

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 Media

A.S. 2020-2021

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

Apice

1^ settimana	
martedì risotto primavera g 70 con verdure g 100 involtino di filetto di platessa g 120 bietola g 100	giovedì pasta g 70 zucca g 100 fiordilatte g 120 pomodori g 100 parmigiano reggiano g 10
2^ Settimana	
pasta al sugo g 80 lonza di maiale al latte g 100 purea patate g 120 parmigiano reggiano g 10	pasta g 50 con patate g 100 scaloppina di vitello g 100 verdura g 100 parmigiano reggiano g 10
3^ Settimana	
riso g 80 allo zafferano prosciutto cotto gr 70 spinaci g 100 parmigiano reggiano g 10	pasta g 50 con fagioli g 30 filetto di platessa gratinata g 100 carote prezzemolate g 120

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 80 di pane, gr 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 200 di pizza al pomodoro

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 Media

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

A.S. 2020-2021

Apice

4^ Settimana

martedì

riso g 70 con zucca g 100
pollo (coscia) g 145
al forno con patate g 120
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 70 con melanzane g 100
cotoletta di vitello g 100
bietola al limone g 100
parmigiano reggiano g 10

5^ Settimana

pasta g 50 con ceci g 30
frittata (1 uovo)
verdura g 100

pasta g 80 al sugo
spezzatino di vitello g 100 con
piselli g 100
parmigiano reggiano g 10

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 80 di pane, gr 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

04 AGO. 2020



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2020-2021

Apice

PAG. 1/5

1^a settimana

martedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
verdura primavera g 100	1,85	3,02	0,12	46,25	1,80	22,00	0,70
filetto di platessa g 120	20,76	0,12	1,56	97,20	0,00	13,20	0,48
bieta g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 80	6,48	47,60	0,40	214,40	3,04	13,60	0,56
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	35,87	125,95	22,82	879,45	9,39	158,25	25,31

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 120	22,44	0,84	23,40	303,60	0,00	420,00	0,32
pomodori g 100	1,20	2,80	0,20	19,00	1,00	11,00	0,40
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 80	6,48	47,60	0,40	214,40	3,04	13,60	0,56
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	44,21	122,13	48,34	1114,40	13,73	596,70	13,70

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

04 AGO. 2020



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2020-2021

Apice

PAG. 2/5

2^a settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
martedì							
pasta g 80	10,80	58,20	1,00	273,00	1,40	18,00	1,10
maiale (lombo) g 100	19,00	0,00	6,30	133,00	0,00	7,00	1,30
purea di patate g 120	6,38	22,08	9,04	195,60	2,16	149,40	0,61
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 80	6,48	47,60	0,40	214,40	3,04	13,60	0,56
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	46,20	144,38	40,14	1125,70	9,60	304,35	14,13
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
patate g 100	2,00	16,00	0,10	72,00	1,80	10,00	0,60
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 80	6,48	47,60	0,40	214,40	3,04	13,60	0,56
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	42,10	117,97	27,47	895,85	10,61	247,95	17,50

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

04 AGO. 2020



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

ESTIVO

A.S. 2020-2021

Apice

3^a settimana

PAG. 3/5

martedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
riso g 80	5,92	65,04	0,24	270,00	0,40	48,00	2,30
prosciutto cotto g 70	13,86	0,63	10,29	96,60	0,00	4,20	0,35
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 80	6,48	47,60	0,40	214,40	3,04	13,60	0,56
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	32,60	129,77	34,33	905,70	8,24	352,15	14,77

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
carote g 120	1,32	9,12	0,24	49,20	3,72	52,80	0,84
pane g 80	6,48	47,60	0,40	214,40	3,04	13,60	0,56
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	39,17	123,32	23,45	879,30	15,89	128,70	15,66

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

04 AGO. 2020



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

ESTIVO

A.S. 2020-2021

Apice

4^a settimana

PAG. 4/5

martedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
zucca g 100	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90	0,90
pollo (fuso) g 145	26,82	0,00	5,36	155,15	0,00	18,85	1,45
patate g 120	2,40	19,20	0,12	86,40	2,16	12,00	0,72
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 80	6,48	47,60	0,40	214,40	3,04	13,60	0,56
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	47,92	140,31	58,49	1007,75	28,55	203,70	16,22

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
melanzane g 100	1,00	2,60	0,40	23,00	2,60	15,00	0,20
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 80	6,48	47,60	0,40	214,40	3,04	13,60	0,56
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	43,07	119,39	27,94	910,80	11,03	231,70	24,68

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

04 AGO. 2020



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

ESTIVO

A.S. 2020-2021

Apice

5^a settimana

PAG. 5/5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
martedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
uova 1 (g 65)	8,06	0,00	5,65	83,20	0,00	31,20	0,98
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
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.	26,55	86,74	23,79	677,90	10,37	185,30	14,63
giovedì							
pasta g 80	10,80	58,20	1,00	273,00	1,40	18,00	1,10
vitello (girello) g 100	21,30	0,00	2,80	110,00	0,00	4,00	1,40
piselli surgelati g 100	5,40	6,50	0,30	61,00	6,30	20,00	2,00
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 80	6,48	47,60	0,40	214,40	3,04	13,60	0,56
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	37,08	106,95	26,66	817,20	13,19	163,44	14,58

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