



Comune di Montemarano
Provincia di Avellino

10 LUG 2017
3664



REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO
www.aslavellino.it

Dipartimento di Prevenzione ASLAV
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tel. 0825292621-07-06-11 - Fax 0825292606
Via Circumvallazione 77, 83100 Avellino
sian@aslavellino.it

prot. SIAN n. 3160 / 03 LUG 2017

Avellino,

Al Comune di Montemarano
c.a. Dr.ssa Maria Colella

Oggetto : Refezione scolastica 2017-18 - Menù, Tabelle dietetiche con computo nutrizionale e grammature.

Facendo seguito alla richiesta di Codesta Amministrazione, si trasmette in allegato il menù predisposto dalla scrivente Unità Operativa per gli alunni della scuola materna, elementare e media, unitamente alle tabelle dietetiche, con l'indicazione delle grammature previste per ogni singolo alimento di ciascuna pietanza e l'apporto calorico di ogni singolo piatto e totale del pranzo.

I menù e le relative tabelle dietetiche sono stati formulati nell'intento di favorire e promuovere una corretta alimentazione nell'ambito del servizio di refezione fornito agli scolari.

Si è infatti provveduto a promuovere il consumo di frutta e verdura fresca di stagione, legumi, riso, olio extravergine di oliva, pesce, etc., aumentando la variabilità e la qualità complessiva degli alimenti introdotti con la dieta.

Infatti il pranzo nella mensa scolastica ha uno scopo oltre che nutrizionale anche educativo, diventando un'ottima occasione in cui il bambino ha la possibilità di acquisire corrette abitudini alimentari.

La corretta e variata proposta del menù ha la funzione di educare al gusto i piccoli che diventeranno i consumatori di domani.

Le grammature sono state calcolate considerando il fabbisogno energetico medio necessario a coprire le esigenze dei bambini nelle diverse fasce di età considerate, ricavandole dalle tabelle di riferimento dei Livelli di Assunzione Giornaliera Raccomandati per la popolazione italiana (LARN).

I LARN sono stati predisposti dagli organismi nazionali ed internazionali che hanno il compito di sorvegliare lo stato di nutrizione e di salute dei diversi gruppi di popolazione per prevenire squilibri alimentari dovuti a carenze o ad eccessi di consumi. Essi pertanto rappresentano un'utile guida per valutare l'adeguatezza della dieta per l'intera popolazione o per gruppi di essa, per la pianificazione delle politiche di acquisizione degli approvvigionamenti alimentari nazionali, per la valutazione e la pianificazione dell'alimentazione di comunità, nonché rappresentano un valido strumento di

consultazione per i consumatori nell'interpretazione delle etichettature nutrizionali dei prodotti posti in vendita e pubblicizzati.

Gli esperti in materia sono concordi nell'affermare che l'apporto energetico giornaliero dovrebbe essere ripartito secondo il seguente schema:

- colazione:15%
- spuntino di mezza mattina+ spuntino di metà pomeriggio:15%
- pranzo:35-40%
- cena:30-35%

Le tabelle dietetiche relative ai menù proposti (che prevedono ogni giorno un primo, un secondo, un contorno , un panino di 50 gr circa ed un frutto fresco di stagione di 200 gr in media), soddisfano l'apporto calorico e di nutrienti del pranzo, garantendo circa il 40% del fabbisogno giornaliero, per la fascia d'età considerata .

Ciò presuppone l'apporto con gli altri pasti della giornata della restante quota calorica, in particolare, trattandosi di ristorazione scolastica, si sottolinea l'importanza della fruizione dello spuntino di mezza mattina , che dai dati in possesso della scrivente Azienda appare spesso soppresso e, quando presente, del tutto inadeguato (merendine farcite, patatine fritte e snacks di vario genere). Si consiglia allo scopo di promuovere il consumo di frutta fresca di stagione.

Rispetto ai menù ed alle tabelle dietetiche proposte è ovviamente possibile operare interventi correttivi sia qualitativi che quantitativi, dettati da situazioni logistiche, culturali o strutturali, che solo chi provvede ad erogare il servizio può conoscere e modellare in base al capitolato d'appalto sottoscritto, alle attrezzature presenti nei centri cottura, alle modalità di conferimento dei pasti, al gradimento da parte degli alunni.

E' possibile infatti apportare modifiche alle pietanze previste nel menù in presenza di difficoltà tecniche emerse nel corso della loro preparazione, o perché non mantengono caratteristiche organolettiche adeguate nel corso del trasporto, allorché i pasti vengono veicolati dall'esterno, o allorquando si verifichi uno scarso gradimento da parte degli scolari. Sarà sufficiente sostituire quella pietanza con un alimento dello stesso gruppo.

Si sconsiglia vivamente la somministrazione di polpettine, polpette, polpettoni, amburgher, spezzatino, formaggino, philadelphia, galbanone o altri formaggi fusi etc.. poiché, essendo alimenti molto manipolati e spesso composti da scarti di produzione, sono più a rischio di tossinfezioni/intossicazione alimentare. Si consiglia quindi di sostituirli con alimenti molto semplici dello stesso gruppo, Nel caso, invece, di variazioni sostanziali che modificano ampiamente l'aspetto energetico/nutrizionale, è necessario formulare richiesta formale di variazioni a questo Servizio.

Una volta a settimana è prevista la somministrazione di formaggio, a scelta fra formilatte, formaggi molli, Caciotta, Asiago, Grana o Parmigiano, tenendo conto anche del gradimento da parte dei bambini. Si consiglia inoltre l'utilizzo di patate fresche e di frutta fresca di stagione, facendo in modo da proporre un frutto diverso nei cinque giorni della settimana.

Si consiglia di prevedere nell'ambito del servizio di refezione scolastica la possibilità di menù alternativi per motivi etnici o religiosi e diete in bianco per bambini con indisposizioni temporanee.

Prevedere, in ottemperanza all' art. 4 della L.R. n. 2 dell'11/02/03, la fornitura di pasti differenziati ai soggetti aventi problemi connessi con l'alimentazione, di cui all'art. 1 della stessa legge (celiaco o intolleranza al glutine; fibrosi cistica del pancreas), nonché ai diabetici, dislipidemicici e a coloro che sono affetti da allergie alimentari in genere.

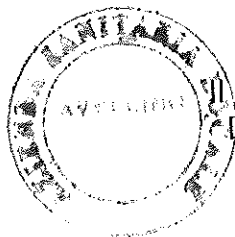
In tal caso, la richiesta dovrà essere inoltrata, a cura di codesta Amministrazione, alla scrivente U.O. per la valutazione o predisposizione di menù personalizzati, con adattamento del menù adottato, indicando il nome dell'alunno, ed allegando copia della certificazione medica, nella quale dovranno essere indicati con chiarezza gli alimenti da evitare, e all'attestato di avvenuto versamento di € 56'94 sul C/C 13430830 intestato a ASL AV, servizio tesoreria, Proventi Sanità Pubblica.

Nel caso vengano adottati menù personalizzati dei precedenti anni scolastici, è comunque necessario inviare l'elenco delle diete speciali e dei centri cottura ove vengono allestite, alla scrivente U.O., per consentire la predisposizione dell'opportuna vigilanza.

Si invita inoltre la SV voler considerare le indicazioni di seguito riportate:

- Privilegiare l'utilizzo di sale iodato per la prevenzione del gozzo, endemico nel nostro territorio.
- Ridurre al minimo le cotture mediante frittura ed utilizzare, nel caso, preferibilmente olio extravergine di oliva o, se poco accetto, olio di arachidi, che dovrà essere interamente ricambiato dopo ogni frittura.
- Utilizzare olio extravergine di oliva nella preparazione dei pasti.
- Privilegiare l'utilizzo di prodotti freschi, soprattutto per carni e verdure, riservando l'utilizzo di prodotti surgelati per quegli alimenti difficilmente reperibili in tutte le stagioni ed, in tal caso, specificare nel menù l'utilizzo di tali prodotti.
- Preferire la fornitura di pesce surgelato o congelato (filetti di platessa, bastoncini, filetti di merluzzo), accuratamente toelettato e privo di spine, cartilagini e pelle, ricordando che nella fase di lavorazione è assolutamente vietato lo scongelamento in acqua o il congelamento di un prodotto fresco o già scongelato.
- Resta immutato l'obbligo della conservazione in modo idoneo (in frigorifero ed etichettato) di almeno un pasto completo per le 48 ore successive alla somministrazione, da utilizzare come test in caso di sospetta tossinfezione.
- Laddove i pasti vengano consumati in una sede diversa da quella della loro preparazione, gli stessi andranno trasportati in contenitori atti, oltre che a garantire sufficienti condizioni igienico sanitarie degli alimenti, anche al mantenimento della temperatura (60-65°C per gli alimenti deperibili cotti da consumarsi caldi, non superiore a 10°C per gli alimenti deperibili cotti da consumarsi freddi, fra 0 e 4°C per latte e prodotti lattiero caseari).
- In ogni caso è necessario che la mensa si doti di un piano di autocontrollo se non già in possesso.
- **Si consiglia inoltre di distribuire il menù adottato alle famiglie, onde consentire loro l'integrazione dello stesso con i pasti consumati a casa per il raggiungimento del fabbisogno.**

Cordiali saluti.



Il Responsabile s.s. Igiene della nutrizione
Dr. Francesco Policicchio

U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

MENU ANNO SCOLASTICO 2017/18

Prima settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta e lenticchie	Risotto alle zucchine	Pasta al pomodoro	Fusilli, piselli e prosciutto cotto	Pasta al gratin
Bocconcini di pollo	Scaloppina di vitello al limone	Frittata al forno	Cotoletta di pollo	Merluzzo
Broccoli all'insalata	Spinaci all'agro	Bieta all'insalata	Fagiolini all'insalata	Carote all'insalata

Seconda settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Minestrone	Gnocchi(freschi)al pomodoro	Pasta e fagioli	Risotto alla milanese	Pastina all'uovo in brodo vegetale
Tacchino in umido	Formaggio(caciotta)	Sogliole alla mugnaia	Arista di maiale	Prosciutto cotto
Broccoli all'insalata	Verdura al gratin	Carote all'insalata	Patate prezzemolate	Pomodori all'insalata

Terza settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Rigatoni al burro	Pasta e ceci	Pasta al pomodoro	Minestrone di riso	Pasta e patate
Vitello alla pizzaiola	Platessa impanata	Petto di tacchino	Frittata al forno	Mozzarella
Carote all'insalata	Pomodori all'insalata	Spinaci all'agro	Piselli con prosciutto	Fagiolini all'insalata

Quarta settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pizza *al pomodoro	Pasta e zucchine	Risotto ai carciofi	Gnocchi al pomodoro	Pasta e piselli
Prosciutto cotto	Petto di pollo in cotoletta	Scaloppina di vitello al limone	Formaggio	Merluzzo in umido
Spinaci al burro	Broccoli all'insalata	Verdura al gratin	Fagiolini all'insalata	Carote all'insalata

La pizza dovrà essere preparata nel centro cottura. In presenza di difficoltà tecniche potrà essere sostituita con pasta al pomodoro.
Ogni giorno dovrà essere previsto inoltre un panino di circa 50 grammi e frutta fresca di stagione (200 gr circa)



Il Dirigente SIAN
Dott. Francesco Policicchio.

U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Tabella Dietetica

MENU' PRIMA SETTIMANA

LUNEDI

Pasta e lenticchie

	<i>um</i>	<i>materna</i>	<i>elementare</i>	<i>media</i>
Pasta	g	50-- kl 179	60-- kl 214	70-- kl 250
Lenticchie		60-- kl 195	70-- kl 227	80-- kl 260
Cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
Olio e sale		q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl		374	441	510

Bocconcini di pollo

Petto di pollo	g	70-- kl 68	80-- kl 77	100-- kl 97
Latte		10-- kl 48	10-- kl 48	10-- kl 48
Uovo	n.	¼-- kl 39	¼-- kl 39	¼-- kl 39
Farina bianca		q.b.	q.b.	q.b.
Semi di sesamo		q.b.	q.b.	q.b.
Salsa di soia		q.b.	q.b.	q.b.
Insalata lattughino		q.b.	q.b.	q.b.
Limoni	n.	1/2	1/2	1/2.
Sale e Olio extravergine d'oliva		q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl		155	164	184

Broccoli all'insalata

broccoli	g			140-- kl
		100-- kl 27	120-- kl 32	37
Olio extravergine di oliva		5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale e limone		q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl		72	77	91
Totale kl lunedì		601	682	785

MARTEDIRisotto alle zucchini

Riso	g 60-- kl 217	70-- kl 253	80--kl 290
Brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchini	30-- kl 3	40-- kl 5	50-- kl 6
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 19	6-- kl 22	7-- kl 26
Olio extravergine di oliva	5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	284	325	376

Scaloppina al pomodoro

Fettina di vitello 1° taglio	g 70-- kl 64	80-- kl 73	100-- kl 92
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	5-- kl 45	6-- kl 54
Pomodori pelati	20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Origano e aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	104	123	151

Spinaci all'agro

Spinaci	g 150-- kl 46	180-- kl 55	200-- kl 62
Limone	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Sale e aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	82	91	98
Totale kl martedì	470	539	625

MERCOLEDIPasta al pomodoro

Pasta	g 60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl 285
Pomodori pelati	60-- kl 12	70-- kl 15	80-- kl 17
Carote, sedano, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Totale kl	281	323	377

Frittata di carciofi

Carciofi	g 30-- kl 6	40-- kl 7	40-- kl 7
Uova	n. 1-- kl 156	1-- kl 156	1-- kl 156
Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	162	163	163

Bieta all'insalata

Bieta	g 130-- kl 22	150-- kl 25	150-- kl 25
Olio extravergine di oliva	5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone o aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	67	70	79
Totale kl mercoledì	510	556	619

GIOVEDÌ

Fusilli, piselli e prosciutto cotto

Fusilli	g 60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl 285
Piselli	20-- kl 15	30-- kl 22	40-- kl 29
Prosciutto cotto	20-- kl 82	20-- kl 82	20-- kl 82
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 63
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
Totale kl	375	421	489

Cotoletta di pollo

Petto di pollo	g 70-- kl 67	80-- kl 77	100-- kl 97
Uova	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3-- kl 27	3-- kl 27	5-- 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	94	104	142

Fagiolini all'insalata

Fagiolini	150-- kl 25	200-- kl 34	200--kl34
Olio extravergine d'oliva	4- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	61	70	70
Totale kl giovedì	530	595	701

VENERDIPasta al gratin

Pasta	g 60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl 285
Besciamella	30-- kl 330	30-- kl 330	30-- kl 330
Fontina a tocchetti	10-- kl 34	10-- kl 34	15-- kl 51
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5-- kl 45	5-- kl 45	7-- kl 63
Totale kl	642	681	759

Merluzzo

Filetto di merluzzo	g 80-- kl 60	100-- kl 75	120-- kl 90
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3-- kl 27	4-- kl 36	5-- kl 45
Limone, prezzemolo e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	87	111	135

Carote all'insalata

Carote	g 100-- kl 33	100-- kl 33	120--kl 39
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone o aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	69	69	84
Totale kl venerdi	798	830	978

MENU' II SETTIMANA

LUNEDI

Minestrone

Pasta	g 40-- kl 143	50-- kl 179	60-- kl214
Verdure miste(carote, fagioli,sedano, etc.)	80-- kl 160	90-- kl 180	90-- kl180
Pomodori pelati	20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmiggiano o grana grattugiato	5-- kl 18	5-- kl 22	6-- kl 22
Totale kl	361	422	466

Tacchino in umido

Coscio di tacchino a pezzi senz'osso	g 70-- kl 130	90-- kl 167	100-kl186
Peperoni	10-- kl 2	15-- kl 2	20-- kl 3
Pomodori pelati	10-- kl 3	15-- kl 4	20-- kl 4
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	5-- kl 45	5-- kl 45
Farina, sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	171	218	238

Broccoli all'insalata

broccoli	g 100-- kl 27	120-- kl 32	140-- kl37
Olio extravergine di oliva	5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale e limone	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	72	77	91
Totale kl lunedì	604	717	795

MARTEDI**Gnocchi al sugo**

Gnocchi

g 60-- kl 220 70-- kl 257 80--kl
294

Pomodori pelati

50-- kl 10 60-- kl 12 70-- kl 14

Carote, sedano, cipolle

q.b. q.b. q.b.

Parmigiano o grana grattugiato

5-- kl 18 6-- kl 22 8-- kl 30

Sale

q.b. q.b. q.b.

Olio extravergine di oliva

4-- kl 36 4-- kl 36 5-- 45

Totale kl

284 327 383

Formaggio (caciotta)g 50-- kl 130 60-- kl 156 70--
kl182

Totale kl

130 156 182

Verdura al gratin

Spinaci e biette

150-- kl 46 150-- kl 46 180--
kl155

Olio extravergine di oliva

5-- kl 45 5-- kl 45 6-- kl 54

Pane grattugiato, aglio e sale

q.b. q.b. q.b.

Totale kl

91 91 109

Totale kl martedì

505 574 674

MERCOLEDI**Pasta e fagioli**

Pasta	g 50-- kl 179	60-- kl 214	70--kl250
Piselli	80-- kl 83	90-- kl 93	100- kl104
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	262	307	354

Sogliole alla mugnaia

Sogliola	g 100-- kl 81	150-- kl 121	180- kl145
Burro	5-- kl 38	6-- kl 45	8-- 60
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	119	166	205

Carote all'insalata

Carote	g 100-- kl 33	100-- kl 33	120--kl 39
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone o aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	69	69	84
Totale kl mercoledì	450	542	643

GIOVEDÌ

Risotto alla milanese

Riso	g 60-- kl 217	70-- kl 253	80--kl 290
Brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano	Una bustina /5	Una bustina/5	Una bustina / 5
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 19	6-- kl 22	7-- kl 26
Burro	4-- kl 30	5-- kl 37	6-- kl 44
Sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	266	312	360

Arista di maiale

Maiale magro	g		100- kl141
	60-- kl 84	80-- kl 112	
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	120	157	195

Patate prezzemolate

Patate	g 150-- kl 127	200-- kl 170	200- kl170
Limone	20	20	20
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Totale kl	163	206	206
Totale kl giovedì	549	675	761

VENERDI**Pastina all'uovo in brodo vegetale**

Pastina all'uovo	g 60-- kl 220	70-- kl 257	80--kl294
Carote, sedano, cipolle	10	15	20
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 18	6-- kl 22	8-- kl 29
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- 36	5-- 45
Totale kl	274	315	368
<u>Prosciutto cotto</u>	g 40-- kl 164	50-- kl 206	70--kl288
Totale kl	164	206	288
<u>Pomodori all'insalata</u>			
Pomodori	150-- kl 25	180-- kl 30	200--kl34
Basilico	q.b.	q.b	q.b.
Olio extravergine d'oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Totale kl	61	66	70
Totale kl venerdi	499	587	726

MENU' III SETTIMANA

LUNEDI

Rigatoni al burro

Rigatoni (o altro formato)	g 60-- kl 214	70-- kl 250	80--kl285
Burro	4-- kl 30	5-- kl 37	6-- kl 44
Latte	q.b.	q.b.	q.b.
Parmiggiano o grana grattugiato	5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	263	309	359

Vitello alla pizzaiola

Fettina di vitello 1° taglio	g 70-- kl 64	80-- kl 73	100-- kl92
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	5-- kl 45	6-- kl 54
Pomodori pelati	20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	104	123	151

Carote all'insalata

Carote	g 100-- kl 33	100-- kl 33	120--kl 39
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone o aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	69	69	84
Totale kl lunedì	436	501	594

MARTEDI**Pasta e ceci**

Pasta	g 50-- kl 179	60-- kl 214	70--kl250
Ceci	60-- kl 200	70-- kl 233	80-kl266
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	379	447	516

Platessa impanata

Filetto di platessa	g 80-- kl 60	100-- kl 75	120-kl100
Uova	n 1 /5 razioni	1 /5 razioni	1 /5 razioni
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	2-- kl 18	3-- kl 27	4-- kl 36
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	78	102	136

Pomodori all'insalata

Pomodori	150-- kl 25	180-- kl 30	200--kl34
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Totale kl	61	66	70
Totale kl martedì	518	615	722

MERCOLEDIPasta al pomodoro

Pasta	g 60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl 285
Pomodori pelati	60-- kl 12	70-- kl 15	80-- kl 17
Carote, sedano, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Totale kl	281	323	377

Petto di tacchino al limone

Petto di tacchino	g 70-- kl 101	80-- kl 116	100-kl145
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	137	152	190

Spinaci all'agro

Spinaci	g 150-- kl 46	180-- kl 55	200-- kl 62
Limone	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Sale e aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	82	91	98
Totale kl mercoledì	500	566	665

GIOVEDÌ

Minestrone di riso

Riso Parboiled	g 50-- kl 180	50-- kl 180	60-- kl1217
Verdure miste(carote, fagioli,sedano, etc.)	80-- kl 160	90-- kl 180	90-- kl180
Pomodori pelati	20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 18	5-- kl 22	6-- kl 22
Totale kl	398	423	469

Frittata di zucchine

Zucchine	g 30-- kl 3	40-- kl 5	40-- kl 6
Uova	n. 1-- kl 156	1-- kl 156	1-- kl 156
Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	159	161	162

Piselli con prosciutto

Piselli	g 150-- kl 114	180-- kl 136	200-kl152
Prosciutto	15-- kl 31	18-- kl 38	20-- kl 43
Olio extravergine d'oliva	3-- kl 27	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	172	210	240
Totale kl giovedì	729	794	871

VENERDI

Pasta e patate

Pasta di semola	g 50-- kl 179	50-- kl 179	60-- kl 214
Patate	60-- kl 51	60-- kl 51	70-- kl 59
Carote, sedano, cipolle, prezzemolo	10	15	20
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 19	6-- kl 22	8-- kl 30
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale e brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	285	288	348
<u>Mozzarella</u>	50-- kl 121	70-- kl 170	100-kl 243
Totale kl	121	170	243
<u>Fagiolini all'insalata</u>			
Fagiolini	150-- kl 25	200-- kl 34	200--kl 34
Olio extravergine d'oliva	4- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	61	70	70
Totale kl venerdi	467	528	661

MENU' IV SETTIMANA

LUNEDI

Pasta e piselli

Pasta di semola	g	60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl285
Piselli	g	30-- kl 22	40-- kl 30	40-- kl 30
Pomodori pelati		20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Olio extravergine di oliva		4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Parmiggiano o grana grattugiato		5-- kl 18	5-- kl 22	6-- kl 22
Totale kl		294	343	387
<u>Prosciutto cotto</u>	g	40-- kl 164	50-- kl 206	70-- kl288
Totale kl		164	206	288

Spinaci al burro

Spinaci	g	120-- kl 37	150-- kl 46	180--kl 55
Burro		3-- kl 22	5-- kl 37	6-- kl 45
Parmigiano o grana grattugiato		2-- kl 7	3-- kl 11	4-- kl 15
Sale		q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl		66	94	115
Totale kl Lunedì		524	643	790

MARTEDI

Pasta e zucchine

Pasta di semola	g 60-- kl 214	70-- kl 250	80-- kl285
Zucchine	g 30-- kl 3	40-- kl 5	40-- kl 6
Pomodori pelati	20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmiggiano o grana grattugiato	5-- kl 18	5-- kl 22	6-- kl 22
Totale kl	275	318	363

Cotoletta di pollo

Petto di pollo	g 70-- kl 67	80-- kl 77	100-- kl97
Uova	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3-- kl 27	3-- kl 27	5-- kl 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	94	104	142

Broccoli all'insalata

broccoli	g 100-- kl 27	120-- kl 32	140-- kl37
Olio extravergine di oliva	5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale e limone	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	72	77	91
Totale kl martedì	441	499	596

MERCOLEDI

Risotto ai carciofi

Riso	g 60-- kl 217	70-- kl 253	80-- kl 290
Brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Cuore di carciofi	30-- kl 6	40-- kl 9	50-- kl 11
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 19	6-- kl 22	7-- kl 26
Olio extravergine di oliva	5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	287	329	381

Scaloppina al pomodoro

Fettina di vitello 1° taglio	g 70-- kl 64	80-- kl 73	100-- kl 92
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	5-- kl 45	6-- kl 54
Pomodori pelati	20-- kl 4	30-- kl 5	30-- kl 5
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Origano e aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	104	123	151

Verdura al gratin

Spinaci e biette	150-- kl 46	150-- kl 46	180-- kl 55
Olio extravergine di oliva	5-- kl 45	5-- kl 45	6-- kl 54
Pane grattugiato, aglio e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	91	91	109
Totale kl mercoledì	482	543	641

GIOVEDÌ

Gnocchi al sugo

Gnocchi	g 60-- kl 220	70-- kl 257	80--kl 294
Pomodori pelati	50-- kl 10	60-- kl 12	70-- kl 14
Carote, sedano, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5-- kl 18	6-- kl 22	8-- kl 30
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- 45
Totale kl	284	327	383
<u>Formaggio (Provolone dolce)</u>	g 50-- kl 182	60-- kl 219	70-- kl 255
<u>Totale kl</u>	182	219	255
<u>Fagiolini all'insalata</u>			
Fagiolini	150-- kl 25	200-- kl 34	200--kl134
Olio extravergine d'oliva	4- kl 36	4-- kl 36	4-- kl 36
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	61	70	70
Totale kl giovedì	527	616	708

VENERDI

<u>Pizza al pomodoro</u>	g 150-- kl 370	180-- kl 440	180-kl440
Merluzzo in umido	g 100-- kl 75	120-- kl 90	120--kl90
Pomodori pelati	50-- kl 10	60-- kl 12	60-- kl 12
Aglione, Prezzemolo e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	4-- kl 36	5-- kl 45	5-- kl 45
Totale kl	121	137	137
<u>Carote all'insalata</u>			
Carote	g 100-- kl 33	100-- kl 33	120--kl 39
Olio extravergine di oliva	4-- kl 36	4-- kl 36	5-- kl 45
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone o aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Totale kl	69	69	84
Totale kl venerdì	560	646	661

N.B.

Le grammature proposte si riferiscono agli alimenti a crudo ed al netto degli scarti (solo parte edibile)

Esse sono state redatte seguendo le indicazioni fornite dai LARN e garantiscono un apporto di Energia di poco superiore al 40% del fabbisogno medio giornaliero, per la fascia di età considerata.

Per pasta al burro o al gratin, oltre al condimento previsto in tabella, fornire al momento del consumo latte caldo e burro, da aggiungere al momento della distribuzione, se necessarie.

Fornire in ogni caso tutti i refettori di sale, olio extravergine d'oliva, aceto o limone, per l'integrazione del condimento dei contorni, se necessario.



Il Responsabile s.s. Igiene della Nutrizione
Dott. Francesco Pollicchio