

**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. 2022-2023

Apice

1^ settimana			
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì
pasta g 50 al pomodoro fresco scaloppa di vitello g 50 carote lesse g 70	risotto primavera g 30 con verdure g 80 involtini di filetto di platessa g 70 bietola g 80 all'olio	pasta g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) spinaci g 80	pasta g 30 con zucchini g 80 fiordilatte g 60 pomodori all'insalata g 40
venerdì			venerdì
pasta g 40 con minestrone g 80 filetto di merluzzo g 70 all'olio e limone bietola g 80 saltata			
2^ settimana			
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì
pasta g 40 con crema di carciofi g 30 petto di pollo g 50 in umido fagiolini g 80 lessi	pasta al sugo g 50 lonza di maiale al latte g 50 purea di patate g 80	pasta g 30 con lenticchie g 20 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 80	pasta g 30 con patate g 80 straccetti di vitello g 50 verdura di stagione g 80
venerdì			venerdì
riso g 30 con piselli g 30 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione g 80			
3^ settimana			
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì
pasta g 30 con ceci g 20 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 al limone	riso g 50 allo zafferano formaggio g 40 spinaci g 80 saltati	pasta g 30 con peperoni g 70 cotoletta di tacchino g 50 verdura di stagione g 80	pasta g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) carote prezzemolate g 70
venerdì			venerdì
pasta g 40 minestrone g 80 filetto di platessa g 70 impanato patate g 80 all'insalata			

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva
Se gradito si può aggiungere 5 g di parmigiano reggiano grattugiato a pasto**

MARTEDI' DELLA PRIMA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO con g 100 di pizza al pomodoro



13 SET. 2022

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. 2022-2023

Apice

4^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con lenticchie g 20 prosciutto cotto g 40 spinaci g 80 saltati	pasta g 30 con zucchine g 80 fusello di pollo g 100 al forno con patate g 70	riso g 30 con zucca g 80 bastoncini di merluzzo n° 3 pomodori g 30 all'insalata	pasta g 30 con melanzane g 80 cotoletta di vitello g 50 bietola al limone g 80	pasta g 30 con fagioli g 30 filetto di platessa g 70 gratinato carote lesse g 70

5^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso g 50 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 50 verdura di stagione g 80	pasta g 30 con ceci g 20 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 80	riso g 30 con spinaci g 80 filetto di merluzzo g 70 gratinato verdura di stagione g 80	pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 50 con piselli g 80	pasta g 30 con lenticchie g 20 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

Se gradito si può aggiungere 5 g di parmigiano reggiano grattugiato a pasto

PAGINA 2 DI 2



13 SET. 2022

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell' Infanzia

Pg 1 di 5

A.S. 2022-2023

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Apice

1^a settimana

ESTIVO

	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 50	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
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 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.	21,61	76,47	17,62	556,3	6,54	51,55	9,22
martedì							
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
verdura primavera	1,85	3,02	0,12	46,25	1,80	22,00	0,70
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 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.	20,66	63,72	16,68	518,40	6,43	108,80	18,00
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
filetto di merluzzo g 70	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
novata 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 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.	20,61	65,71	20,51	543,15	8,99	200,65	11,12
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
zucchine g 80	1,20	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
filetto di merluzzo g 70	11,22	0,42	11,70	151,30	0,00	210,00	0,16
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.	20,87	60,63	27,78	583,65	5,79	247,45	8,64
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
minestrone g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
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
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.	21,45	65,85	16,74	508,95	7,09	95,55	17,47

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



3 SET. 2022

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

Pg 2 di 5

A.S. 2022-2023

Apice

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

2^a settimana

ESTIVO

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
pasta g 30	1,35	1,25	0,10	16,50	2,75	43,00	0,50
carciofi g 50	11,65	0,00	0,40	50,00	0,00	2,00	0,20
pollo (petto) g 50	1,36	3,68	0,08	24,80	2,32	28,00	0,72
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.	21,85	61,54	16,42	495,65	9,10	87,25	9,18
martedì	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
pasta g 50	9,50	0,00	3,15	66,50	0,00	3,50	0,65
maiale (lombo) g 50	1,40	11,20	0,07	50,40	1,26	7,00	0,42
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.	21,09	82,35	19,30	589,45	5,63	29,25	9,10
mercoledì	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
pasta g 30	5,10	11,50	0,22	71,77	3,10	12,85	1,80
lenticchie secche g 20	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
nova 1 (g 50)	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 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.	19,87	70,44	20,57	557,92	8,66	66,90	10,76
giovedì	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
pasta g 30	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
patate g 80	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
vitello (girello) g 50	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 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.	20,82	71,74	17,48	534,75	7,00	32,85	9,34
venerdì	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
riso g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
piselli surgelati g 30	10,00	0,40	10,24	133,60	0,00	204,80	0,12
formaggio g 40	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
verdura estiva g 80	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
pane g 40	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
frutta fresca gr 100	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.	18,36	63,84	26,06	573,15	7,09	252,10	9,34

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



13 SET. 2022

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell' Infanzia

Pg 3 di 5

A.S. 2022-2023

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Apice

3^a settimana

ESTIVO

	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 20	4,18	9,38	1,26	68,60	2,93	28,40	1,28
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
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.	20,96	78,68	24,75	628,20	7,92	130,75	18,36
martedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
formaggio g 40	10,00	0,40	10,24	133,60	0,00	204,80	0,12
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 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.	19,38	75,85	25,87	616,65	5,21	378,30	9,72
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
peperoni g 70	0,63	2,94	0,21	18,20	1,33	11,90	0,49
tacchino g 50	12,00	0,00	0,60	53,50	0,00	4,00	0,40
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 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.	21,2	61,88	16,81	493,85	6,89	45,95	9,05
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
FAGIOLI secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
nova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
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 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.	19,14	71,03	20,65	559,85	9,72	95,45	10,81
venerdì							
minestrone (cotto) g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
patate g 70	1,40	11,20	0,07	50,40	1,26	7,00	0,42
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.	23,00	75,68	17,22	556,45	7,39	48,95	9,16

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



13 SET. 2022

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell' Infanzia

Pg 4 di 5

A.S. 2022-2023

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

4^a settimana

ESTIVO

Apice

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 20	5,10	11,50	0,22	71,77	3,10	12,85	1,80
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 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.	22,75	68,47	21,94	543,32	8,57	165,50	10,56
martedì	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
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
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.	27,40	82,02	19,47	623,65	10,48	71,50	10,13
mercoledì	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
zucchine g 100	1,50	1,70	0,10	16,00	1,20	18,00	0,50
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
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.	18,20	71,80	23,67	578,80	6,03	75,55	9,10
giovedì	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
melanzane g 100	1,00	2,60	0,40	23,00	2,60	15,00	0,20
viteello (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
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.	24,44	60,65	18,28	500,95	7,59	85,09	17,54
venerdì	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
FAGIOLI secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
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 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.	25,05	71,10	17,21	552,55	9,72	79,15	10,29

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



13 SET. 2022

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell' Infanzia

Pg 5 di 5

A.S. 2022-2023

Apice

5^v settimana

ESTIVO

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

	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 50	11,65	0,00	0,40	50,00	0,00	2,00	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 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.	19,87	77,78	16,19	538,85	5,30	55,30	9,40
martedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 20	4,18	9,38	1,26	68,60	2,93	28,40	1,28
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 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.	18,95	68,32	21,61	554,75	8,49	82,45	10,24
mercoledì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
filetto di merluzzo g 70	10,92	0,00	0,42	47,60	0,00	7,70	0,21
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 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.	21,20	69,65	16,18	517,65	7,05	225,00	9,42
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 50	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
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.	25,16	76,27	17,72	576,35	9,45	36,75	10,33
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 20	5,10	11,50	0,22	71,77	3,10	12,85	1,80
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	8,00	0,48
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.	26,30	80,98	17,05	590,42	8,57	42,80	10,32

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



13 SET. 2022