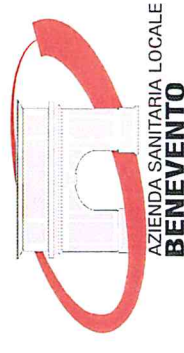


**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

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



**A.S. 2022-2023**

**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 80  
broccoli g 130 saltati

**2^ settimana**

**martedì**  
pasta g 80 al sugo  
lonza di maiale al latte g 80  
purea patate g 120

**giovedì**  
pasta g 60 con patate  
ricotta vaccina g 100  
verdura di stagione g 130

**3^ settimana**

**martedì**  
pasta g 60 in brodo vegetale  
prosciutto cotto g 60  
verdura di stagione g 130

**giovedì**  
pasta g 50 con fagioli g 30  
frittata (1 uovo)  
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 possono aggiungere g 10 di parmigiano reggiano a pasto  
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' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo**



AZIENDA SANITARIA LOCALE  
**BENEVENTO**

A.S. 2022-2023

Apice

**4^ settimana**

**martedì**

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

**giovedì**

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

**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

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

13 SET. 2022



# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

**INVERNALE**

Apice

PAG. 1/3

1ª settimana		2ª settimana		3ª settimana		4ª settimana	
martedì		venerdì		martedì		venerdì	
riso g 50	Fagioli secchi g 30	novella (g 65)	spinaci g 130	pane g 60	frutta fresca g 150	olio evo g 20	Tot.
3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45	1,45
7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64	2,64
8,06	0,00	5,65	83,20	0,00	31,20	0,98	0,98
4,42	3,77	0,91	45,50	2,34	101,40	3,77	3,77
4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42	0,42
0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50	10,50
0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04	19,80
28,36	110,27	27,92	822,70	13,15	212,85	19,80	
8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86	0,86
1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90	0,90
14,96	0,56	15,60	202,40	0,00	280,00	0,32	0,32
3,90	4,03	0,52	42,90	4,03	36,40	1,04	1,04
4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42	0,42
0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50	10,50
0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04	14,08
33,22	103,91	37,67	909,70	15,83	360,55	14,08	
10,80	58,20	1,00	273,00	1,40	18,00	1,10	1,10
15,20	0,00	5,04	106,40	0,00	5,60	1,04	1,04
2,40	19,20	0,12	86,40	2,16	12,00	0,72	0,72
4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42	0,42
0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50	10,50
0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04	13,82
33,56	129,60	26,89	896,60	8,84	46,25	13,82	
8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86	0,86
1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	8,00	0,48	0,48
2,64	1,98	0,22	25,03	2,50	120,58	4,81	4,81
8,80	3,50	10,87	146,00	0,00	295,00	0,40	0,40
4,86	35,70	0,30	160,80	2,28	10,20	0,42	0,42
0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50	10,50
0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04	17,51
26,30	114,10	32,62	864,03	10,24	447,73	17,51	
Tot.							

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

**INVERNALE**

## 3ª settimana

	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
<b>Tot.</b>	<b>33,00</b>	<b>98,43</b>	<b>34,93</b>	<b>796,73</b>	<b>8,80</b>	<b>264,83</b>	<b>17,00</b>

## 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
tagliuoli secchi 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
<b>Tot.</b>	<b>28,31</b>	<b>111,32</b>	<b>27,70</b>	<b>827,90</b>	<b>15,13</b>	<b>145,50</b>	<b>16,10</b>

## 4ª 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
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
pollo (fuso) g 80	14,80	0,00	2,96	85,60	0,00	10,40	0,80
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 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
<b>Tot.</b>	<b>28,31</b>	<b>111,32</b>	<b>27,70</b>	<b>827,90</b>	<b>15,13</b>	<b>145,50</b>	<b>16,10</b>

## 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
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
<b>Tot.</b>	<b>38,95</b>	<b>112,74</b>	<b>24,66</b>	<b>833,30</b>	<b>8,24</b>	<b>119,75</b>	<b>27,76</b>

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<sup>a</sup> settimana

**INVERNALE**

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
<b>martedì</b>							
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
nova 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
<b>Tot.</b>	<b>28,78</b>	<b>99,10</b>	<b>23,94</b>	<b>737,28</b>	<b>11,71</b>	<b>216,13</b>	<b>15,84</b>
<b>giovedì</b>							
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
<b>Tot.</b>	<b>42,56</b>	<b>99,50</b>	<b>21,07</b>	<b>765,95</b>	<b>11,22</b>	<b>107,45</b>	<b>11,86</b>

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



13 SET. 2022