



REGIONE CAMPANIA  
AZIENDA SANITARIA LOCALE BENEVENTO  
Dipartimento di Prevenzione  
U.O.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via P. Mascellaro, 1, Cap. 82100  
Telefono 0824 308 288  
Mail: dp.sian@aslbenevento.it  
Pec: dp.sian@pec.aslbenevento.it

Al Sig. Sindaco del Comune di  
Torrecuso

**Oggetto:** Rinnovo menù scolastici – Scuola dell' Infanzia - Scuola secondaria primo grado - A.S. 2023/2024

Come da vostra richiesta, si trasmettono in allegato i menù, in versione ESTIVA ed INVERNALE e ruotati su CINQUE SETTIMANE.

Le tabelle dietetiche sono state riviste alla luce delle nuove Linee Guida della Regione Campania sulla ristorazione collettiva e delle nuove schede di valutazione regionale delle tabelle dietetiche nella ristorazione scolastica.

Si ricorda che è indispensabile comunicare alla Ditta che eroga i pasti quanto specificato nelle NOTE ESPLICATIVE allegate alle tabelle dietetiche .

Si ricorda inoltre che in presenza di persone (alunni o insegnanti) con problemi di intolleranze/allergie alimentari, il menù va chiesto, con domanda corredata di certificazione medica e richiesta dei genitori, allo scrivente Servizio.

Per ulteriori informazioni contattare il SIAN al numero 0824 308285, dott.ssa Olga Landi.

Si fa presente che non è consentito effettuare copie MODIFICATE delle tabelle dietetiche, perché potrebbero anche essere riprodotte, per errore, in maniera incompleta o con formati stampa diversi, compromettendone la leggibilità.

Distinti saluti

Il Dirigente Biologo

Dott.ssa Olga Landi



Il Direttore Responsabile SIAN

Dott. Tommaso Zerella

Azienda Sanitaria Locale Benevento - Prot. 0102087/ u del 30/10/2023 12:15 Registrato da: Sian - Servizio Igiene Alimenti E Nutrizione  
30/10/2023 12:15-20230102087



REGIONE CAMPANIA  
AZIENDA SANITARIA LOCALE BENEVENTO  
Dipartimento di Prevenzione  
U.O.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via P. Mascellaro, 1, Cap. 82100  
Telefono 0824 308 288  
Mail: dp.sian@aslbenevento1.it  
Pec: dp.sian@pec.aslbenevento.it

Prot. 96500 del 27.09.22

Al Sig. Sindaco del Comune di  
Torrecuso

**Oggetto:** Rilascio menù scolastici – Scuola dell' Infanzia – Scuola Primaria – Scuola secondaria primo grado  
- A.S. 2022/2023

Come da vostra richiesta, si trasmettono in allegato i menù, in versione ESTIVA ed INVERNALE e ruotati su CINQUE SETTIMANE.

Le tabelle dietetiche sono state riviste alla luce delle nuove Linee Guida della Regione Campania sulla ristorazione collettiva e delle nuove schede di valutazione regionale delle tabelle dietetiche nella ristorazione scolastica.

Si ricorda che è indispensabile comunicare alla Ditta che eroga i pasti quanto specificato nelle NOTE ESPLICATIVE allegate alle tabelle dietetiche .

Si ricorda inoltre che in presenza di persone (alunni o insegnanti) con problemi di intolleranze alimentari, il menù va richiesto allo scrivente Servizio ed il personale addetto alla preparazione dei pasti è tenuto a seguire un corso di 2 ore (obbligatorio ai sensi della Del Regionale 2163 -- Dic 2007) presso il Dipartimento di Prevenzione della ASL Bn sito in Via Mascellaro 1 – Benevento

Per eventuali iscrizioni contattare il SIAN ai numeri 0824 308285, dott.ssa Olga Landi.

Si fa presente che non è consentito effettuare copie MODIFICATE delle tabelle dietetiche, perchè potrebbero anche essere riprodotte, per errore, in maniera incompleta o con formati stampa diversi, compromettendone la leggibilità.

Distinti saluti

Il Dirigente Biologo  
Dott.ssa Olga Landi



Il Direttore Responsabile SIAN

Dott. Tommaso Zerella

**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**



**AZIENDA SANITARIA LOCALE  
BENEVENTO  
A.S. 2022-2023  
Torrecurso**

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <b>lunedì</b><br>pennette al sugo g 50<br>scaloppa di vitello g 50<br>carote lesse g 70 | <b>martedì</b><br>riso g 30 con fagioli g 20<br>frittata (1 uovo)<br>spinaci g 80 saltati | <b>1ª settimana</b><br><b>mercoledì</b><br>pasta g 40 con minestrone g 80<br>filetto di merluzzo al pomodoro g 60<br>bietola g 80 al limone | <b>giovedì</b><br>pasta g 30 con zucca g 80<br>fiordilatte g 50<br>broccoli g 80 saltati | <b>venerdì</b><br>pasta g 30 con crema di carciofi g 50<br>filetto di platessa g 60 gratinato<br>piselli in umido g 30 |
|---|---|---|--|--|

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <b>lunedì</b><br>pasta g 30 con broccoli g 80<br>filetto di merluzzo g 60<br>impanato<br>spinaci g 80 saltati | <b>martedì</b><br>pasta al sugo g 50<br>lonza di maiale al latte g 50<br>purea di patate g 80 | <b>2ª settimana</b><br><b>mercoledì</b><br>pasta g 30 con lenticchie g 20<br>frittata (1 uovo)<br>bietola g 80 saltata | <b>giovedì</b><br>riso al sugo g 50<br>petto di pollo in umido g 50<br>verdura di stagione g 80 | <b>venerdì</b><br>pasta g 30 con patate g 80<br>ricotta vaccina g 50<br>verdura di stagione g 80 |
|---|---|--|---|--|

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <b>lunedì</b><br>pasta g 30 con piselli g 30<br>bastoncini di merluzzo n°3<br>bietola g 80 al limone | <b>martedì</b><br>pasta g 40 in brodo vegetale<br>prosciutto cotto g 40<br>verdura di stagione g 80 | <b>3ª settimana</b><br><b>mercoledì</b><br>riso al sugo g 50<br>cotoletta di tacchino g 50<br>broccoli g 80 al limone | <b>giovedì</b><br>pasta g 30 con fagioli g 20<br>formaggio g 40<br>carote prezzemolate g 70 | <b>venerdì</b><br>pasta g 40 con minestrone g 80<br>filetto di merluzzo g 60 in bianco<br>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**

13206 OTT 2023  
30 OTT 2023



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



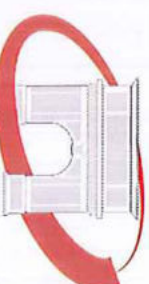


**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

**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**



**AZIENDA SANITARIA LOCALE  
BENEVENTO**

**A.S. 2022-2023**

**TorreCUSO**

**4<sup>a</sup> settimana**

**lunedì**

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

**martedì**

riso g 40 con zucca g 80  
fusello di pollo g 60 al forno  
patate al forno g 70

**mercoledì**

pasta g 40 con broccoli g 80  
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

**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

**5<sup>a</sup> settimana  
mercoledì**

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

**giovedì**

pasta g 50 al sugo  
spezzatino di vitello g 50  
piselli in umido g 30  
parmigiano reggiano g 5

**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**

30 OTT 2023



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



28 SET. 2022

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 1 di 5

**INVERNALE**

**A.S. 2022-2023**

**1^ settimana**

**Torrecurso**

|                          | Proteine g   | Glicidi g    | Lipidi g     | Kcal          | Fibra g     | Calcio mg     | Ferro mg     |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| <b>lunedì</b>            |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>21,61</b> | <b>76,47</b> | <b>17,62</b> | <b>556,3</b>  | <b>6,54</b> | <b>51,55</b>  | <b>9,22</b>  |
| <b>martedì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>18,78</b> | <b>68,29</b> | <b>20,24</b> | <b>542,25</b> | <b>8,63</b> | <b>211,90</b> | <b>11,58</b> |
| <b>mercoledì</b>         |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>20,84</b> | <b>71,58</b> | <b>16,74</b> | <b>527,35</b> | <b>6,86</b> | <b>92,70</b>  | <b>17,44</b> |
| <b>giovedì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>19,82</b> | <b>60,66</b> | <b>25,89</b> | <b>570,65</b> | <b>9,65</b> | <b>282,85</b> | <b>9,88</b>  |
| <b>venerdì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>20,84</b> | <b>59,84</b> | <b>16,81</b> | <b>487,75</b> | <b>8,67</b> | <b>69,85</b>  | <b>9,03</b>  |

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

30 OTT. 2023



28 SET. 2022





# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 2 di 5

**INVERNALE**

**A.S. 2022-2023**

**2<sup>a</sup> settimana**

**Torrecurso**

|                          | Proteine g   | Glicidi g    | Lipidi g     | Kcal          | Fibra g     | Calcio mg     | Ferro mg     |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| <b>lunedì</b>            |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>21,41</b> | <b>58,21</b> | <b>16,44</b> | <b>479,55</b> | <b>7,79</b> | <b>234,45</b> | <b>9,94</b>  |
| <b>martedì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| pasta g 50               | 6,75         | 36,35        | 0,60         | 170,50        | 0,85        | 11,25         | 0,68         |
| maiale (lombo) g 50      | 9,50         | 0,00         | 3,15         | 66,50         | 0,00        | 3,50          | 0,65         |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>23,94</b> | <b>85,87</b> | <b>25,26</b> | <b>668,09</b> | <b>5,81</b> | <b>121,85</b> | <b>9,09</b>  |
| <b>mercoledì</b>         |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>20,41</b> | <b>69,33</b> | <b>20,55</b> | <b>555,52</b> | <b>8,50</b> | <b>125,30</b> | <b>13,32</b> |
| <b>giovedì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>20,41</b> | <b>76,67</b> | <b>16,17</b> | <b>536,45</b> | <b>5,14</b> | <b>113,70</b> | <b>11,96</b> |
| <b>venerdì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>15,11</b> | <b>72,38</b> | <b>21,50</b> | <b>550,35</b> | <b>6,84</b> | <b>236,75</b> | <b>11,40</b> |

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

30 OTT. 2023



28 SET. 2022





# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 3 di 5

**INVERNALE**

**3<sup>a</sup> settimana**

**A.S. 2022-2023**

**Torrecooso**

|                             | Proteine g   | Glicidi g    | Lipidi g     | Kcal          | Fibra g     | Calcio mg     | Ferro mg     |
|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| <b>lunedì</b>               |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                 | <b>18,40</b> | <b>71,22</b> | <b>23,58</b> | <b>577,90</b> | <b>6,88</b> | <b>108,35</b> | <b>17,68</b> |
| <b>martedì</b>              |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                 | <b>18,38</b> | <b>65,48</b> | <b>22,00</b> | <b>509,15</b> | <b>5,59</b> | <b>93,10</b>  | <b>11,06</b> |
| <b>mercoledì</b>            |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                 | <b>21,46</b> | <b>77,05</b> | <b>16,47</b> | <b>546,95</b> | <b>6,09</b> | <b>119,10</b> | <b>10,40</b> |
| <b>giovedì</b>              |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                 | <b>22,94</b> | <b>71,43</b> | <b>26,54</b> | <b>629,45</b> | <b>9,72</b> | <b>276,25</b> | <b>10,13</b> |
| <b>venerdì</b>              |              |              |              |               |             |               |              |
| minestrone (cotto) g 80     | 1,60         | 6,24         | 0,32         | 36,00         | 1,68        | 16,00         | 0,56         |
| pasta g 30                  | 4,05         | 21,81        | 0,36         | 102,30        | 0,51        | 6,75          | 0,41         |
| filetto di merluzzo g 60    | 9,36         | 0,00         | 0,36         | 40,80         | 0,00        | 6,60          | 0,18         |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                 | <b>22,70</b> | <b>77,57</b> | <b>22,55</b> | <b>610,19</b> | <b>7,15</b> | <b>136,45</b> | <b>8,91</b>  |

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

13 0 011, 2022



28 SET. 2022





# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 4 di 5

**INVERNALE**

**A.S. 2022-2023**

**4<sup>A</sup> settimana**

**Torrecuso**

|                               | Proteine g   | Glicidi g    | Lipidi g     | Kcal          | Fibra g     | Calcio mg     | Ferro mg     |
|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| <b>lunedì</b>                 |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                   | <b>17,41</b> | <b>68,11</b> | <b>25,36</b> | <b>582,82</b> | <b>8,57</b> | <b>196,10</b> | <b>10,37</b> |
| <b>martedì</b>                |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                   | <b>19,56</b> | <b>80,62</b> | <b>17,95</b> | <b>569,25</b> | <b>8,28</b> | <b>62,30</b>  | <b>9,55</b>  |
| <b>mercoledì</b>              |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                   | <b>21,65</b> | <b>76,75</b> | <b>23,79</b> | <b>616,20</b> | <b>7,98</b> | <b>264,60</b> | <b>10,42</b> |
| <b>giovedì</b>                |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                   | <b>21,88</b> | <b>72,59</b> | <b>17,56</b> | <b>539,55</b> | <b>5,33</b> | <b>74,35</b>  | <b>17,53</b> |
| <b>venerdì</b>                |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                   | <b>19,99</b> | <b>66,93</b> | <b>20,65</b> | <b>546,55</b> | <b>8,92</b> | <b>138,85</b> | <b>13,28</b> |

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

30 OTT. 2023



28 SET. 2022





# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 5 di 5

**INVERNALE**

**A.S. 2022-2023**

**5<sup>A</sup> settimana**

**Torrecurso**

| <b>lunedì</b>            | <b>Proteine g</b> | <b>Glicidi g</b> | <b>Lipidi g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Fibra g</b> | <b>Calcio mg</b> | <b>Ferro mg</b> |
|--------------------------|-------------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|
| 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            |
| <b>Tot.</b>              | <b>20,41</b>      | <b>76,67</b>     | <b>16,17</b>    | <b>536,45</b> | <b>5,14</b>    | <b>113,70</b>    | <b>11,96</b>    |
| <b>martedì</b>           |                   |                  |                 |               |                |                  |                 |
| 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            |
| <b>Tot.</b>              | <b>17,69</b>      | <b>68,96</b>     | <b>22,68</b>    | <b>561,35</b> | <b>8,33</b>    | <b>264,35</b>    | <b>12,20</b>    |
| <b>mercoledì</b>         |                   |                  |                 |               |                |                  |                 |
| 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            |
| <b>Tot.</b>              | <b>16,94</b>      | <b>70,78</b>     | <b>20,65</b>    | <b>544,65</b> | <b>6,53</b>    | <b>192,10</b>    | <b>13,89</b>    |
| <b>giovedì</b>           |                   |                  |                 |               |                |                  |                 |
| 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            |
| <b>Tot.</b>              | <b>22,46</b>      | <b>73,07</b>     | <b>17,57</b>    | <b>545,85</b> | <b>6,26</b>    | <b>26,75</b>     | <b>9,33</b>     |
| <b>venerdì</b>           |                   |                  |                 |               |                |                  |                 |
| 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            |
| <b>Tot.</b>              | <b>26,30</b>      | <b>73,22</b>     | <b>17,06</b>    | <b>564,05</b> | <b>9,54</b>    | <b>112,15</b>    | <b>13,29</b>    |

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

30 OTT. 2023



2 SET. 2022





**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**



|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>1<sup>a</sup> settimana</b>   | <b>1<sup>a</sup> settimana</b>  | <b>1<sup>a</sup> settimana</b>                                   | <b>1<sup>a</sup> settimana</b>  |
| <b>lunedì</b>  | <b>martedì</b>  | <b>mercoledì</b>   | <b>giovedì</b>  |
| pasta g 50 al pomodoro fresco<br>scaloppa di vitello g 50<br>carote lesse g 70 | risotto primavera g 30<br>con verdure g 80<br>involtini di filetto di platessa g 60<br>verdura di stagione g 80 | pasta g 30 con fagioli g 20<br>frittata (1 uovo)<br>spinaci g 80 | pasta g 40 con zucca g 80<br>fioridiate g 50<br>pomodori all'insalata g 70                      |
| <b>martedì</b>   | <b>mercoledì</b>  | <b>giovedì</b>   | <b>venerdì</b>  |
| pasta g 50 al pomodoro fresco<br>scaloppa di vitello g 50<br>carote lesse g 70 | risotto primavera g 30<br>con verdure g 80<br>involtini di filetto di platessa g 60<br>verdura di stagione g 80 | pasta g 30 con fagioli g 20<br>frittata (1 uovo)<br>spinaci g 80 | pasta g 50 al pomodoro fresco<br>filetto di merluzzo g 60 olio e limone<br>bietola g 80 saltata |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>2<sup>a</sup> settimana</b>   | <b>2<sup>a</sup> settimana</b>  | <b>2<sup>a</sup> settimana</b>   | <b>2<sup>a</sup> settimana</b>  |
| <b>lunedì</b>  | <b>martedì</b>  | <b>mercoledì</b>   | <b>giovedì</b>  |
| pasta g 30 con zucchine g 80<br>petto di pollo in umido g 50<br>fagiolini g 80 lessi | pasta al sugo g 50<br>lonza di maiale al latte g 50<br>purea di patate g 80 | pasta g 30 con lenticchie g 20<br>ricotta vaccina g 50<br>verdura di stagione g 80 | pasta g 30 con patate g 80<br>straccetti di vitello g 50<br>verdura di stagione g 80            |
| <b>martedì</b>   | <b>mercoledì</b>  | <b>giovedì</b>   | <b>venerdì</b>  |
| pasta g 30 con zucchine g 80<br>petto di pollo in umido g 50<br>fagiolini g 80 lessi | pasta al sugo g 50<br>lonza di maiale al latte g 50<br>purea di patate g 80 | pasta g 30 con lenticchie g 20<br>ricotta vaccina g 50<br>verdura di stagione g 80 | riso g 30 con piselli g 30<br>filetto di platessa g 60 alla mugnaia<br>verdura di stagione g 80 |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>3<sup>a</sup> settimana</b>   | <b>3<sup>a</sup> settimana</b>  | <b>3<sup>a</sup> settimana</b>   | <b>3<sup>a</sup> settimana</b>   |
| <b>lunedì</b>  | <b>martedì</b>  | <b>mercoledì</b>   | <b>giovedì</b>   |
| pasta g 30 con ceci g 20<br>bastoncini di merluzzo n°3<br>bietola g 80 al limone | riso g 50 allo zafferano<br>prosciutto cotto g 40<br>spinaci g 80 saltati | pasta g 50 al pomodoro fresco<br>cotiotta di tacchino g 50<br>verdura di stagione g 80 | pasta g 30 con fagioli g 20<br>formaggio g 30<br>carote prezzemolate g 70                    |
| <b>martedì</b>   | <b>mercoledì</b>  | <b>giovedì</b>   | <b>venerdì</b>   |
| pasta g 30 con ceci g 20<br>bastoncini di merluzzo n°3<br>bietola g 80 al limone | riso g 50 allo zafferano<br>prosciutto cotto g 40<br>spinaci g 80 saltati | pasta g 50 al pomodoro fresco<br>cotiotta di tacchino g 50<br>verdura di stagione g 80 | pasta g 40 minestrone g 80<br>filetto di platessa g 60 gratinato<br>patate g 80 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**

PAGINA 1 DI 2

30 OTT. 2023



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



27 SET 2022  
27 SET 2022



**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**



A.S. 2022-2023  
 Torrecuso

**4ª settimana**

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

**5ª settimana**

|               |   |                |  |                  |  |                |  |                |  |
|---------------|---|----------------|--|------------------|--|----------------|--|----------------|--|
| <b>lunedì</b> | riso g 50 con olio e parmigiano<br>filetto di merluzzo g 60<br>alla pizzaiola<br>verdura di stagione g 80 | <b>martedì</b> | pasta g 30 con ceci g 20<br>formaggio g 30<br>verdura di stagione g 80 | <b>mercoledì</b> | riso g 30 con spinaci g 80<br>filetto di platessa gratinato g 60<br>verdura di stagione g 80 | <b>giovedì</b> | pasta g 50 al sugo<br>spezzatino di vitello g 50 con<br>piselli g 30 | <b>venerdì</b> | pasta g 30 con peperoni g 70<br>scaloppina di pollo g 50<br>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**



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



30 OTT. 2023

27 SET. 2022  
 28 SET. 2022

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

**ESTIVO**

Torrecooso

**1<sup>A</sup> settimana**

Pg 1 di 5

|                          | Proteine g   | Glicidi g    | Lipidi g     | Kcal          | Fibra g     | Calcio mg     | Ferro mg     |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| <b>lunedì</b>            |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>21,61</b> | <b>76,47</b> | <b>17,62</b> | <b>556,3</b>  | <b>6,54</b> | <b>51,55</b>  | <b>9,22</b>  |
| <b>martedì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>18,20</b> | <b>63,91</b> | <b>16,67</b> | <b>487,65</b> | <b>6,73</b> | <b>63,70</b>  | <b>9,19</b>  |
| <b>mercoledì</b>         |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>21,09</b> | <b>67,95</b> | <b>21,07</b> | <b>559,15</b> | <b>8,99</b> | <b>127,05</b> | <b>12,64</b> |
| <b>giovedì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| pasta g 40               | 5,40         | 29,10        | 0,50         | 136,50        | 0,70        | 9,00          | 0,55         |
| 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         |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>19,69</b> | <b>68,31</b> | <b>25,93</b> | <b>595,75</b> | <b>8,22</b> | <b>215,20</b> | <b>9,10</b>  |
| <b>venerdì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| pasta g 50               | 6,75         | 36,35        | 0,60         | 170,50        | 0,85        | 11,25         | 0,68         |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>20,59</b> | <b>72,59</b> | <b>16,52</b> | <b>525,35</b> | <b>5,33</b> | <b>78,95</b>  | <b>9,01</b>  |

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

30 OTT. 2023



28 SET. 2022





# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

**ESTIVO**

Torrecurso

**2<sup>a</sup> settimana**

Pg 2 di 5

**lunedì**

|                     | 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        |
| zucchine g 80       | 1,20         | 1,36         | 0,08         | 12,80         | 0,96        | 14,40        | 0,40        |
| pollo (petto) g 50  | 11,65        | 0,00         | 0,40         | 50,00         | 0,00        | 2,00         | 0,20        |
| 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        |
| <b>Tot.</b>         | <b>21,70</b> | <b>61,65</b> | <b>16,40</b> | <b>491,95</b> | <b>7,31</b> | <b>58,65</b> | <b>9,08</b> |

**martedì**

|                      |              |              |              |               |             |               |             |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|
| pasta g 50           | 6,75         | 36,35        | 0,60         | 170,50        | 0,85        | 11,25         | 0,68        |
| maiale (lombo) g 50  | 9,50         | 0,00         | 3,15         | 66,50         | 0,00        | 3,50          | 0,65        |
| 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        |
| <b>Tot.</b>          | <b>23,94</b> | <b>85,87</b> | <b>25,26</b> | <b>668,09</b> | <b>5,81</b> | <b>121,85</b> | <b>9,09</b> |

**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         |
| <b>Tot.</b>            | <b>18,07</b> | <b>72,19</b> | <b>21,66</b> | <b>566,92</b> | <b>8,66</b> | <b>190,40</b> | <b>10,16</b> |

**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        |
| <b>Tot.</b>            | <b>20,82</b> | <b>71,74</b> | <b>17,48</b> | <b>534,75</b> | <b>7,00</b> | <b>32,85</b> | <b>9,34</b> |

**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        |
| <b>Tot.</b>              | <b>18,74</b> | <b>63,50</b> | <b>16,60</b> | <b>488,15</b> | <b>7,09</b> | <b>53,90</b> | <b>9,39</b> |

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

30 OTT. 2022



28 SET. 2022





# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

**ESTIVO**

Torrecurso

**3<sup>a</sup> settimana**

Pg 3 di 5

|                             | Proteine g   | Glicidi g    | Lipidi g     | Kcal          | Fibra g     | Calcio mg     | Ferro mg     |
|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| <b>lunedì</b>               |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                 | <b>20,96</b> | <b>78,68</b> | <b>24,75</b> | <b>628,20</b> | <b>7,92</b> | <b>130,75</b> | <b>18,36</b> |
| <b>martedì</b>              |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                 | <b>17,30</b> | <b>75,81</b> | <b>21,51</b> | <b>538,25</b> | <b>5,21</b> | <b>175,90</b> | <b>9,80</b>  |
| <b>mercoledì</b>            |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                 | <b>23,27</b> | <b>73,48</b> | <b>16,84</b> | <b>543,85</b> | <b>5,90</b> | <b>38,55</b>  | <b>8,83</b>  |
| <b>giovedì</b>              |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                 | <b>20,44</b> | <b>71,33</b> | <b>23,98</b> | <b>596,05</b> | <b>9,72</b> | <b>225,05</b> | <b>10,02</b> |
| <b>venerdì</b>              |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| filetto di platessa g 60    | 10,38        | 0,06         | 0,78         | 48,60         | 0,00        | 6,60          | 0,17         |
| 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         |
| <b>Tot.</b>                 | <b>22,42</b> | <b>83,00</b> | <b>17,16</b> | <b>580,75</b> | <b>7,34</b> | <b>47,10</b>  | <b>9,11</b>  |

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

07.09.2023



28 SET. 2022





# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

**ESTIVO**

Torrecurso

**4<sup>a</sup> settimana**

Pg 4 di 5

| <b>lunedì</b>                 | <b>Proteine g</b> | <b>Glicidi g</b> | <b>Lipidi g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Fibra g</b> | <b>Calcio mg</b> | <b>Ferro mg</b> |
|-------------------------------|-------------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|
| 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            |
| tacchino (fesa arrosto) g 40  | 11,85             | 0,00             | 1,10            | 52,50         | 0,00           | 4,50             | 0,60            |
| 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            |
| <b>Tot.</b>                   | <b>26,68</b>      | <b>68,11</b>     | <b>17,16</b>    | <b>540,62</b> | <b>8,57</b>    | <b>167,60</b>    | <b>10,96</b>    |
| <b>martedì</b>                |                   |                  |                 |               |                |                  |                 |
| 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            |
| <b>Tot.</b>                   | <b>20,50</b>      | <b>84,76</b>     | <b>18,21</b>    | <b>587,85</b> | <b>6,66</b>    | <b>62,30</b>     | <b>9,39</b>     |
| <b>mercoledì</b>              |                   |                  |                 |               |                |                  |                 |
| 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            |
| <b>Tot.</b>                   | <b>17,78</b>      | <b>71,18</b>     | <b>23,63</b>    | <b>573,70</b> | <b>5,69</b>    | <b>70,85</b>     | <b>8,96</b>     |
| <b>giovedì</b>                |                   |                  |                 |               |                |                  |                 |
| 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            |
| <b>Tot.</b>                   | <b>19,98</b>      | <b>60,13</b>     | <b>17,64</b>    | <b>489,75</b> | <b>7,07</b>    | <b>81,85</b>     | <b>17,42</b>    |
| <b>venerdì</b>                |                   |                  |                 |               |                |                  |                 |
| 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            |
| <b>Tot.</b>                   | <b>23,32</b>      | <b>71,09</b>     | <b>17,08</b>    | <b>544,45</b> | <b>9,72</b>    | <b>78,05</b>     | <b>10,18</b>    |

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

30 OTT. 2023



28 SET. 2022





# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

**ESTIVO**

Torrecurso

**5<sup>a</sup> settimana**

Pg 5 di 5

|                          | Proteine g   | Glicidi g    | Lipidi g     | Kcal          | Fibra g     | Calcio mg     | Ferro mg     |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| <b>lunedì</b>            |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>17,58</b> | <b>77,78</b> | <b>16,15</b> | <b>529,65</b> | <b>5,30</b> | <b>59,90</b>  | <b>9,38</b>  |
| <b>martedì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>20,25</b> | <b>68,62</b> | <b>24,94</b> | <b>590,95</b> | <b>8,49</b> | <b>212,05</b> | <b>9,45</b>  |
| <b>mercoledì</b>         |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>20,58</b> | <b>71,95</b> | <b>17,10</b> | <b>531,65</b> | <b>6,69</b> | <b>116,30</b> | <b>10,70</b> |
| <b>giovedì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>22,46</b> | <b>73,07</b> | <b>17,57</b> | <b>545,85</b> | <b>6,26</b> | <b>26,75</b>  | <b>9,33</b>  |
| <b>venerdì</b>           |              |              |              |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>24,02</b> | <b>74,27</b> | <b>22,48</b> | <b>601,59</b> | <b>6,80</b> | <b>127,75</b> | <b>8,86</b>  |

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

30 OTT. 2023



28 SET. 2022





## 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.

**Sale 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 dissossato**

**Evitare le frittiture.**

**Utilizzare uova 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, friarielli, bieta)

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.**



28 SET. 2022



30 OTT. 2023





**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 I° grado

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



**AZIENDA SANITARIA LOCALE  
BENEVENTO**

**A.S. 2022-2023**

**TorreCUSO**

**4<sup>a</sup> settimana**

**martedì**

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

**giovedì**

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

**5<sup>a</sup> settimana**

**martedì**

pasta g 50 con ceci g 30  
ricotta vaccina g 100  
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**

**PAGINA 2 DI 2**



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

13 0 OTT. 2023



28 SET. 2022

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

INVERNALE

Torrecurso

PAG. 1/3

## 1<sup>a</sup> settimana

### martedì

|                     | 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         |
| fagioli secchi g 30 | 7,02         | 13,65         | 0,48         | 94,20         | 5,28         | 39,60         | 2,64         |
| uova 1 (g 65)       | 8,06         | 0,00          | 5,65         | 83,20         | 0,00         | 31,20         | 0,98         |
| spinaci g 130       | 4,42         | 3,77          | 0,91         | 45,50         | 2,34         | 101,40        | 3,77         |
| 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>28,36</b> | <b>110,27</b> | <b>27,92</b> | <b>822,70</b> | <b>13,15</b> | <b>212,85</b> | <b>19,80</b> |

### 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         |
| 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 130      | 3,90         | 4,03          | 0,52         | 42,90         | 4,03         | 36,40         | 1,04         |
| 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>33,22</b> | <b>103,91</b> | <b>37,67</b> | <b>909,70</b> | <b>15,83</b> | <b>360,55</b> | <b>14,08</b> |

## 2<sup>a</sup> settimana

### martedì

|                     | 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         |
| maiale (lombo) g 80 | 15,20        | 0,00          | 5,04         | 106,40        | 0,00        | 5,60         | 1,04         |
| 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         |
| <b>Tot.</b>         | <b>33,56</b> | <b>129,60</b> | <b>26,89</b> | <b>896,60</b> | <b>8,84</b> | <b>46,25</b> | <b>13,82</b> |

### giovedì

|                         | Proteine g   | Glicidi g    | Lipidi g     | Kcal          | Fibra g     | Calcio mg     | Ferro mg     |
|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| riso g 80               | 8,80         | 3,50         | 10,87        | 146,00        | 0,00        | 295,00        | 0,40         |
| pollo (petto) g 100     | 23,30        | 0,00         | 0,80         | 100,00        | 0,00        | 4,00          | 0,40         |
| 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>39,90</b> | <b>57,68</b> | <b>32,62</b> | <b>701,83</b> | <b>7,78</b> | <b>430,23</b> | <b>16,57</b> |

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

28 SET. 2022



30 OTT. 2023





# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

## SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

INVERNALE

Torrecurso

PAG. 2/3

### 3<sup>a</sup> 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         |
| prosciutto cotto g 60   | 11,88        | 0,54         | 8,82         | 82,80         | 0,00        | 3,60          | 0,30         |
| 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>27,78</b> | <b>98,34</b> | <b>30,49</b> | <b>743,23</b> | <b>8,80</b> | <b>148,33</b> | <b>16,93</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         |
| fagioli secchi g 30 | 7,02         | 13,65         | 0,48         | 94,20         | 5,28         | 39,60         | 2,64         |
| formaggio g 50      | 12,50        | 0,50          | 12,80        | 167,00        | 0,00         | 256,00        | 0,20         |
| 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>32,75</b> | <b>111,82</b> | <b>34,85</b> | <b>911,70</b> | <b>15,13</b> | <b>370,30</b> | <b>15,32</b> |

### 4<sup>a</sup> settimana

#### martedì

|                     | 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     |
| 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     |

#### 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

30 OTT. 2023



28 SET. 2022





# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

## SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

**INVERNALE**

Torrecuso

**5<sup>a</sup> settimana**

PAG. 3/3

| <b>martedì</b>          | <b>Proteine g</b> | <b>Glicidi g</b> | <b>Lipidi g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Fibra g</b> | <b>Calcio mg</b> | <b>Ferro mg</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            |
| ricotta di vacca g 100  | 8,80              | 3,50             | 10,87           | 146,00        | 0,00           | 295,00           | 0,40            |
| 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>29,52</b>      | <b>102,60</b>    | <b>29,16</b>    | <b>800,08</b> | <b>11,71</b>   | <b>479,93</b>    | <b>15,26</b>    |

| <b>giovedì</b>          | <b>Proteine g</b> | <b>Glicidi g</b> | <b>Lipidi g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Fibra g</b> | <b>Calcio mg</b> | <b>Ferro mg</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>    |

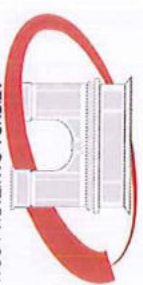
I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



28 SET. 2022



**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**  
**MENUESTIVO dal primo aprile**



**A.S. 2022-2023**  
**TorreCUSO**

**1<sup>a</sup> settimana**

**martedì**

risotto primavera g 60  
con verdure g 100  
involtino di filetto di platessa g 100  
verdura di stagione g 130

**giovedì**

pasta g 60 con zucca g 100  
fiordilatte g 100  
pomodori all'insalata g 100

**2<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> settimana**

**martedì**

riso g 70 allo zafferano  
prosciutto cotto g 60  
spinaci g 130 saltati

**giovedì**

pasta g 50 con fagioli g 30  
formaggio g 60  
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**

13/0 OTT 2023



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



7307 135 8 7



**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**



**4<sup>a</sup> settimana**

**martedì**

riso g 60 con minestrone g 100  
fusello di pollo g 100 al forno  
con patate g 120

**giovedì**

pasta g 60 con melanzane g 100  
fettina di vitello g 100 alla pizzaiola  
bietola al limone g 130

**5<sup>a</sup> settimana**

**martedì**

pasta g 50 con ceci g 30  
formaggio g 60  
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**



13 0 OTT. 2023

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



2 8 SET. 2022

# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

Torreccuso

**ESTIVO**

**1<sup>a</sup> settimana**

PAG. 1/3

| <b>martedì</b>            | <b>Proteine g</b> | <b>Glicidi g</b> | <b>Lipidi g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Fibra g</b> | <b>Calcio mg</b> | <b>Ferro mg</b> |
|---------------------------|-------------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|
| 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            |
| <b>Tot.</b>               | <b>30,44</b>      | <b>106,44</b>    | <b>22,46</b>    | <b>780,35</b> | <b>8,94</b>    | <b>166,75</b>    | <b>28,10</b>    |

| <b>giovedì</b>      | <b>Proteine g</b> | <b>Glicidi g</b> | <b>Lipidi g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Fibra g</b> | <b>Calcio mg</b> | <b>Ferro mg</b> |
|---------------------|-------------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|
| pasta g 60          | 8,10              | 43,62            | 0,72            | 204,60        | 1,02           | 13,50            | 0,86            |
| zucca g 100         | 1,10              | 3,50             | 0,10            | 29,00         | 5,50           | 20,00            | 0,90            |
| fiordilatte g 100   | 18,70             | 0,70             | 19,50           | 253,00        | 0,00           | 350,00           | 0,40            |
| pomodori g 100      | 1,20              | 2,80             | 0,20            | 19,00         | 1,00           | 11,00            | 0,40            |
| 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>34,26</b>      | <b>102,82</b>    | <b>41,25</b>    | <b>936,40</b> | <b>12,80</b>   | <b>405,15</b>    | <b>13,52</b>    |

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

**2<sup>a</sup> settimana**

| <b>martedì</b>        | <b>Proteine g</b> | <b>Glicidi g</b> | <b>Lipidi g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Fibra g</b> | <b>Calcio mg</b> | <b>Ferro mg</b> |
|-----------------------|-------------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|
| pasta 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            |
| <b>Tot.</b>           | <b>39,99</b>      | <b>125,17</b>    | <b>36,91</b>    | <b>998,10</b> | <b>8,63</b>    | <b>182,80</b>    | <b>13,83</b>    |

| <b>giovedì</b>          | <b>Proteine g</b> | <b>Glicidi g</b> | <b>Lipidi g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Fibra g</b> | <b>Calcio mg</b> | <b>Ferro mg</b> |
|-------------------------|-------------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|
| pasta 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            |
| 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>38,32</b>      | <b>115,62</b>    | <b>24,61</b>    | <b>846,33</b> | <b>10,60</b>   | <b>63,83</b>     | <b>14,47</b>    |

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

30 OTT. 2023



28 SET. 2022





## Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

Torrecuso

**ESTIVO**

**3<sup>a</sup> settimana**

PAG. 2/3

**martedì**

|                       | 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         |
| 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>26,64</b> | <b>113,42</b> | <b>30,67</b> | <b>795,70</b> | <b>7,97</b> | <b>157,65</b> | <b>17,06</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         |
| fagioli secchi g 30 | 7,02         | 13,65         | 0,48         | 94,20         | 5,28         | 39,60         | 2,64         |
| formaggio g 60      | 15,00        | 0,60          | 15,36        | 200,40        | 0,00         | 307,20        | 0,18         |
| 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>35,25</b> | <b>111,92</b> | <b>37,41</b> | <b>945,10</b> | <b>15,13</b> | <b>421,50</b> | <b>15,30</b> |

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

**4<sup>a</sup> settimana**

**martedì**

|                          | 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         |
| minestrone (cotto) g 100 | 2,00         | 7,80          | 0,40         | 45,00         | 2,10        | 20,00        | 0,70         |
| pollo (fuso) g 100       | 18,50        | 0,00          | 3,70         | 107,00        | 0,00        | 13,00        | 1,00         |
| 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         |
| <b>Tot.</b>              | <b>32,50</b> | <b>127,98</b> | <b>25,13</b> | <b>872,00</b> | <b>9,84</b> | <b>91,65</b> | <b>15,12</b> |

**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         |
| <b>Tot.</b>             | <b>37,25</b> | <b>100,76</b> | <b>24,78</b> | <b>787,90</b> | <b>10,46</b> | <b>130,25</b> | <b>27,72</b> |

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

30 OTT. 2023



28 SET. 2022



# Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola MEDIA

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

A.S. 2022-2023

**ESTIVO**

Torrecuso

**5<sup>a</sup> settimana**

PAG. 3/3

|                         | Proteine g   | Glicidi g     | Lipidi g     | Kcal          | Fibra g      | Ferro mg      | Calcio 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         |
| 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         |
| <b>Tot.</b>             | <b>34,84</b> | <b>101,52</b> | <b>38,69</b> | <b>903,53</b> | <b>11,71</b> | <b>397,23</b> | <b>10,89</b> |
| <b>giovedì</b>          |              |               |              |               |              |               |              |
| pasta g 70              | 9,45         | 50,89         | 0,84         | 238,70        | 1,19         | 15,75         | 0,96         |
| vitello (girello) g 100 | 21,30        | 0,00          | 2,80         | 110,00        | 0,00         | 4,00          | 1,40         |
| piselli surgelati g 80  | 4,32         | 5,12          | 0,24         | 48,80         | 5,08         | 16,00         | 1,60         |
| 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>40,23</b> | <b>108,21</b> | <b>24,61</b> | <b>828,30</b> | <b>11,55</b> | <b>46,40</b>  | <b>14,92</b> |

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

30 OTT. 2022



28 SET. 2022

