

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 Primaria

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



A.S. 2022-2023

Apice

1^ settimana

lunedì
pennette al sugo g 70
scaloppa vitello g 60
carote lesse g 80

martedì
riso g 40 con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
spinaci g 100 saltati

mercoledì
pasta g 30 in brodo
fusello di pollo g 115
patate al forno g 100

giovedì
pasta g 53 con zucca g 100
fiordilatte g 80
broccoli g 100 saltati

venerdì
pasta g 30 con minestrone g 100
filetto di merluzzo al pomodoro g 80
bietola g 100 al limone

2^ settimana

lunedì
pasta g 30 con broccoli g 100 g 30
petto pollo in umido g 80
bietola g 100 saltata

martedì
pasta al sugo g 70
lonza di maiale g 60 al latte
purea di patate g 100

mercoledì
pasta g 30 con lenticchie g 30
frittata (1 uovo)
verdura di stagione g 100

giovedì
pasta g 40 con patate g 80
ricotta di vacca g 80
verdura di stagione g 100

venerdì
riso al sugo g 70
filetto di platessa g 80 impanato
verdura di stagione g 100

3^ settimana

lunedì
pasta g 40 con piselli g 30
bastoncini di merluzzo n° 4
bietola g 100 al limone

martedì
pasta g 60 in brodo vegetale
prosciutto cotto g 40
verdura di stagione g 100

mercoledì
riso al sugo g 70
cotoletta di tacchino g 60
broccoli g 100 al limone

giovedì
pasta g 30 con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
carote prezzemolate g 100

venerdì
pasta g 40 con minestrone g 100
filetto di platessa g 80 gratinato
purea di patate g 100

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

Se gradito si può aggiungere 7 g di parmigiano reggiano grattugiato a pasto

Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 150 di pizza al pomodoro



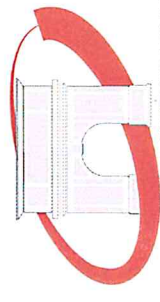
AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:

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

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Elementare

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



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO

A.S. 2022-2023

Apice

lunedì

pasta g 30 con lenticchie g 30
prosciutto cotto g 40
spinaci g 100 al limone

martedì

riso g 40 con zucca g 100
fusello di pollo g 115 al forno
con patate g 80

4^a settimana

mercoledì

pasta g 40 con broccoli g 100
bastoncini di merluzzo n. 3
spinaci g 100 saltati

giovedì

pasta g 70 al sugo
cotoletta di vitello g 60
bietola g 100 all'agro

venerdì

pasta g 30 con fagioli g 30
formaggio g 40
carote lesse g 80

lunedì

pasta g 70 con olio e parmigiano
scaloppina di pollo g 60
verdura di stagione g 100

martedì

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

5^a settimana

mercoledì

riso g 50 con spinaci g 100
filetto di merluzzo g 80 gratinato
verdura di stagione g 100

giovedì

pasta g 70 al sugo
spezzatino di vitello g 80
piselli in umido g 80

venerdì

pasta g 30 con lenticchie g 30
ricotta vaccina g 80
verdura di stagione g 100

AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva

Se gradito si può aggiungere 7 g di parmigiano reggiano grattugiato a pasto

PAGINA 2 di 2

13 SET. 2022



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 1 di 5

INVERNALE
1^ settimana

A.S. 2022-2023

Apice

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 60	12,78	0,00	1,68	66,00	0,00	2,40	0,84
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	27,46	103,27	23,41	742,5	8,49	62,80	13,30
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
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 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	23,33	92,47	25,68	713,40	12,18	267,05	15,84
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
pollo (fuso) g 115	21,28	0,00	4,25	123,05	0,00	14,95	1,15
patate g 100	2,00	16,00	0,10	72,00	1,80	10,00	0,60
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	31,68	84,11	25,44	702,35	7,21	41,15	13,10
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 80	14,96	0,56	15,60	202,40	0,00	280,00	0,32
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	28,00	2,90	97,00	1,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	27,36	74,17	37,09	766,70	13,81	413,20	14,07
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 80	12,48	0,00	0,48	54,40	0,00	8,80	0,24
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	24,18	77,71	22,07	621,70	8,71	112,00	23,29

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

13 SET. 2022



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 2 di 5

INVERNALE

A.S. 2022-2023

2^ settimana

Apice

	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
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	28,00	2,90	97,00	1,50
pollo (petto) g 60	13,98	0,00	0,48	60,00	0,00	2,40	0,24
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	28,08	70,11	21,87	610,30	10,11	285,60	14,09
martedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
maiale (lombo) g 60	11,40	0,00	3,78	79,80	0,00	4,20	0,78
purea di patate g 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	30,32	110,15	32,89	886,40	7,39	153,90	13,19
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
uova 1 (g 50)	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	29,00	85,24	30,19	746,00	10,75	101,80	72,75
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 60	12,78	0,00	1,68	66,00	0,00	2,40	0,84
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	24,81	82,43	23,02	650,15	8,77	112,15	16,37
venerdì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
filetto di platessa g 80	13,84	0,08	1,04	64,80	0,00	8,80	0,32
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	25,40	104,81	22,15	725,65	7,17	153,00	16,99

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



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 3 di 5

INVERNALE

A.S. 2022-2023

3^a settimana

Apice

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
bastoncini di merluzzo g 100	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	23,67	94,12	31,52	765,80	8,69	137,45	23,79
martedì							
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	22,40	91,80	27,50	684,05	7,84	118,10	15,70
mercoledì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
tacchino g 60	14,40	0,00	0,72	64,20	0,00	4,80	0,48
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	28,00	2,90	97,00	1,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	26,83	105,21	21,96	733,8	8,15	153,25	14,95
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 80	13,84	0,08	1,04	64,80	0,00	8,80	0,32
carote g 100	1,10	7,60	0,20	41,00	3,10	44,00	0,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	30,36	89,44	22,81	707,30	13,79	108,60	15,01
venerdì							
minestrone (cotto) g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
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 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	23,07	96,16	33,52	813,40	9,00	186,95	13,50

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



13 SET. 2022

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 4 di 5

INVERNALE

A.S. 2022-2023

4^a settimana

Apice

	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 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	25,93	83,80	27,27	673,20	11,35	205,70	14,95
martedì							
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 115	21,28	0,00	4,25	123,05	0,00	14,95	1,15
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	8,00	0,48
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	31,29	95,12	25,28	749,85	12,04	76,40	13,93
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
broccoli g 100	3,00	3,10	0,40	33,00	3,10	28,00	0,80
bastoncini di merluzzo g 100 (l)	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	26,55	93,50	31,73	780,50	10,50	262,45	13,99
giovedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 60	12,78	0,00	1,68	66,00	0,00	2,40	0,84
bieta g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	27,88	98,99	23,35	724,70	7,29	94,60	23,74
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 80	13,84	0,08	1,04	64,80	0,00	8,80	0,32
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	30,14	87,92	22,77	699,10	13,09	99,80	14,87

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



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 5 di 5

INVERNALE

A.S. 2022-2023

5[^] settimana

Apice

lunedì	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
pollo (petto) g 60	13,98	0,00	0,48	60,00	0,00	2,40	0,24
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	29,81	98,71	22,22	722,95	8,01	120,35	15,84
martedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
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 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	22,90	83,70	27,50	693,45	11,41	175,55	17,77
mercoledì	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
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
filetto di merluzzo g 80	12,48	0,00	0,48	54,40	0,00	8,80	0,24
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	25,36	88,47	21,53	662,65	8,87	311,00	17,33
giovedì	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
vitello (girello) g 60	12,78	0,00	1,68	66,00	0,00	2,40	0,84
piselli surgelati g 40	2,16	2,56	0,12	24,40	2,54	8,00	0,80
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
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.	28,74	99,75	23,37	734,10	8,63	35,60	13,54
venerdì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg



13 SET. 2022