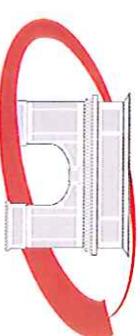


**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi**

**Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Media**

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



**AZIENDA SANITARIA LOCALE  
BENEVENTO**

**A.S. 2022-2023**

**Guardia Sanframondi**

**1^ settimana**

**martedì**

riso g 50 con fagioli g 30  
frittata (1 uovo)  
spinaci g 130 saltati

**giovedì**

pasta g 60 con zucca g 100  
fiordilatte g 80  
broccoli g 130 saltati

**martedì**

pasta g 80 al sugo  
involtino di pollo g 100  
agli aromi  
spinaci g 130 saltati

**2^ settimana**

**giovedì**

riso g 80 alla parmigiana  
lonza di manzo g 100 al latte  
purea di patate g 120  
parmigiano reggiano g 10

**3^ settimana**

**martedì**

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

**giovedì**

pasta g 50 con fagioli g 30  
formaggio g 50  
carote prezzemolate g 120



**30 NOV. 2022**

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva**  
**Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 200 di pizza al pomodoro**  
**Se gradito si può aggiungere g 10 di parmigiano reggiano**

**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 Media

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

**4^ settimana**

**martedì**

riso g 60 con zucca g 100  
fuso di 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^ 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

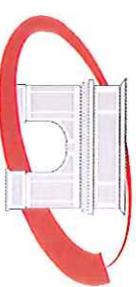
**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva**  
**Se gradito si può aggiungere g 10 di parmigiano reggiano**

PAGINA 2 DI 2



30 NOV. 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 Media**  
**MENU'ESTIVO dal primo aprile**



**AZIENDA SANITARIA LOCALE**  
**BENEVENTO**

**A.S. 2022-2023**

**Guardia Sanframondi**

**1^ settimana**

**martedì**

risotto primavera g 60  
con verdure g 100  
involtino di filetto di platessa g 100  
bietola g 130 all'olio

**giovedì**

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

**2^ settimana**

**martedì**

pasta al sugo g 70  
arista di maiale g 100 al forno  
con patate g 120

**giovedì**

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



**3^ settimana**

**martedì**

pasta g 70 al pomodoro fresco  
cotoletta di tacchino g 100  
verdura di stagione g 130

**giovedì**

pasta g 50 con fagioli g 30  
formaggio g 50  
carote prezzemolate g 120

**30 NOV. 2022**

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva**  
**Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 200 di pizza al pomodoro**

**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 Media  
MENU'ESTIVO dal primo aprile**

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

**martedì**

riso g 60 con minestrone g 100  
fusello di pollo g 145 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 100

**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 a pasto**

**PAGINA 2 DI 2**

**30 NOV. 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 Primaria**

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

**1^ settimana**

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pennette al sugo g 70 scaloppa vitello g 60 carote lesse g 80	riso g 30 con fagioli g 30 frittata (1 uovo) spinaci g 100 saltati	pasta g 40 con minestrone g 80 filetto di merluzzo g 80 al pomodoro bietola g 100 al limone	pasta g 40 con zucca g 80 fiordilatte g 80 broccoli g 100 saltati	pasta g 40 con crema di carciofi g 50 filetto di platessa g 80 gratinato piselli in umido g 50

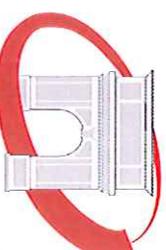
**2^ settimana**

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pasta g 40 con broccoletti g 80 filetto di merluzzo g 80 impanato verdura di stagione g 100	pasta al sugo g 70 involtino di pollo g 60 agli aromi spinaci g 100 saltati	pasta g 30 con lenticchie g 30 frittata (1 uovo) bietola g 100 saltata	riso g 70 alla parmigiana lonza di maiale g 60 al latte purea di patate g 100 parmigiano reggiano g 7	pasta g 40 con patate g 80 ricotta vaccina g 80 verdura di stagione g 100

**3^ settimana**

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pasta g 40 con piselli g 30 bastoncini di merluzzo n° 4 bietola g 100 al limone	pasta g 60 in brodo vegetale prosciutto cotto g 40 verdura di stagione g 100	riso al sugo g 70 cotoletta di tacchino g 60 broccoli g 100 al limone	pasta g 30 con fagioli g 30 formaggio g 40 carote prezzemolate g 100	pasta g 40 con minestrone g 80 filetto di merluzzo g 80 in bianco patate g 100

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva**  
**Se gradito si possono aggiungere g 7 di parmigiano reggiano a pasto**  
**Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 150 di pizza al pomodoro**



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

**Guardia Sanframondi**



**30 NOV. 2022**

**PAGINA 1 di 2**

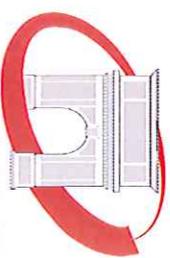
**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN**

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi

Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Primaria

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



AZIENDA SANITARIA LOCALE  
**BENEVENTO**

A.S. 2022-2023

Guardia Sanframondi

**4^ settimana**

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pasta g 30 con lenticchie g 30 formaggio cremoso g 40 spinaci g 100 saltati	riso g 40 con zucca g 80 fusello di pollo g 60 al forno con patate g 80	pasta g 40 con broccoli g 80 bastoncini di merluzzo 4 spinaci g 100 al limone	pasta g 70 al sugo cotoletta di vitello g 60 bietola g 100 all'agro	pasta g 30 con fagioli g 30 frittata (1 uovo) carote lesse g 80

**5^ settimana**

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
riso g 70 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 60 verdura di stagione g 100	pasta g 40 con ceci g 30 ricotta vaccina g 70 verdura di stagione g 100	riso g 50 con spinaci g 80 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 100	pasta g 70 al sugo spezzatino di vitello g 60 piselli in umido g 40	pasta g 30 con lenticchie g 30 filetto di platessa g 80 in bianco verdura di stagione g 100

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva**  
**Se gradito si possono aggiungere g 7 di parmigiano reggiano a pasto**

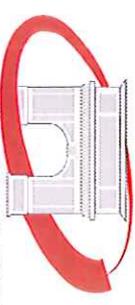
**PAGINA 2 di 2**

30 NOV 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 Primaria**  
**MENUESTIVO dal primo aprile**



**A.S. 2022-2023**  
**Guardia Sanframondi**

**1^ settimana**

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pasta g 70 al pomodoro fresco scaloppa vitello g 60 carote lesse g 80	risotto primavera g 40 con verdure g 80 involtino di filetto di platessa g 80 bietola all'olio g 100	pasta g 30 con fagioli g 30 frittata (1 uovo) spinaci g 100	pasta g 40 con zucchine g 80 fiordilatte g 80 pomodori all'insalata g 40	pasta g 40 con minestrone g 80 filetto di merluzzo g 80 olio e limone bietola g 100

**2^ settimana**

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pasta g 40 con carciofi g 50 frittata (1 uovo) fagiolini al limone g 100	pasta al sugo g 70 arista maiale g 60 al forno con patate g 100	pasta g 30 con lenticchie g 30 ricotta di vacca g 80 verdura di stagione g 100	pasta g 40 con patate g 80 straccetti di vitello g 60 verdura di stagione g 100	riso g 30 con piselli g 30 filetto di platessa g 80 alla mugnaia verdura di stagione g 100

**3^ settimana**

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pasta g 30 con ceci g 30 bastoncini di merluzzo n° 4 bietola g 100 al limone	pasta g 70 al pomodoro fresco cotoletta di tacchino g 60 verdura di stagione g 100	riso g 70 allo zafferano prosciutto cotto g 40 spinaci g 100 saltati	pasta g 30 con fagioli g 30 formaggio g 40 carote prezzemolate g 80	pasta g 40 al ragu di verdure g 80 frittata (1 uovo) con verdura purea di patate g 100

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva**  
**Se gradito si possono aggiungere g 7 di parmigiano reggiano**

**Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 150 di pizza al pomodoro**

30 NOV. 2022

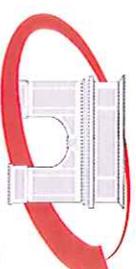
PAGINA 1 DI 2



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi**

**Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola Primaria  
MENEVESTIVO dal primo aprile**



**AZIENDA SANITARIA LOCALE  
BENEVENTO**

**A.S. 2022-2023**

**Guardia Sanframondi**

**4^ settimana**

**lunedì**  
pasta g 30 con lenticchie g 30  
formaggio g 40  
spinaci g 100

**martedì**  
riso g 40 con minestrone g 80  
fusello di pollo g 60 al forno  
con patate g 80

**mercoledì**  
pasta g 40 con zucchine g 80  
bastoncini di merluzzo n°4  
pomodori g 40 all'insalata

**giovedì**  
pasta g 40 con melanzane g 80  
fettina di vitello g 60  
alla pizzaiola  
bietola g 100 al limone

**venerdì**  
pasta g 30 con fagioli g 30  
filetto di platessa g 80 impanato  
carote g 80

**5^ settimana**

**lunedì**  
riso g 70 con olio e parmigiano  
filetto di merluzzo g 80  
alla pizzaiola  
verdura di stagione g 100

**martedì**  
pasta g 30 con ceci g 30  
formaggio g 40  
verdura di stagione g 100

**mercoledì**  
riso g 40 con spinaci g 80  
filetto di platessa g 80  
gratinato al limone  
verdura di stagione g 100

**giovedì**  
pasta g 70 al sugo  
spezzatino di vitello g 60 con  
piselli g 40

**venerdì**  
pasta g 40 con peperoni g 70  
scaloppina di pollo g 60  
verdura di stagione g 100

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 50 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva  
Se gradito si possono aggiungere g 7 di parmigiano reggiano**

**PAGINA 2 DI 2**

30 NOV 2022

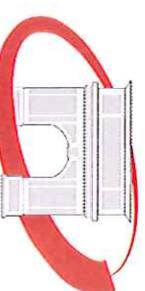


**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE:**

**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione : Dirigente Biologo dott.ssa Olga Landi**

**Tabella Pasti Mensile per alunni di Scuola dell'Infanzia**

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



AZIENDA SANITARIA LOCALE  
**BENEVENTO**

A.S. 2022-2023

Guardia Sanframondi

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

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

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

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pasta g 30 con broccoletti g 50 filetto di merluzzo g 60 impanato verdura di stagione g 80	pasta al sugo g 50 involtino di pollo g 50 agli aromi spinaci g 80 saltati	pasta g 30 con lenticchie g 20 frittata (1 uovo) bietola g 80 saltata	riso g 50 alla parmigiana lonza di maiale al latte g 50 pura di patate g 80 parmigiano reggiano g 5	pasta g 30 con patate g 80 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione g 80

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

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



PAGINA 1 DI 2

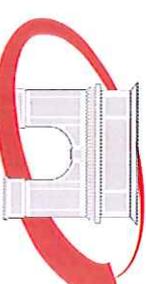
30 NOV 2022

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



**AZIENDA SANITARIA LOCALE  
BENEVENTO**

**A.S. 2022-2023**

**Guardia Sanframondi**

**4^ settimana**

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pasta g 30 con lenticchie g 20 formaggio cremoso g 30 spinaci g 80 saltati	riso g 40 con zucca g 50 fusello di pollo g 60 al forno patate al forno g 70	pasta g 40 con broccoli g 50 bastoncini di merluzzo n° 3 spinaci g 80 al limone	pasta g 50 al sugo cotoletta di vitello g 50 bietola g 80 all'agro	pasta g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) carote lesse g 70

**5^ settimana**

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
riso g 50 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 50 verdura di stagione g 80	pasta g 30 con ceci g 20 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione g 80	riso g 40 con spinaci g 50 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 80	pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 50 piselli in umido g 30	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 NOV 2022



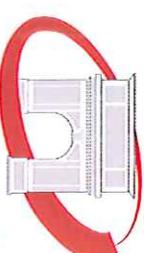
# AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

## 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

Guardia Sanframondi

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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 50 al pomodoro fresco scaloppa di vitello g 50 carote lesse g 70	risotto primavera g 30 con verdure g 50 invololini di filetto di platessa g 60 verdura di stagione g 80	pasta g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) spinaci g 80	pasta g 40 con zucchine g 50 fiordilatte g 50 pomodori all'insalata g 40	pasta g 40 con minestrone g 50 filetto di merluzzo g 60 olio e limone bietola g 80 saltata

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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con carciofi g 50 frittata (1 uovo) fagiolini g 80 lessi	pasta al sugo g 50 arista di maiale g 50 al forno con patate g 80	pasta g 30 con lenticchie g 20 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione g 80	pasta g 30 con patate g 80 straccetti di vitello g 50 verdura di stagione g 80	riso g 30 con piselli g 30 filetto di platessa g 60 alla mugnaia verdura di stagione g 80

### 3<sup>a</sup> settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con ceci g 20 bastoncini di merluzzo n°3 bietola g 80 al limone	pasta g 50 al pomodoro fresco cotoletta di tacchino g 50 verdura di stagione g 80	riso g 50 allo zafferano prosciutto cotto g 30 spinaci g 80 saltati	pasta g 30 con fagioli g 20 formaggio g 30 carote prezzemolate g 70	pasta g 40 al ragù di verdure g 50 frittata (1 uovo) con verdure patate g 70 all'insalata

**AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 40 di pane, g 100 di frutta fresca di stagione e g 15 di olio extravergine di oliva**

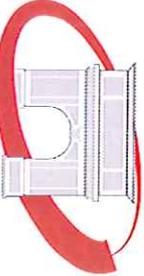
**Se gradito si può aggiungere g 5 di parmigiano reggiano grattugiato a pasto**

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



30 NOV. 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**

  
**AZIENDA SANITARIA LOCALE  
BENEVENTO  
A.S. 2022-2023**  
Guardia Sanframondi

**4^ settimana**

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

**5^ settimana**

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

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

PAGINA 2 DI 2

30 NOV. 2022



## NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

### Scuola secondaria 1° grado

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

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

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

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

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

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

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 deve essere in filetti

La verdura e la frutta devono essere di stagione. 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 (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 la mozzarella può essere sostituita da pari quantità di ricotta.

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

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



30/09/2022

## NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA - Infanzia - Primaria

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,provioletta;

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 fritture.**

**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.**





**STAGIONALITA' DELLA VERDURA E DELLA FRUTTA**

*I COLORI DELLA VITA*

