

**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 Secondaria di 1° grado**

MENU'ESTIVO dal primo aprile



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO**

A.S. 2022-2023

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 zucchine g 100
fiordilatte g 100
pomodori all'insalata g 100

2^ settimana

martedì

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

giovedì

pasta g 60 con patate g 100
straccetti di vitello g 100
verdura di stagione g 130

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
frittata (1 uovo) con verdure
carote prezzemolate g 120

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Se gradito si può aggiungere g 10 di parmigiano reggiano**

Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 200 di pizza al pomodoro

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 Secondaria di 1° grado
MENU*ESTIVO dal primo aprile**



Apice

4^ settimana

martedì

pasta g 60 con zucchine g 100
fusello di pollo g 80 al forno
con patate g 120

giovedì

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

5^ settimana

martedì

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

giovedì

pasta g 70 al sugo
spezzatino di vitello g 100
con piselli g 80

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Se gradito si può aggiungere g 10 di parmigiano reggiano**

PAGINA 2 DI 2



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

Apice

PAG. 1/3

ESTIVO

1ª settimana

	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

2ª settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pastina 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
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.	39,99	125,17	36,91	998,10	8,63	182,80	13,83

3ª settimana

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



13 SET. 2022

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

Apice

PAG. 2/3

ESTIVO

3^a settimana

	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 SECCI g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
NOVA 1 (g 65)	8,06	0,00	5,65	83,20	0,00	31,20	0,98
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.	28,31	111,32	27,70	827,90	15,13	145,50	16,10

4^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
zucchine g 100	1,50	1,70	0,10	16,00	1,20	18,00	0,50
pollo (fuso) g 80	14,80	0,00	2,96	85,60	0,00	10,40	0,80
patate g 120	2,40	19,20	0,12	86,40	2,16	12,00	0,72
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.	31,96	116,72	24,63	823,40	9,66	64,55	13,84

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
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.	37,25	100,76	24,78	787,90	10,46	130,25	27,72

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

13 SET. 2022



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

Apice

PAG. 3/3

5^a settimana

ESTIVO

	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
formaggio g 60	15,00	0,60	15,36	200,40	0,00	307,20	0,18
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.	34,84	101,52	38,69	903,53	11,71	397,23	10,89
giovedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
viteillo (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
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.	41,31	109,59	24,67	840,50	12,77	50,40	15,32

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



13 SET. 2022