

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2024-25



05 SET. 2024



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO

A.S. 2022-2023

Ponte

**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

1 ^a settimana				
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pennette al sugo g 50 scaloppa di vitello g 50 carote lesse g 70	riso g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) spinaci g 80 saltati	pasta g 40 con minestrone g 50 filetto di merluzzo g 60 al pomodoro bietola g 80 al limone	pasta g 30 con zucca g 50 fiordilatte g 50 broccoli g 80 saltati	pasta g 30 con crema di carciofi g 50 filetto di platessa g 60 gratinato piselli in umido g 30
2 ^a settimana				
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con broccoli g 50 filetto di merluzzo g 60 impanato verdura di stagione g 80	pasta al sugo g 50 involtino di pollo g 50 agli aromi spinaci g 80 saltati	pasta g 30 con lenticchie g 20 frittata (1 uovo) bietola g 80 saltata	riso g 50 alla parmigiana lonza di maiale al latte g 50 purea di patate g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con patate g 80 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione g 80
3 ^a settimana				
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con piselli g 30 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 al limone	pasta g 40 in brodo vegetale prosciutto cotto g 40 verdura di stagione g 80	riso al sugo g 50 cotoletta di tacchino g 50 broccoli g 80 al limone	pasta g 30 con fagioli g 20 formaggio g 40 carote prezzemolate g 70	pasta g 40 con minestrone g 50 filetto di merluzzo g 60 in bianco 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 g 5 di parmigiano reggiano

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

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2023-24



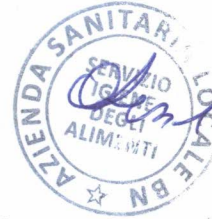
31 OTT. 2022



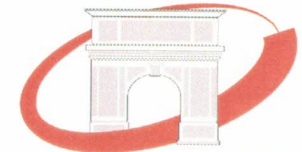
PAGINA 1 DI 2

03 OTT. 2023

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2024-25



05 SET. 2024



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO

A.S. 2022-2023

Ponte

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

4^ settimana

lunedì

pasta g 30 con lenticchie g 20
formaggio cremoso g 30
spinaci g 80 saltati

martedì

riso g 40 con zucca g 50
fusello di pollo g 60 al forno
patate al forno g 70

mercoledì

pasta g 40 con broccoli g 50
bastoncini di merluzzo n° 3
spinaci g 80 al limone

giovedì

pasta g 50 al sugo
cotoletta di vitello g 50
bietola g 80 all'agro

venerdì

pasta g 30 con fagioli g 20
frittata (1 uovo)
carote lesse g 70

5^ settimana

lunedì

riso g 50 con olio e parmigiano
scaloppina di pollo g 50
verdura di stagione g 80

martedì

pasta g 30 con ceci g 20
ricotta vaccina g 50
verdura di stagione g 80

mercoledì

riso g 40 con spinaci g 50
frittata (1 uovo)
verdura di stagione g 80

giovedì

pasta g 50 al sugo
spezzatino di vitello g 50
piselli in umido g 30

venerdì

pasta g 30 con lenticchie g 20
filetto di platessa g 60 in bianco
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 g 5 di parmigiano reggiano

PAGINA 2 DI 2

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2023-24

03 OTT. 2023



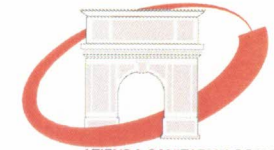
31 OTT. 2023



SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2024-25



05 SET. 2024



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO
A.S. 2022-2023

Ponte

**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' ESTIVO dal primo aprile

		1 ^a settimana				
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	
	pasta g 50 al pomodoro fresco scaloppa di vitello g 50 carote lesse g 70	risotto primavera g 30 con verdure g 50 involtoni di filetto di platessa g 60 verdura di stagione g 80	pasta g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) spinaci g 80	pasta g 40 con zucchine g 50 fiordilatte g 50 pomodori all'insalata g 40	pasta g 40 con minestrone g 50 filetto di merluzzo g 60 olio e limone bietola g 80 saltata	
		2 ^a settimana				
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	
	pasta g 30 con carciofi g 50 frittata (1 uovo) fagiolini g 80 lessi	pasta al sugo g 50 arista di maiale g 50 al forno con patate g 80	pasta g 30 con lenticchie g 20 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione g 80	pasta g 30 con patate g 80 straccetti di vitello g 50 verdura di stagione g 80	riso g 30 con piselli g 30 filetto di platessa g 60 alla mugnaia verdura di stagione g 80	
		3 ^a settimana				
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	
	pasta g 30 con ceci g 20 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 al limone	pasta g 50 al pomodoro fresco cotoletta di tacchino g 50 verdura di stagione g 80	riso g 50 allo zafferano prosciutto cotto g 30 spinaci g 80 saltati	pasta g 30 con fagioli g 20 formaggio g 30 carote prezzemolate g 70	pasta g 40 al ragù di verdure g 50 frittata (1 uovo) con verdure patate g 70 all'insalata	

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 g 5 di parmigiano reggiano grattugiato a pasto

MARTEDI' DELLA PRIMA SETTIMANA IL PRIMO PIATTO PUO' ESSERE SOSTITUITO con g 100 di pizza al pomodoro



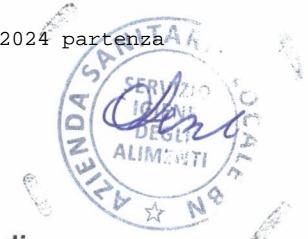
03 OTT. 2023

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2023-24

31 OTT. 2023



SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2024-25



Ponte

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' ESTIVO dal primo aprile

4^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con lenticchie g 20 formaggio g 30 spinaci g 80 saltati	riso g 40 con minestrone g 50 fusello di pollo g 60 al forno con patate g 70	pasta g 30 con zucchine g 50 bastoncini di merluzzo n° 3 pomodori g 40 all'insalata	pasta g 30 con melanzane g 50 fettina di vitello g 50 alla pizzaiola bietola al limone g 80	pasta g 30 con fagioli g 20 filetto di platessa impanato g 60 carote lesse g 70

5^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso g 50 con olio e parmigiano filetto di merluzzo g 60 alla pizzaiola verdura di stagione g 80	pasta g 30 con ceci g 20 formaggio cremoso g 30 verdura di stagione g 80	riso g 30 con spinaci g 50 filetto di platessa g 60 gratinato al limone verdura di stagione g 80	pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 50 con piselli g 30	pasta g 30 con peperoni g 50 scaloppina di pollo g 50 purea di patate g 80

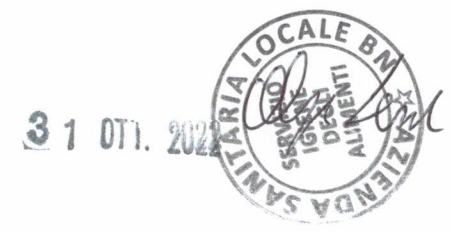
AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva
Se gradito si può aggiungere g 5 di parmigiano reggiano grattugiato a pasto

PAGINA 2 DI 2



03 OTT. 2023

SU RICHIESTA DEL COMUNE SI CONFERMA
PER L'ANNO SCOLASTICO 2023-24



STAGIONALITA' DELLA VERDURA E DELLA FRUTTA

I COLORI DELLA VITA



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 1 di 5

INVERNALE**1^a settimana**A.S. 2023-2024
Ponte

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
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
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 g 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
Tot.	21,61	76,47	17,62	556,3	6,54	51,55	9,22
martedì							
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
fagioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	18,78	68,29	20,24	542,25	8,63	211,90	11,58
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
filetto di merluzzo g 60	9,36	0,00	0,36	40,80	0,00	6,60	0,18
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	20,84	71,58	16,74	527,35	6,86	92,70	17,44
giovedì							
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 50	9,35	0,35	9,75	126,50	0,00	175,00	0,20
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 g 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
Tot.	19,82	60,66	25,89	570,65	9,65	282,85	9,88
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
carciofi g 50	1,35	1,25	0,10	16,50	2,75	43,00	0,50
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
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 g 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
Tot.	20,84	59,84	16,81	487,75	8,67	69,85	9,03

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



05 SET, 2024

03 OTT, 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

2ª settimana

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

 Pg 2 di 5
 A.S. 2023-2024
 Ponte

	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 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
filetto di merluzzo g 60	9,36	0,00	0,36	40,80	0,00	6,60	0,18
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	21,41	58,21	16,44	479,55	7,79	234,45	9,94
martedì							
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
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 g 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
Tot.	24,56	73,39	17,04	550,55	5,81	83,15	10,55
mercoledì							
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
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
bietola 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 g 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
Tot.	20,41	69,33	20,55	555,52	8,50	125,30	13,32
giovedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
maiale (lombo) g 50	9,50	0,00	3,15	66,50	0,00	3,50	0,65
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 g 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
Tot.	18,26	76,67	18,92	552,95	5,14	115,20	12,41
venerdì							
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
ricotta di vacca g 50	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50	0,20
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 g 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
Tot.	15,11	72,38	21,50	550,35	6,84	236,75	11,40

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



0 5 SET, 2024

0 3 OTT, 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 3 di 5

INVERNALE
3^a settimana
A.S. 2023-2024
Ponte

	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
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	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	18,40	71,22	23,58	577,90	6,88	108,35	17,68
martedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
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 g 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
Tot.	18,38	65,48	22,00	509,15	5,59	93,10	11,06
mercoledì							
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 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 g 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
Tot.	21,46	77,05	16,47	546,95	6,09	119,10	10,40
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli 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 g 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
Tot.	22,94	71,43	26,54	629,45	9,72	276,25	10,13
venerdì							
lenticchie secche g 20	5,10	11,50	0,22	71,77	3,10	12,85	1,80
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
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 g 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
Tot.	24,59	69,39	16,98	540,12	8,50	107,90	12,69

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



05 SET, 2024

03 OTT, 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 4 di 5

INVERNALE

A.S. 2023-2024

4^a settimana

Ponte

	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 20	5,10	11,50	0,22	71,77	3,10	12,85	1,80
formaggio cremoso g 30	2,58	0,00	9,30	94,70	0,00	33,00	0,01
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	17,41	68,11	25,36	582,82	8,57	196,10	10,37
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
pollo (fuso) g 60	11,10	0,00	2,22	64,20	0,00	7,80	0,60
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 g 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
Tot.	19,56	80,62	17,95	569,25	8,28	62,30	9,55
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
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	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	21,65	76,75	23,79	616,20	7,98	264,60	10,42
giovedì							
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	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	21,88	72,59	17,56	539,55	5,33	74,35	17,53
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
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 g 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
Tot.	19,99	66,93	20,65	546,55	8,92	138,85	13,28

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



03 SET, 2024

03 OTT, 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 5 di 5

INVERNALE

A.S. 2023-2024

5^a settimana

Ponte

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
pollo (petto) g 50	11,65	0,00	0,40	50,00	0,00	2,00	0,20
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 g 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
Tot.	20,41	76,67	16,17	536,45	5,14	113,70	11,96
martedì							
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
ricotta di vacca g 50	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50	0,20
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 g 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
Tot.	17,69	68,96	22,68	561,35	8,33	264,35	12,20
mercoledì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
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 g 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
Tot.	16,94	70,78	20,65	544,65	6,53	192,10	13,89
giovedì							
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 g 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
Tot.	22,46	73,07	17,57	545,85	6,26	26,75	9,33
venerdì							
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
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
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 g 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
Tot.	26,30	73,22	17,06	564,05	9,54	112,15	13,29

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



03 SET, 2024

03 OTT, 2023



NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

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

Acqua da bere: liscia.

Olio: extra vergine di oliva.

Salè da cucina: preferibilmente iodato.

Pane: va preferito il pane scondito, esempio: di tipo comune, toscano ; integrale possibilmente 2 volte a settimana.

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

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

Brodo vegetale: patate g 50, carote g 10, zucchine g 50, pomodori g 20, ecc.

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

Il formaggio può essere a media stagionatura del tipo Emmental,parmigiano,provoletta;

per il **formaggio cremoso** deve intendersi senza polifosfati e conservanti aggiunti: (ROBIOLA, STRACCHINO, PHILADELFA)

Il vitello, il pollo ed il maiale possono essere cucinati a cotoletta, a scaloppina, a spezzatino o al pomodoro.

Il fusello di pollo va dissostato

Evitare le frittture.

Utilizzare nova pastorizzate

Non utilizzare carne macinata.

Il pesce può essere cucinato al forno o in umido.

I bastoncini di pesce devono essere di merluzzo.

Il merluzzo e la platessa devono essere in filetti.

La verdura e la frutta devono essere di stagione.

Verdura i stagione:

ortaggi a foglia (lattuga, indivie, scarola, spinaci, verza, friarelli, bietta)

ortaggi a frutto (pomodori, zucca, zucchine, peperoni, melanzane)

ortaggi a fiore (carciofi,cavolfiori, broccoli)

Si allega ad ogni buon fine il calendario delle stagionalità

In caso di necessità si possono utilizzare anche le verdure surgelate

Il peso dei legumi (es. fagioli) si riferisce al prodotto secco.

Il peso dei piselli si riferisce al prodotto surgelato.

NON UTILIZZARE SEDANO (potrebbe provocare allergia)

Per una volta al mese , quando indicato, si può sostituire il primo piatto con la pizza margherita.

SI PREGA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE SUCCITATE NOTE DI COMPLETAMENTO ALLE TABELLE DIETETICHE.

31 OTT. 2022



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2023-2024

Ponte

Pg 1 di 5

1^a settimana

ESTIVO

lunedì

	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
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 g 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
Tot.	21,61	76,47	17,62	556,3	6,54	51,55	9,22

martedì

riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	18,20	63,91	16,67	487,65	6,73	63,70	9,19

mercoledì

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
uova 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 g 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
Tot.	21,09	67,95	21,07	559,15	8,99	127,05	12,64

giovedì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucchine g 50	0,75	0,85	0,05	8,00	0,60	9,00	0,25
fiordilatte g 50	9,35	0,35	9,75	126,50	0,00	175,00	0,20
pomodori g 70	0,84	1,96	0,14	13,30	0,70	7,70	0,28
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	19,78	67,06	25,92	586,35	5,52	208,20	8,63

venerdì

pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
minestrone (cotto) g 40	0,80	3,12	0,16	18,00	0,84	8,00	0,28
filetto di merluzzo g 60	9,36	0,00	0,36	40,80	0,00	6,60	0,18
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 g 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
Tot.	21,39	75,71	16,68	543,35	6,17	86,95	9,29

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



5 SET, 2024

03 OTT, 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2023-2024

Ponte

Pg 2 di 5

ESTIVO 2ª settimana

	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
carciofi g 50	1,35	1,25	0,10	16,50	2,75	43,00	0,50
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
fagiolini g 80	1,36	3,68	0,08	24,80	2,32	28,00	0,72
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	16,40	61,54	20,37	509,65	9,10	109,25	9,78
martedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
passata di pomodoro g 100	1,30	3,00	0,20	21,00	1,50	16,00	
maiale (lombo) g 50	9,50	0,00	3,15	66,50	0,00	3,50	0,65
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 g 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
Tot.	22,59	86,95	19,51	617,65	7,31	46,25	9,16
mercoledì							
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 estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	18,07	72,19	21,66	566,92	8,66	190,40	10,16
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 50	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	20,82	71,74	17,48	534,75	7,00	32,85	9,34
venerdì							
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	18,74	63,50	16,60	488,15	7,09	53,90	9,39

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



05 SET. 2024



03 OTT. 2023

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2023-2024

Ponte

Pg 3 di 5

ESTIVO**3ª settimana**

	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
ceci secchi g 20	4,18	9,38	1,26	68,60	2,93	28,40	1,28
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	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	20,96	78,68	24,75	628,20	7,92	130,75	18,36
martedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	17,30	75,81	21,51	538,25	5,21	175,90	9,80
mercoledì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
tacchino g 50	12,00	0,00	0,60	53,50	0,00	4,00	0,40
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	23,27	73,48	16,84	543,85	5,90	38,55	8,83
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
formaggio g 30	7,50	0,30	7,68	100,20	0,00	153,60	0,01
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 g 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
Tot.	20,44	71,33	23,98	596,05	9,72	225,05	10,02
venerdì							
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
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
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
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 g 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
Tot.	19,66	81,34	22,21	608,85	7,16	121,45	9,69

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



5 SET, 2024

03 OTT, 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2023-2024

Ponte

Pg 4 di 5

ESTIVO

4ª settimana

	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 20	5,10	11,50	0,22	71,77	3,10	12,85	1,80
formaggio g 30	7,50	0,30	7,68	100,20	0,00	153,60	0,01
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	22,33	68,41	23,74	588,32	8,57	316,70	10,37
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
pollo (fuso) g 60	11,10	0,00	2,22	64,20	0,00	7,80	0,60
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 g 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
Tot.	20,50	84,76	18,21	587,85	6,66	62,30	9,39
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
zucchine g 80	1,20	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
bastoncini di merluzzo (g 75)	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
pomodori g 70	0,84	1,96	0,14	13,30	0,70	7,70	0,28
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	17,78	71,18	23,63	573,70	5,69	70,85	8,96
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
melanzane g 80	0,80	2,08	0,32	18,40	2,08	12,00	0,16
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	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	19,98	60,13	17,64	489,75	7,07	81,85	17,42
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
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 g 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
Tot.	23,32	71,09	17,08	544,45	9,72	78,05	10,18

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



05 SET, 2024



03 OTT, 2023

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2023-2024

Ponte

Pg 5 di 5

ESTIVO

5ª settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
filetto di merluzzo g 60	9,36	0,00	0,36	40,80	0,00	6,60	0,18
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	17,58	77,78	16,15	529,65	5,30	59,90	9,38
martedì							
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
formaggio g 30	7,50	0,30	7,68	100,20	0,00	153,60	0,01
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	20,25	68,62	24,94	590,95	8,49	212,05	9,45
mercoledì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	20,58	71,95	17,10	531,65	6,69	116,30	10,70
giovedì							
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 g 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
Tot.	22,46	73,07	17,57	545,85	6,26	26,75	9,33
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
peperoni g 70	0,63	2,94	0,21	18,20	1,33	11,90	0,49
pollo (petto) g 50	11,65	0,00	0,40	50,00	0,00	2,00	0,20
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 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
Tot.	24,02	74,27	22,48	601,59	6,80	127,75	8,86

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



05 SET, 2024



03 OTT, 2023