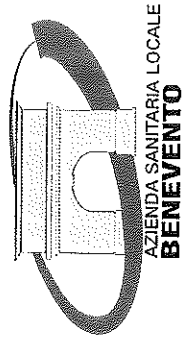


**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

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



A.S. 2022-2023

Bucciano

1^ settimana

martedì

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

venerdì

pasta g 60 con crema di carciofi g 80
filetto di platessa g 100 gratinato
piselli g 60 in umido

2^ settimana

martedì

pasta g 80 al sugo
lonza di maiale al latte g 80
purea patate g 120

venerdì

pasta g 60 con patate g 80
ricotta vaccina g 100
verdura di stagione g 130

3^ settimana

martedì

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

venerdì

pasta g 60 con minestrone g 100
filetto di merluzzo g 100 in bianco
i patate 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 possono aggiungere g 10 di parmigiano reggiano a pasto

Martedì della prima settimana il primo piatto può essere sostituito da g 200 di pizza al pomodoro

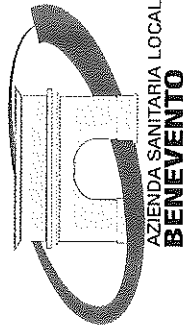


PAGINA 1 DI 2

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



A.S. 2022-2023

Bucciano

4^ settimana

martedì

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

venerdì

pasta g 50 con fagioli g 30
frittata (1 uovo)
carote lesse g 120

5^ settimana

martedì

pasta g 50 con ceci g 30
ricotta vaccina g 100
verdura di stagione g 130

venerdì

pasta g 50 con lenticchie g 30
filetto di platessa g 100 in bianco
purea di patate g 120

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



07 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**

MENU'ESTIVO dal primo aprile



A.S. 2022-2023

Bucciano

1^ settimana

martedì

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

venerdì

pennette al pomodoro fresco g 80
filetto di merluzzo g 100
olio e limone
bietola g 130 saltata

2^ settimana

martedì

pasta al sugo g 70
lonza di maiale al latte g 100
purea patate g 120

venerdì

riso g 50 con piselli g 30
filetto di platessa g 100 alla mugnaia
verdura di stagione g 130

3^ settimana

martedì

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

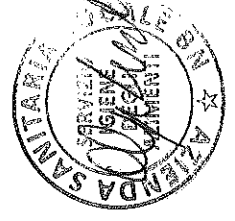
venerdì

pasta g 60 con minestrone g 100
filetto di platessa g 100 gratinato
patate g 120 all'insalata

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

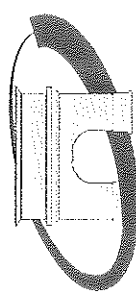
31 OTT. 2022

**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

MENU'ESTIVO dal primo aprile



A.S. 2022-2023

Bucciano

4^ settimana

martedì

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

venerdì

pasta g 50 con fagioli g 30
filetto di platessa impanata g 100
carote lesse g 120

5^ settimana

martedì

pasta g 50 con ceci g 30
formaggio g 60
verdura di stagione g 130

venerdì

pasta g 60 con peperoni g 100
scaloppina di pollo g 100
verdura di stagione g 130

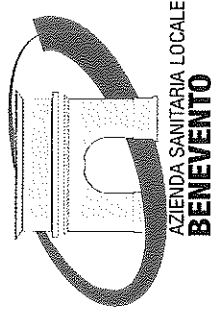
AGGIUNGERE OGNI GIORNO g 60 di pane, g 150 di frutta fresca di stagione e g 20 di olio extravergine di oliva
Se gradito si può aggiungere g 10 di parmigiano reggiano

PAGINA 2 DI 2



31 OTT. 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.

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

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: con verdure e legumi.

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

Si consiglia formaggio a media stagionatura.

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. 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 , quanto indicato, si può sostituire il primo piatto con la pizza margherita.

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



21 OTT. 2022