

13.12.2016

Prot. N. 4584

16.8
AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

pag 1

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione

Compilatore dott.ssa E. Palombi

Direttore Dott.ssa Anna Romano

Medico - spec in scienza dell'alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

A.S.2015/16

AIROLA

MODIFICATO SECONDO RICHIESTA DEL COMUNE

MENU' INVERNALE

1^ settimana A.S. 2016/17

Dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

martedì

giovedì

oppure gr 200 di

PIZZA MARGHERITA

**al posto del primo
piatto**

pasta gr 50

ceci gr 50

**platessa al forno
gr 100**

purea di patate gr 150

pane gr 90

frutta fresca gr 150

olio 2 cucchiari

extra vergine oliva 2^ settimana

riso al sugo gr 100

spezzatinovitello gr 100 con

con piselli gr 100

pane gr 90

frutta fresca gr 150

olio 2 cucchiari

extra vergine oliva

pasta gr 50

in brodo vegetale

formaggio gr 70

spinaci gr 100

pane gr 90

frutta fresca gr 150

olio 2 cucchiari

extra vergine oliva

oppure ricotta gr 150

pasta gr 70

ZUCCA gr 150

maiale(fettina)gr 100

carote lesse gr 70

pane gr 90

frutta fresca gr 150

olio 2 cucchiari

extra vergine oliva

07 DIC. 2016

3^ settimana

pasta gr 100 pomodoro gr 100

e bietola gr 30

prosciutto cotto gr 70

broccoli gr 70

pane gr 90

frutta fresca gr 150

olio 2 cucchiari

extra vergine oliva

pasta gr 60

piselli gr 100

merluzzo al pom gr 120

spinaci gr 80

pane gr 90

frutta fresca gr 150

olio 2 cucchiari

extra vergine oliva

4^ settimana

Gnocchetti sardi

al sugo gr 100

pollo (coscia) gr 100

al forno con

patate al forno gr 150

pane gr 90

frutta fresca gr 150

olio 2 cucchiari

Minestrone gr 100

pasta gr 70

uovo 1 frittata

scarole in umidog 70

pane gr 90

frutta fresca gr 150

olio 2 cucchiari

**MARTEDI' della PRIMA settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di pizza margherita
Leggere le note allegate alle schede delle scuole materne, valgono le stesse raccomandazioni**

AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

pag 2

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene alimenti e nutrizione

Direttore: dott.ssa Anna Romano

Compilatore Dott.ssa I.E. Palombi- medico-Spec in scienza dell' alimentazione

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media

A.S.2015/16

~~A.S. 2016/17~~ **MODIFICATO SECONDO RICHIESTA DEL COMUNE,**

Dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo

MENU' INVERNALE

5^ settimana

martedì

riso gr 60
in brodo vegetale
vitello al pomod gr 100
piselli gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

giovedì

pasta gr 50
fagioli gr 50
bastoncini pesce 4
broccoli gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

07 DIC 2016

6^ settimana

pasta gr 100
al sugo
frittata -1 uovo
spinaci gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

riso gr 60
e patate gr 100
scaloppa tacchino 100
carote lesse gr 70
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

oppure g 200 di Pizza
MARGHERITA

al posto del primo piatto

7^ settimana

oppure formaggio
gr 70

orecchiette gr 60
e broccoli gr 60
fiordilatte gr 150
piselli gr 70
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

pasta gr 60
piselli gr 100
Prosciutto cotto gr 70
purea di patate g150
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari



8^ settimana

pasta gr 50
e lenticchie gr 60
pollo (coscia) gr 100
al forno con
patate al forno gr 100
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

pasta al sugo gr 100
cotoletta vitello g100
carote lesse gr 70
pane gr 90
frutta fresca gr 150
olio 2 cucchiari

Leggere le note allegate alle schede delle scuole materne, valgono le stesse raccomandazioni
GIOVEDÌ della VI settimana il primo piatto può essere sostituito da 200 grammi di pizza margherita

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

INVERNALE

1 settimana

A.S. 2015-2016

modificato as 2016/17

martedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
platessa gr 100	19,90	1,00	1,30	85,00
patate gr 150	3,00	20,00	1,50	120,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	44,39	156,30	23,51	1015,10

giovedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
formaggio gr 70	20,50	0,21	14,00	230,00
spinaci gr 100	3,00	3,80	0,80	33,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	36,99	121,31	35,50	941,10

invernale

2 settimana

media

martedì

riso gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	45,04	167,20	23,30	1045,10

giovedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
maiale gr 100	20,70	0,00	1,00	130,00
verdura gr 220	2,50	2,80	0,50	35,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 100	0,20	11,00	0,30	60,00
olio 2 cucchiari	0,00	0,00	30,00	150,00
TOTALE	38,56	92,10	32,35	881,50



07 DIC. 2016

invernale

3 settimana

media

martedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
prosciutto cotto gr 70	15,54	0,31	8,50	150,00
broccoli gr 70	3,00	3,80	0,80	23,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	37,48	158,51	31,30	1026,10

giovedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
merluzzo al pomodoro gr 120	20,00	0,00	0,80	100,00
verdura gr 80	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,44	138,54	22,10	904,00

invernale

4 settimana

media

martedì

	Proteine	Glicidi	Lipidi	Kcal
pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
pollo gr 100	23,30	0,00	0,30	100,00
patate gr 150	3,15	26,85	1,50	127,50
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	45,39	181,25	23,80	1080,60

giovedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
platessa gr 100	21,00	1,20	1,80	98,00
verdura gr 220	2,50	2,80	0,50	35,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	38,96	97,30	20,60	879,50



07 DIC 2016

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Media

2015/2016

5 settimana

INVERNALE

Proteine Glicidi Lipidi Kcal

martedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,56	106,10	22,30	938,50

giovedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
ceci gr 50	8,00	18,00	0,01	132,00
bastoncini 4	11,00	15,00	10,00	191,00
verdura gr 100	1,80	2,20	0,40	16,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	34,29	152,50	31,11	1017,10

6 ^settimana

invernale

media

martedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
uovo 1	12,40	0,00	8,70	128,00
verdura 230	3,00	2,80	0,70	38,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	30,86	96,10	30,40	912,50

giovedì

riso gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
carote gr 70	1,80	2,20	0,40	10,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	32,64	95,40	23,00	931,70



07 DIC. 2016

invernale

7^ settimana

media

Proteine Glicidi Lipidi Kcal

martedì

pasta gr 70	7,42	18,00	0,40	246,40
fiordilatte gr 150	20,50	0,21	14,00	320,00
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	41,36	106,31	35,30	1138,50

giovedì

pasta gr 60	6,20	48,24	0,24	216,60
piselli gr 100	5,40	12,80	0,30	72,00
prosciutto cotto gr 70	29,00	0,31	8,50	130,00
patate gr 150	3,15	29,00	1,50	120,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	45,59	117,41	30,90	1038,70

invernale

8^ settimana

media

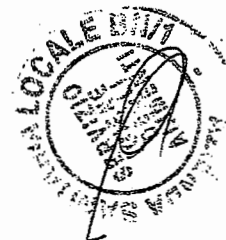
Proteine Glicidi Lipidi Kcal

martedì

pasta gr 50	5,45	42,00	0,10	178,00
lenticchie gr 50	7,06	15,20	0,70	231,00
pollo (coscia) gr 100	23,30	0,00	6,20	175,00
patate gr 100	2,10	17,90	1,00	85,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,50	108,40	28,50	1169,10

giovedì

pasta gr 100	10,90	79,10	1,40	353,00
vitello gr 100	20,70	0,00	1,00	120,00
carote gr 70	0,50	1,00	0,40	10,00
pane gr 90	7,74	60,30	0,15	260,10
frutta fresca gr 150	0,30	15,00	0,45	90,00
olio 2 cucchiaini	0,00	0,00	20,00	150,00
TOTALE	40,14	155,40	23,40	983,10



07 DIC. 2016

NOTE PER LE TABELLE ALLEGATE

La quantità dei singoli alimenti è riportata in peso netto (al netto degli scarti).

Acqua da bere: liscia.

Olio: extra vergine di oliva.

Sale da cucina: preferibilmente iodato.

Utilizzare uova pastorizzate

Si può fare uso come aromatizzanti di : succo di limone, basilico, prezzemolo.

Aggiungere per la pasta e per il riso al sugo: pomodori e parmigiano q.b..

Purea di patate, per ogni 100 grammi: (patate gr 100, latte gr 50, burro gr 5, parmigiano gr 10).

Brodo vegetale: (patate gr 50, carote gr 10, zucchini gr 50, pomodori gr 20, aromi q.b.)

Minestrone: (patate, fagioli, zucchine, carote, pomodori, piselli e aromi).

Il Formaggio può essere del tipo Emmental, parmigiano, provoletta, o cremoso

Vitello, pollo e maiale possono essere cucinati a cotoletta, scaloppina, spezzatino, impanato, al pomodoro o in umido

Il pesce può essere cucinato al forno, in umido, gratinato, o al pomodoro .

Si consigliano verdura, ortaggi e frutta di stagione (pomodori, broccoli, scarola, spinaci, carote, mele, pere, banane, cachi, arance, mandarini) **e tutti i tipi specificati nei menù estivo ed invernale**

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (fagioli, ceci, lenticchie) si riferisce al prodotto secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

Non utilizzare carne macinata. NON UTILIZZARE INSALATA CRUDA

Per una volta al mese la mozzarella può essere sostituita da pari quantità di RICOTTA

Per due volte al mese, quando indicato, si può sostituire il primo piatto con la pizza margherita

SI PREGA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE SUCCITATE NOTE ONDE EVITARE SPIACEVOLI MALINTESI