

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



AZIENDA SANITARIA LOCALE  
**BENEVENTO**

A.S. 2022-2023

Apice

**1^ settimana**

<b>lunedì</b>	pennette al sugo g 50 scaloppa di vitello g 50 carote lesse g 70	<b>martedì</b>	riso g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) spinaci g 80 saltati	<b>giovedì</b>	pasta g 30 con zucca g 80 fiordilatte g 60 broccoli g 80 saltati	<b>venerdì</b>	pasta g 30 con minestrone g 80 filetto di merluzzo al pomodoro g 70 bietola g 80 al limone
---------------	--	----------------	---	----------------	--	----------------	--

**2^ settimana**

<b>lunedì</b>	pasta g 40 con broccoletti g 80 petto di pollo in umido g 50 spinaci g 80 saltati	<b>martedì</b>	pasta al sugo g 50 lonza di maiale al latte g 50 purea di patate g 80	<b>giovedì</b>	pasta g 30 con patate g 80 scaloppina di vitello g 50 verdura di stagione g 80	<b>venerdì</b>	riso al sugo g 50 filetto di platessa g 70 impanato verdura di stagione g 80
---------------	---	----------------	---	----------------	--	----------------	--

**3^ settimana**

<b>lunedì</b>	pasta g 30 con piselli g 30 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 al limone	<b>martedì</b>	pasta g 40 in brodo vegetale prosciutto cotto g 40 verdura di stagione g 80	<b>giovedì</b>	pasta g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) carote prezzemolate g 70	<b>venerdì</b>	pasta g 40 con minestrone g 80 filetto di platessa g 70 gratinato 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**

**MARTEDI' della prima settimana il primo piatto può essere sostituito con g 100 di pizza al pomodoro**



PAGINA 1 DI 2

13 SET. 2022

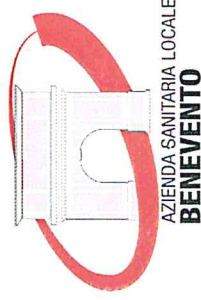
**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN**

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



**A.S. 2022-2023**

**Apice**

**4^ settimana**

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
	pasta g 30 con lenticchie g 20 prosciutto cotto g 30 verdura di stagione g 80	riso g 40 con zucca g 80 fusello di pollo g 100 al forno patate al forno g 70	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 50 bietola g 80 all'agro	pasta g 30 con fagioli g 20 formaggio g 40 carote lesse g 70

**5^ settimana**

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
	pasta 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 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 50 piselli in umido g 30	pasta g 30 con lenticchie g 20 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione 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 Infanzia

INVERNALE

A.S. 2022-2023

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Apice

Pg 1 di 5

1 settimana

lunedì

pasta g 50

vitello (girello) g 50

carote g 70

pane g 40

frutta fresca gr 100

olio evo g 15

martedì

riso g 30

tagliuoli secchi g 20

nova 1 (g 50)

spinaci g 80

pane g 40

frutta fresca gr 100

olio evo g 15

mercoledì

pasta g 30

pollo (fuso) g 100

patate dolci g 80

pane g 40

frutta fresca gr 100

olio evo g 15

giovedì

pasta g 30

zucca g 80

fiordilatte g 60

broccoli g 80

pane g 40

frutta fresca gr 100

olio evo g 15

Venerdì

pasta g 30

minestrone (cotto) g 80

filetto di merluzzo g 70

bieta g 80

pane g 40

frutta fresca gr 100

olio evo g 15

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
<b>1 settimana</b>	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
<b>lunedì</b>	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
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
<b>martedì</b>	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
tagliuoli 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
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
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
<b>mercoledì</b>	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
pollo (fuso) g 100	18,50	0,00	3,70	107,00	0,00	13,00	1,00
patate dolci g 80	1,28	16,00	0,08	64,00	2,40	24,00	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
<b>giovedì</b>	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
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
fiordilatte g 60	11,22	0,42	11,70	151,30	0,00	210,00	0,16
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
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
<b>Venerdì</b>	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
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	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
<b>Tot.</b>	21,05	64,29	16,66	499,95	6,67	91,55	9,33

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

13 SET, 2022



# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Infanzia

INVERNALE

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Apice

A.S. 2022-2023

2<sup>a</sup> settimana

Pg 2 di 5

**Lunedì**

pasta g 30

broccoli g 80

ricotta di vacca g 80

spinaci g 80

pane g 40

frutta fresca gr 100

olio evo g 15

**Tot.**

19,57

63,25

25,36

571,55

7,79

390,25

11,6

**martedì**

pasta g 50

maiale (lombo) g 50

purea di patate g 80

pane g 40

frutta fresca gr 100

olio evo g 15

**Tot.**

23,94

85,87

25,26

668,09

5,81

121,85

9,09

**mercoledì**

pasta g 30

lenticchie secche g 20

uova 1 (g 50)

verdura invernale g 80

pane g 40

frutta fresca gr 100

olio evo g 15

**Tot.**

20,41

69,33

20,55

555,52

8,50

125,30

13,32

**giovedì**

pasta g 30

patate g 80

vitello (girello) g 50

verdura invernale g 80

pane g 40

frutta fresca gr 100

olio evo g 15

**Tot.**

21,36

70,63

17,46

532,35

6,84

91,25

11,90

**venerdì**

riso g 50

filetto di platessa g 70

verdura invernale g 80

pane g 40

frutta fresca gr 100

olio evo g 15

**Tot.**

20,87

76,74

16,68

543,15

5,14

119,40

12,04

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



13 SET, 2022

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Infanzia

INVERNALE

A.S. 2022-2023

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Apice

3<sup>a</sup> settimana

Pg 3 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
<b>lunedì</b>							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
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	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
<b>Tot.</b>	<b>18,40</b>	<b>71,22</b>	<b>23,58</b>	<b>577,90</b>	<b>6,88</b>	<b>108,35</b>	<b>9,68</b>
<b>martedì</b>							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
prosciutto cotto g 30	5,94	0,27	4,41	41,40	0,00	1,80	0,15
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
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
<b>Tot.</b>	<b>19,20</b>	<b>64,17</b>	<b>21,88</b>	<b>514,85</b>	<b>6,02</b>	<b>246,25</b>	<b>9,06</b>
<b>mercoledì</b>							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
tacchino g 50	12,00	0,00	0,60	53,50	0,00	4,00	0,40
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	28,00	2,90	97,00	1,50
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
<b>Tot.</b>	<b>22,04</b>	<b>77,45</b>	<b>16,53</b>	<b>552,55</b>	<b>6,67</b>	<b>138,50</b>	<b>10,70</b>
<b>giovedì</b>							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
tagliati 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
<b>Tot.</b>	<b>19,14</b>	<b>71,03</b>	<b>20,65</b>	<b>559,85</b>	<b>9,72</b>	<b>95,45</b>	<b>10,81</b>
<b>venerdì</b>							
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
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
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
<b>Tot.</b>	<b>24,32</b>	<b>66,72</b>	<b>17,71</b>	<b>534,05</b>	<b>7,57</b>	<b>104,35</b>	<b>11,06</b>

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

13 SET, 2022



# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Infanzia

INVERNALE

A.S. 2022-2023

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Apice

Pg 4 di 5

4<sup>a</sup> settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
<b>lunedì</b>	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 30	5,94	0,27	4,41	41,40	0,00	1,80	0,15
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
<b>Tot.</b>	20,15	69,60	20,61	532,92	8,50	103,10	12,67
<b>martedì</b>	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
<b>Tot.</b>	27,40	82,02	19,47	623,65	10,48	71,50	10,13
<b>mercoledì</b>	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
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
bastoncini di merluzzo (g 75)	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
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
<b>Tot.</b>	20,78	71,70	24,21	598,00	7,79	188,75	11,80
<b>giovedì</b>	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
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
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	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
<b>Tot.</b>	21,88	72,59	17,56	539,55	5,33	74,35	9,53
<b>venerdì</b>	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
taglioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
formaggio g 40	10,00	0,40	10,24	133,60	0,00	204,80	0,12
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
<b>Tot.</b>	22,94	71,43	26,54	629,45	9,72	276,25	10,13

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

13 SET, 2022



# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Infanzia

INVERNALE

A.S. 2022-2023

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Apice

Pg 5 di 5

5<sup>a</sup> settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
<b>lunedì</b>							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
pollo (petto) g 50	11,65	0,00	0,40	50,00	0,00	2,00	0,20
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
<b>Tot.</b>	<b>23,44</b>	<b>83,95</b>	<b>16,56</b>	<b>580,15</b>	<b>5,81</b>	<b>28,75</b>	<b>8,71</b>
<b>martedì</b>							
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 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
<b>Tot.</b>	<b>19,90</b>	<b>67,51</b>	<b>21,62</b>	<b>556,20</b>	<b>8,88</b>	<b>159,40</b>	<b>13,54</b>
<b>mercoledì</b>							
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
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 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
<b>Tot.</b>	<b>21,41</b>	<b>60,71</b>	<b>16,16</b>	<b>485,30</b>	<b>7,39</b>	<b>295,95</b>	<b>13,13</b>
<b>giovedì</b>							
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 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
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
<b>Tot.</b>	<b>22,46</b>	<b>73,07</b>	<b>17,57</b>	<b>545,85</b>	<b>6,26</b>	<b>26,75</b>	<b>9,33</b>
<b>venerdì</b>							
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
ricotta di vacca g 50	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50	0,20
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
<b>Tot.</b>	<b>19,02</b>	<b>71,38</b>	<b>21,67</b>	<b>568,37</b>	<b>9,05</b>	<b>267,35</b>	<b>13,46</b>

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

13 SET. 2022

