



REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE BENEVENTO
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via P. Mascellaro, 1, Cap. 82100
Telefono 0824 308 288
Mail: dp.sian@aslbenevento1.it
Pec: dp.sian@pec.aslbenevento.it

Prot. 96492 del 13.09.22

Al Sig. Sindaco del Comune di
Apice

Oggetto: Rinnovo menù scolastici – Scuola dell' Infanzia - Scuola Secondaria primo grado – A.S. 2021/22

Come da vostra richiesta, si trasmettono in allegato i menù, in versione ESTIVA ed INVERNALE e ruotati su CINQUE SETTIMANE.

Si ricorda che è indispensabile comunicare alla Ditta che eroga i pasti quanto specificato nelle NOTE ESPLICATIVE, allegate alle tabelle dietetiche.

Si ricorda inoltre che in presenza di persone (alunni o insegnanti) con problemi di intolleranze alimentari, il menù va richiesto allo scrivente Servizio ed il personale addetto alla preparazione dei pasti è tenuto a seguire un corso di 2 ore (obbligatorio ai sensi della Del Regionale 2163 – Dic 2007) presso il Dipartimento di Prevenzione della ASL Bn sito in Via Mascellaro 1 – Benevento

Per eventuali iscrizioni contattare il SIAN ai numeri 0824 308 293/285/288, dott.ssa Olga Landi.

Si fa presente che non è consentito effettuare copie MODIFICATE delle tabelle dietetiche, perchè potrebbero anche essere riprodotte, per errore, in maniera incompleta o con formati stampa diversi, compromettendone la leggibilità.

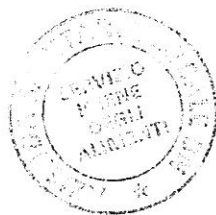
Distinti saluti

Il Dirigente Biologo

Dott.ssa Olga Landi

Il Direttore Responsabile SIAN

Dott. Tommaso Zerella



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. 2021-2022

Apice

**1^ settimana
mercoledì**

lunedì
pennette al sugo g 50
scaloppa di vitello g 70
carote lesse g 70
parmigiano reggiano g 5

martedì
riso g 30 con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
spinaci g 80 saltati

pasta al sugo g 50
fusello di pollo g 100
piselli g 80 in umido
parmigiano reggiano g 5

giovedì
pasta g 40 con zucca g 80
fiordilatte g 70
broccoli g 80 saltati
parmigiano reggiano g 5

venerdì
pasta g 40 con minestrone g 80
filetto di merluzzo al pomodoro g 70
bietola g 80 al limone
parmigiano reggiano g 5

2^ settimana

lunedì
pasta g 40 con zucca g 80
petto di pollo in umido g 70
spinaci g 80 saltati
parmigiano reggiano g 5

martedì
pasta al sugo g 50
lonza di maiale al latte g 70
purea di patate g 80
parmigiano reggiano g 5

mercoledì
pasta g 30 con lenticchie g 30
frittata (1 uovo)
bietola g 80 saltata

giovedì
pasta g 30 con patate g 80
ricotta di vacca g 50
verdura di stagione g 80
parmigiano reggiano g 5

venerdì
riso al sugo g 50
filetto di platessa g 70 impanato
verdura di stagione 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 margherita**

PAGINA 1 DI 2

06 SET. 2021



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. 2021-2022

Apice

3^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con piselli g 30 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 al limone parmigiano reggiano g 5	pasta g 40 in brodo vegetale prosciutto cotto g 40 verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5	riso al sugo g 50 cotoletta di tacchino g 70 broccoli g 80 al limone parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa gratinata g 70 carote prezzemolate g 70	minestrone g 80 con pasta g 40 frittata (1 uovo) purea di patate g 80 parmigiano reggiano g 5

4^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con lenticchie g 30 formaggio g 40 spinaci g 80 saltati	riso g 40 con zucca g 80 fusello di pollo 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 al limone	pasta g 50 al sugo cotoletta di vitello g 70 bietola g 80 all'agro	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa in umido g 70 carote lesse g 70 parmigiano reggiano g 5

5^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso g 50 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 70 verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con ceci g 30 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 80	riso g 40 con spinaci g 80 filetto di merluzzo g 70 gratinato verdura di stagione g 80	pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 70 piselli g 80 in umido 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

06 SET. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 1 di 5

INVERNALE
1[^] settimana

A.S. 2021-2022

Apice

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
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 g 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.	27,49	76,47	19,67	582,8	6,54	109,74	9,31
martedì							
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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.	21,12	72,84	20,40	573,65	10,39	225,10	12,46
mercoledì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
pollo (fuso) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	13,00	1,00
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
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 g 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.	34,63	76,27	21,51	648,25	9,45	105,70	10,64
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
fiordilatte g 70	13,09	0,49	13,65	177,10	0,00	245,00	0,28
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
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 g 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.	26,53	68,09	31,42	675,35	9,84	413,05	10,11
venerdì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
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 g 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.	24,02	71,58	18,29	554,05	6,86	151,75	17,48

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

06 SET. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 5 di 5

INVERNALE

A.S. 2021-2022

5^A settimana

Apice

lunedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00	0,00	2,80	0,28
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 g 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.	26,69	76,67	17,82	576,35	5,14	172,45	12,05
martedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
uova 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 g 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.	21,58	71,90	22,22	586,65	9,48	155,05	13,44
mercoledì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
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 g 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.	23,28	70,78	18,21	548,15	6,53	233,75	13,31
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
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 g 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.	31,04	76,27	19,77	602,85	9,45	94,94	10,42
venerdì							
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
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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.	30,66	86,73	23,08	685,79	9,61	138,65	10,85

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

06 SET. 2021



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia

MENU' ESTIVO dal primo aprile



A.S. 2021/2022

Apice

1^ settimana

lunedì

pasta al sugo g 50
scaloppa di vitello g 70
carote lesse g 70
parmigiano reggiano g 5

martedì

risotto primavera g 40
con verdure g 80
involtini di filetto di platessa g 70
bietola g 80 all'olio

mercoledì

pasta g 30 con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
spinaci g 80
parmigiano reggiano g 5

giovedì

pasta g 40 con zucca g 80
fiordilatte g 70
pomodori all'insalata g 80
parmigiano reggiano g 5

venerdì

pasta g 40 con minestrone g 80
filetto di merluzzo al pomodoro g 70
bietola g 80 saltata
parmigiano reggiano g 5

2^ settimana

lunedì

pasta g 40 con zucchine g 80
petto di pollo in umido g 70
fagiolini g 80 lessi
parmigiano reggiano g 5

martedì

pasta al sugo g 50
lonza di maiale al latte g 70
purea di patate g 80
parmigiano reggiano g 5

mercoledì

pasta g 30 con lenticchie g 30
ricotta vaccina g 50
verdura di stagione g 80

giovedì

pasta g 30 con patate g 80
scaloppina di vitello g 70
verdura di stagione g 80
parmigiano reggiano g 5

venerdì

riso g 30 con piselli g 30
filetto di platessa g 70 alla mugnaia
verdura di stagione g 80
parmigiano reggiano g 5

3^ settimana

lunedì

pasta g 30 con ceci g 30
bastoncini di merluzzo n°3
bietola g 80 al limone
parmigiano reggiano g 5

martedì

riso g 50 allo zafferano
prosciutto cotto g 40
spinaci g 80 saltati
parmigiano reggiano g 5

mercoledì

pasta g 50 al pomodoro fresco
cotoletta di tacchino g 70
verdura di stagione g 80
parmigiano reggiano g 5

giovedì

pasta g 30 con fagioli g 30
filetto di platessa gratinata g 70
carote prezzemolate g 70

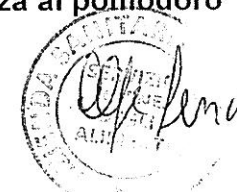
venerdì

pasta g 40 minestrone g 80
frittata (1 uovo)
purea di patate 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

06 SET. 2021



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia

MENU' ESTIVO dal primo aprile



A.S. 2021/2022

Apice

4^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con lenticchie g 30 prosciutto cotto g 40 spinaci g 80 saltati	riso g 40 con zucca g 80 fusello di pollo g 100 al forno con patate g 70 parmigiano reggiano g 5	pasta g 40 con zucchine g 80 bastoncini di merluzzo n° 3 pomodori g 80 all'insalata parmigiano reggiano g 5	pasta g 40 con melanzane g 80 cotoletta di vitello g 70 bietola al limone g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa impanata g 70 carote lesse g 70

5^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso g 50 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 70 verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con ceci g 30 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 80	riso g 40 con spinaci g 80 filetto di platessa g 70 in bianco verdura di stagione g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 70 con piselli g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con lenticchie g 30 filetto di merluzzo gratinato g 70 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

06 SET. 2021



PAGINA 2 DI 2

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

ESTIVO

Apice

1^a settimana

Pg 1 di 5

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
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 g 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.	27,49	76,47	19,67	582,8	6,54	109,74	9,31

martedì

riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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.	20,63	71,16	16,75	523,75	6,21	108,60	17,29

mercoledì

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
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 g 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.	24,57	70,26	22,16	594,45	10,75	271,80	12,01

giovedì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
fiordilatte g 70	13,09	0,49	13,65	177,10	0,00	245,00	0,28
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	15,20	0,80	8,80	0,32
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 g 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.	25,17	68,73	31,34	668,15	8,32	344,25	9,23

venerdì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
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 g 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.	24,02	71,58	18,29	554,05	6,86	151,75	17,48

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

06 SET. 2021

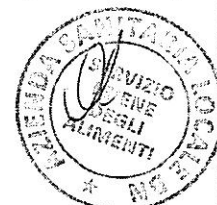


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

ESTIVO

Apice

2^a settimana

Pg 2 di 5

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucchine g 80	1,20	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00	0,00	2,80	0,28
fagiolini g 80	1,36	3,68	0,08	24,80	2,32	28,00	0,72
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 g 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.	29,33	68,94	18,19	566,05	7,50	119,65	9,31

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 g 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
ricotta di vacca g 50	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50	0,20
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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.	19,78	76,02	21,74	590,85	9,70	194,65	10,76

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 estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
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 g 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.	26,70	71,74	19,53	561,25	7,00	91,04	9,43

venerdì

riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
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 g 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.	22,09	63,51	18,22	516,15	7,09	112,95	9,51

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

06 SET. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

ESTIVO

Apice

3^a settimana

Pg 3 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
bastoncini di merluzzo g 75	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
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 g 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.	24,67	83,37	26,87	682,40	9,07	202,90	19,01
martedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
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 g 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.	18,92	75,81	23,00	558,15	5,21	233,85	9,81
mercoledì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
tacchino g 70	16,80	0,00	0,84	74,90	0,00	5,60	0,56
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
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 g 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.	29,69	73,48	18,57	585,15	5,90	98,10	9,00
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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.	27,39	75,65	17,37	583,95	11,48	92,35	11,17
venerdì							
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
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 g 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.	22,51	84,86	28,17	687,49	7,34	214,05	9,68

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

06 SET. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

ESTIVO

Apice

4[^] settimana

Pg 4 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
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
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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.	24,46	72,30	22,02	567,25	9,61	169,75	11,16
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
pollo (fuso) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	13,00	1,00
patate g 70	1,40	11,20	0,07	50,40	1,26	7,00	0,42
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 g 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.	28,58	80,62	20,92	631,95	8,28	125,45	9,96
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucchine g 80	1,20	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
bastoncini di merluzzo (g 75)	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	15,20	0,80	8,80	0,32
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 g 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.	20,87	78,75	25,28	629,70	5,98	132,15	9,15
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
melanzane g 80	0,80	2,08	0,32	18,40	2,08	12,00	0,16
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
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 g 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.	27,21	67,42	19,83	550,45	7,26	142,29	17,65
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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.	27,39	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 aggiornate

06 SET. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

ESTIVO

Apice

5^a settimana

Pg 5 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
pollo (petto) g 70	16,31	0,00	0,56	70,00	0,00	2,80	0,28
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
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 g 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.	26,15	77,78	17,84	578,75	5,30	114,05	9,49
martedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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.	21,04	73,01	22,24	589,05	9,64	96,65	10,88
mercoledì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
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 g 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.	23,93	71,96	18,72	559,65	6,69	175,35	10,82
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 70	14,91	0,00	1,96	61,60	0,00	2,24	0,78
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
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 g 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.	31,04	76,27	19,77	602,85	9,45	94,94	10,42
venerdì							
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
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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.	29,47	86,66	22,59	676,69	9,61	138,65	10,78

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

06 SET. 2021



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. 2021-2022

Apice

1^ settimana

martedì

riso g 50 con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
spinaci g 130 saltati

giovedì

pasta g 60 con zucca g 100
fiordilatte g 100
broccoli g 130 saltati
parmigiano reggiano g 10

2^ Settimana

martedì

pasta g 80 al sugo
lonza di maiale al latte g 100
purea patate g 120
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 50 con patate g 100
ricotta di vacca g 100
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

3^ Settimana

martedì

pasta g 60 in brodo vegetale
prosciutto cotto g 60
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 50 con fagioli g 30
filetto di platessa g 100 gratinato
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 margherita

06 SET. 2021



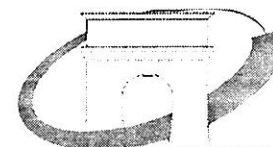
AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

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



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO

A.S. 2021-2022

Apice

4^ Settimana

martedì

riso g 60 con zucca g 100
pollo (coscia) g 145
al forno con patate g 120
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 80 al sugo
cotoletta di vitello g 100
bietola g 130 all'agro
parmigiano reggiano g 10

5^ Settimana

martedì

pasta g 50 con ceci g 30
frittata (1 uovo)
verdura di stagione g 130

giovedì

pasta g 80 al sugo
spezzatino di vitello g 100
con piselli g 100 in umido
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

06 SET. 2021

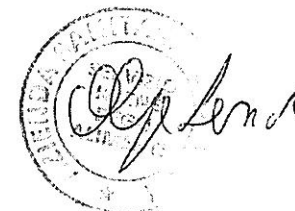


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

INVERNALE

Apice

1^a settimana

PAG. 1/3

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
martedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 65)	8,06	0,00	5,65	83,20	0,00	31,20	0,98
spinaci g 130	4,42	3,77	0,91	45,50	2,34	101,40	3,77
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	28,36	110,27	27,92	822,70	13,15	212,85	19,80

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
giovedì							
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 100	18,70	0,70	19,50	253,00	0,00	350,00	0,40
broccoli g 130	3,90	4,03	0,52	42,90	4,03	36,40	1,04
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	40,20	104,05	44,54	1000,00	15,83	546,45	14,18

2^a settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro 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 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	44,58	132,48	40,04	1072,10	8,84	300,95	13,99

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
giovedì							
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
patate g 100	2,00	16,00	0,10	72,00	1,80	10,00	0,60
ricotta di vacca g 100	8,80	3,50	10,87	146,00	0,00	295,00	0,40
verdura invernale g 130	2,64	1,98	0,22	25,03	2,50	120,58	4,81
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	29,94	117,30	35,61	918,13	10,60	565,63	17,65

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

06 SET. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

Apice

PAG. 2/3

INVERNALE

3^a settimana

martedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
prosciutto cotto g 70	13,86	0,63	10,29	96,60	0,00	4,20	0,35
verdura invernale g 130	2,64	1,98	0,22	25,03	2,50	120,58	4,81
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	33,00	98,43	34,93	796,73	8,80	264,83	17,00

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro 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 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	37,55	111,42	23,35	825,70	15,13	125,30	15,52

4^a settimana

martedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,80	0,30	36,00	1,74
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 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	45,56	120,28	58,36	920,35	27,74	194,30	15,79

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
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
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	42,19	112,74	27,63	873,00	8,24	235,65	27,78

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

06 SET. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

INVERNALE

Apice

PAG. 3/3

5^a settimana

martedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
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 130	2,64	1,98	0,22	25,03	2,50	120,58	4,81
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	28,78	99,10	23,94	737,28	11,71	216,13	15,84

giovedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
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 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.	42,56	99,50	21,07	765,95	11,22	107,45	11,86

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

06 SET. 2021



AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

MENU'ESTIVO dal primo aprile



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO**

A.S. 2021/2022

Apice

1^ settimana

martedì

risotto primavera g 60
con verdure g 100
involtino di filetto di platessa g 100
bietola g 130 all'olio

giovedì

pasta g 60 con zucca g 100
fiordilatte g 100
pomodori all'insalata g 100
parmigiano reggiano g 10

2^ Settimana

martedì

pasta al sugo g 70
lonza di maiale al latte g 100
purea patate g 120
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 60 con patate g 100
scaloppina di vitello g 100
verdura di stagione g 130
parmigiano reggiano g 10

3^ Settimana

martedì

riso g 70 allo zafferano
prosciutto cotto g 60
spinaci g 130 saltati
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 50 con fagioli g 30
filetto di platessa g 100 gratinato
carote prezzemolate g 120

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 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

06 SET. 2021



PAGINA 1 DI 2

**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

MENU'ESTIVO dal primo aprile



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO**

A.S. 2021/2022

Apice

4^ Settimana

martedì

riso g 60 con zucca g 100
fusello di pollo g 145 al forno
con patate g 120
parmigiano reggiano g 10

giovedì

pasta g 60 con melanzane g 100
cotoletta di vitello g 100
bietola al limone g 130
parmigiano reggiano g 10

5^ Settimana

martedì

pasta g 50 con ceci g 30
frittata (1 uovo)
verdura di stagione g 130

giovedì

pasta g 70 al sugo
spezzatino di vitello g 100
con piselli g 100
parmigiano reggiano g 10

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, gr 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

06 SET. 2021



PAGINA 2 DI 2

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

Apice

ESTIVO

1^a settimana

PAG. 1/3

martedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,80	0,30	36,00	1,74
verdura primavera g 100	1,85	3,02	0,12	46,25	1,80	22,00	0,70
filetto di platessa g 100	17,30	0,10	1,30	81,00	0,00	11,00	0,40
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	30,44	106,44	22,46	780,35	8,94	166,75	28,10

giovedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 100	18,70	0,70	19,50	253,00	0,00	350,00	0,40
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 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	37,50	102,82	44,22	976,10	12,80	521,05	13,54

2^a settimana

martedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
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 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	43,23	125,17	39,88	1037,80	8,63	298,70	13,85

giovedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
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 estiva g 130	1,76	3,80	0,26	28,93	2,50	25,68	0,65
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	41,56	115,62	27,58	886,03	10,60	179,73	14,49

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

06 SET. 2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2021-2022

ESTIVO

Apice

5^a settimana

PAG. 3/3

martedì	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
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 estiva g 130	1,76	3,80	0,26	28,93	2,50	25,68	0,65
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	27,90	100,92	28,98	786,33	11,71	121,23	11,69

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
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 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	42,93	109,59	26,16	860,40	12,77	108,35	15,33

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

06/08/2021



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2020-2021
Ceppaloni

ESTIVO

3^a settimana

PAG. 2/3

martedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
prosciutto cotto g 60	11,88	0,54	8,82	82,80	0,00	3,60	0,30
spinaci g 130	4,42	3,77	0,91	45,50	2,34	101,40	3,77
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	29,88	113,42	33,64	835,40	7,97	273,55	17,08

giovedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro 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 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	37,55	111,42	23,35	825,70	15,13	125,30	15,52

4^a settimana

PAG. 4/5

martedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
riso g 60	4,44	48,78	0,18	202,80	0,30	36,00	1,74
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 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	45,56	120,28	58,36	920,35	27,74	194,30	15,79
Tot.	#RIF!	#RIF!	#RIF!	#RIF!	#RIF!	#RIF!	#RIF!

giovedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
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
bieta g 130	1,69	2,34	0,13	19,50	1,56	87,10	14,30
parmigiano reggiano g 10	3,24	0,00	2,97	39,70	0,00	115,90	0,02
pane g 60	4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42
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.	40,49	100,76	27,75	827,60	10,46	246,15	27,74

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

06 SET. 2021

