovo) in umido spinaci g 80	pasta al sugo gr 50 fusello di pollo g 100 piselli g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 40 con zucca g 100 fiordilatte g 70 broccoli g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta gr 40 con minestrone gr 100 filetto di merluzzo al pomodoro gr 70 bietola g 80 parmigiano reggiano g 5
		2^a settimana		
pasta g 40 con zucca g 100 petto di pollo in umido g 70 spinaci g 80 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 lenticchie g 30 frittata (1 uovo) bietola g 80	pasta g 30 con patate g 80 scaloppina di vitello g 70 verdura g 80 parmigiano reggiano g 5	riso al sugo gr 50 ricotta di vacca g 80 verdura 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 PUO' ESSERE SOSTITUITO con g 100 di pizza al pomodoro

PAGINA 1 DI 2



04 AGO. 2020

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE: Direttore Dott. Tommaso Zerella

Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Materna

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

A.S. 2020-2021



lunedì	martedì	mercoledì	Apice giovedì	venerdì
3^ settimana				
pasta g 30 con piselli g 30 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 40 in brodo vegetale prosciutto cott g 40 spinaci g 80 parmigiano reggiano g 5	riso al sugo g 50 cotoletta di tacchino g 70 broccoli g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa gratinata g 70 carote prezzemolate g 70	minestrone gr 100 con pasta gr 40 frittata - 1 uovo purea di patate g 80 parmigiano reggiano g 5
4^ settimana				
pasta g 30 con lenticchie g 30 prosciutto cotto gr 50 spinaci g 80	riso g 40 con zucca g 100 fusello g 100 al forno patate al forno g 70 parmigiano reggiano g 5	pasta g 40 con broccoli g 80 bastoncini di merluzzo n° 3 spinaci g 80	pasta g 50 al sugo cotoletta di vitello g 70 bietola g 80	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa in umido gr 70 carote lesse g 70 parmigiano reggiano g 5
5^ settimana				
riso g 50 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 70 verdura g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con ceci g 30 frittata 1 uovo verdura g 80	riso g 40 con spinaci g 100 filetto di merluzzo gratinato g 70 verdura g 80	pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 70 piselli g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con lenticchie g 30 filetto di platessa g 70 in bianco 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



04 AGO. 2020

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

A.S. 2020-2021

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 1 di 5

04 AGO. 2020

INVERNALE

	1 settimana					Apice					
	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg				
lunedì	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68	0,00	0,00	0,00	0,03
pasta g 50	14,91	0,00	0,00	170,50	0,85	11,25	0,68	0,00	0,00	0,00	0,03
vitello (girello) g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49	0,20	11,00	23,80	7,00
carote g 70	1,62	0,00	0,00	19,90	0,00	57,95	0,01	0,20	11,00	23,80	7,00
parmigiano reggiano g 5	3,24	0,00	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32	0,20	11,00	23,80	7,00
pane g 40	0,20	0,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,03	0,20	0,00	0,00	0,03
frutta fresca gr 100	0,00	0,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,03	0,20	0,00	0,00	0,03
olio evo g 15	0,00	0,00	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tot.	27,49	76,47	19,67	582,8	6,54	109,74	9,31				
martedì	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68	0,00	0,00	0,00	0,03
pasta g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,03
riso g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64	0,20	11,00	23,80	7,00
novata 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80	0,20	11,00	23,80	7,00
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80	0,20	11,00	23,80	7,00
pane g 40	0,20	0,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,03	0,20	0,00	0,00	0,03
frutta fresca gr 100	0,00	0,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,03	0,20	0,00	0,00	0,03
olio evo g 15	0,00	0,00	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tot.	27,49	76,47	19,67	582,8	6,54	109,74	9,31				
mercoledì	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68	0,00	0,00	0,00	0,03
pasta g 50	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	13,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,03
pollo (fuso) g 100	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60	0,20	11,00	23,80	7,00
piselli surgelati g 80	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01	0,20	11,00	23,80	7,00
parmigiano reggiano g 5	3,24	0,00	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32	0,20	11,00	23,80	7,00
pane g 40	0,20	0,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,03	0,20	0,00	0,00	0,03
frutta fresca gr 100	0,00	0,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,03	0,20	0,00	0,00	0,03
olio evo g 15	0,00	0,00	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tot.	34,63	76,27	21,51	648,25	9,45	105,70	10,64				
giovedì	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55	0,00	0,00	0,00	0,03
pasta g 40	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,03
zucca g 100	13,09	0,49	13,65	177,10	0,00	245,00	0,28	0,20	11,00	23,80	7,00
fiordilatte g 70	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20	0,20	11,00	23,80	7,00
broccoli g 80	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01	0,20	11,00	23,80	7,00
parmigiano reggiano g 5	3,24	0,00	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32	0,20	11,00	23,80	7,00
pane g 40	0,20	0,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,03	0,20	0,00	0,00	0,03
frutta fresca gr 100	0,00	0,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,03	0,20	0,00	0,00	0,03
olio evo g 15	0,00	0,00	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tot.	26,97	69,49	31,46	686,95	12,04	417,05	10,29				
venerdì	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55	0,00	0,00	0,00	0,03
pasta g 40	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,03
minestrone g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70	0,20	11,00	23,80	7,00
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21	0,20	11,00	23,80	7,00
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80	0,20	11,00	23,80	7,00
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01	0,20	11,00	23,80	7,00
pane g 40	0,20	0,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,03	0,20	0,00	0,00	0,03
frutta fresca gr 100	0,00	0,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,03	0,20	0,00	0,00	0,03
olio evo g 15	0,00	0,00	0,00	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tot.	24,42	73,14	18,37	563,05	7,28	155,75	17,62				

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



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

A.S. 2020-2021

Pg 2 di 5

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

INVERNALE

2 settimanale

Apice



04 AGO. 2020

	Proteine g					Glucidi g					Lipidi g					Kcal					Fibra g					Ferro mg					Calcio mg				
lunedì																																			
pasta g 40	5,40					29,10					0,50					136,50					0,70					9,00					0,55				
zucca g 100	1,10					3,50					0,10					29,00					5,50					20,00					0,90				
pollo (petto) g 70	16,31					0,00					0,56					70,00					0,00					2,80					0,28				
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 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.	30,11					67,40					18,13					569,45					11,16					233,25					9,89				
martedì																																			
pasta g 50	6,75					36,35					0,60					170,50					0,85					11,25					0,68				
maiale (lombo) g 70	13,30					0,00					4,41					93,10					0,00					4,90					0,91				
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 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.	29,36					85,87					28,01					714,59					5,81					181,20					9,36				
mercoledì																																			
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				
nuova 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 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.	22,12					73,16					20,63					579,45					9,54					129,55					13,92				
giovedì																																			
pasta g 30	4,05					21,81					0,36					102,30					0,51					6,75					0,41				
patate g 80	1,60					12,80					0,08					57,60					1,44					0,80					0,48				
vitello (girello) g 70	14,91					0,00					1,96					61,60					0,00					2,24					0,78				
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					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.	22,12					73,16					20,63					579,45					9,54					129,55					13,92				
venerdì																																			
riso g 50	3,70					40,65					0,15					169,00					0,25					30,00					1,45				
ricotta di vacca g 80	7,04					2,80					8,72					116,80					0,00					236,00					0,32				
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					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.	27,24					70,63					19,51					558,85					6,84					149,44					11,99				

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

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

A.S. 2020-2021

INVERNALE

Pg 3 di 5

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE

3 settimana

Apice

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

	Tot.		Tot.		Tot.		Tot.		Tot.	
lunedì	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	2,10	20,00	6,75	0,70
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	2,10	20,00	6,75	0,70
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,00	24,00	6,00	0,41
bastoncini di merluccio g 75	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,00	99,60	34,50	0,80
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	0,00	99,60	53,60	0,41
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,00	99,60	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	2,00	20,00	7,20	0,32
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
martedì	20,02	71,22	25,07	597,80	6,88	166,30	17,69	0,03	0,03	17,69
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,00	0,00	9,00	0,55
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,00	0,00	2,40	0,20
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,00	0,00	136,00	0,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,00	99,60	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	2,00	20,00	7,20	0,32
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
mercoledì	20,62	64,26	23,35	525,65	5,66	212,85	8,91	0,03	0,03	8,91
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	0,00	0,00	30,00	1,45
tacchino g 70	16,80	0,00	0,84	74,90	0,00	5,60	0,00	0,00	5,60	0,56
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	0,00	0,00	77,60	1,20
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,00	99,60	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	2,00	20,00	7,20	0,32
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
giovedì	27,88	77,05	18,2	588,25	6,09	178,65	10,57	0,03	0,03	10,57
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,00	0,00	6,75	0,41
taglioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	0,00	0,00	39,60	2,64
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,00	0,00	7,70	0,28
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,00	0,00	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	2,00	20,00	7,20	0,32
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
venerdì	27,39	75,65	17,37	583,95	11,48	92,35	11,17	0,03	0,03	11,17
minestrone (cotto) g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,00	0,00	20,00	0,70
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,00	0,00	6,75	0,41
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,00	0,00	24,00	0,80
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,00	0,00	99,60	0,41
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,00	0,00	57,95	0,01
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	2,00	20,00	7,20	0,32
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,56	79,13	28,11	662,29	7,57	215,80	9,68	0,03	0,03	9,68

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



04 AGO. 2020

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna
A.S. 2020-2021
INVERNALE

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI
 Pg 4 di 5

Apice



04 AGO 2020

Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
lunedì						
4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	13,00	1,00
1,40	11,20	0,07	50,40	1,26	7,00	0,42
1,52	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
29,02	82,02	20,96	643,55	10,48	129,45	10,14
martedì						
24,46	72,30	22,02	567,25	9,61	169,75	11,16
2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	13,00	1,00
1,40	11,20	0,07	50,40	1,26	7,00	0,42
1,52	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
24,46	72,30	22,02	567,25	9,61	169,75	11,16
mercoledì						
5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
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
21,65	76,75	23,79	616,20	7,98	264,60	10,42
giovedì						
6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
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
27,76	72,59	19,61	566,05	5,33	132,54	17,62
venerdì						
4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
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
27,39	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 aggiornata

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Materna

INVERNALE

Pg 5 di 5

04 AGO. 2020

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE	5 settimanale	Aplice	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì				
			Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45	riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00	0,00	170,00	1,00	spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	0,00	74,20	0,21	filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	2,96
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	7,20	0,32	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	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	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	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	Tot.	21,74	68,54	16,16	515,25	6,89	283,40	11,98
riso g 50	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41	riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
pasta g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40	spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28	filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	2,96
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41	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	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	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	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	Tot.	31,04	76,27	19,77	602,85	9,45	94,94	10,42

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

