



10 FEB. 2017

Prot. N. 412

MENU' GIORNALIERO 1 SETTIMANA

Tabelle dietetiche Scuole Materne-Elementari-Medie
Anno Scolastico 2016/17

LUNEDI'

	Materne		Elementari		Medie		
	gr	cal	gr	cal	gr	cal	
Minestrone con pasta	pasta	60	212	70	249	80	284
	mines surgela	70	21	70	21	80	36
	parmig	10	38	15	56	20	75
	olio	5	45	7	63	7	63
Spezzatino di carne	carne	70	82	100	129	130	154
	olio	4	36	7	63	7	63
	patate	80	68	90	70	100	85
	pomod	40	8	40	8	40	8
Frutta di stagione	100	48	150	71	150	71	
Pane	30	87	50	145	70	203	
	tot cal 663		tot cal 875		tot cal 1042		

MARTEDI'

	Materne		Elementari		Medie		
	gr	cal	gr	cal	gr	cal	
Fusilli al pomodoro	pasta	60	212	70	249	80	284
	pomodori	40	8	40	8	60	16
	parmig	10	38	15	56	20	75
	olio	5	45	7	63	7	63
Cosce pollo al forno	pollo	120	142	150	210	180	315
	olio	4	36	7	63	7	63
	pomod	40	8	40	8	40	8
Frutta di stagione	100	48	150	71	150	71	
Pane	30	87	50	145	70	203	
	tot cal 621		tot cal 824		tot cal 1098		

MERCOLEDI'

		Materne		Elementari		Medie							
		gr	cal	gr	cal	gr	cal						
Pasta e ceci	pasta	50	177	60	213	70	249						
	ceci o fag	40	83	40	133	50	167						
	pelati	20	4	20	4	30	25						
	olio	3	27	5	45	5	45						
	aromi		qb	qb		qb							
Frittata con zucchine	uova da 70g	n 1	90	2	180	2	180						
	olio	3	27	5	45	5	45						
	parmig	5	19	10	38	10	38						
Verdure di stagione	insalata pomod	80	16	100	17	120	20						
	olio	3	27	5	45	5	45						
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71						
Pane		30	87	50	134	60	161						
		tot c.		605		tot cal		925		tot cal		1046	

GIOVEDI'

		Materne		Elementari		Medie							
		gr	cal	gr	cal	gr	cal						
Pasta al ragù con trito	pasta	60	199	70	253	80	284						
	carne trit	30	35	30	35	40	47						
	pelati	40	8	40	8	40	8						
	parmig	10	38	15	56	20	5						
	olio	3	27	5	45	5	45						
prosciutto cotto		50	185	80	296	130	246						
Verdure di stagione	insalata verde	80	15	150	25	150	25						
	olio	3	27	5	45	5	45						
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71						
Pane		30	87	50	134	60	161						
		tot c.		669		tot cal		968		cal		937	

VENERDI'

		Materne		Elementari		Medie							
		gr	cal	gr	cal	gr	cal						
Pasta e lenticchie	pasta	50	177	70	253	80	284						
	lenticchie	40	116	50	145	50	145						
	pelati	40	8	40	8	40	8						
	olio	5	45	5	45	5	45						
Bastoncini di merluzzo al forno		n 3	150	n 4	200	n 5	250						
	olio	2	18										
Verdure di stagione	carote lesse	50	18	70	23	80	28						
	olio	3	27	5	45	5	45						
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71						
Pane		30	87	50	134	60	161						
		tot c.		694		tot cal		924		cal		1037	

MENU' GIORNALIERO

2 SETTIMANA

LUNEDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
Riso e patate al pomod	riso	50	166	70	253	80	289
	patate	50	43	60	25	80	36
	pomod	15	10	15	10		
	parmig	10	38	15	56	20	75
	olio	4	16	7	63	7	63
Cosce di pollo	pollo	120	142	150	210	180	315
	olio	4	36	7	63	7	63
	pomod	40	8	40	8	40	8
	odori	qb					
Spinaci al burro	spinaci	60	14	80	24	100	31
	burro	5	38	5	38	5	38
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71
Pane		30	87	50	145	70	203
		tot c.	646	tot cal	966	tot cal	1192

MARTEDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
pasta al forno	pasta	50	177	70	249	80	284
	pomodori	50	10	50	10	50	10
	carne trit	15	18	25	30	35	42
	scamorza	15	50	25	83	30	100
	parmig	10	38	15	56	20	75
	olio	4	16	4	36	4	36
Prosciutto cotto		35	75	50	66	70	105
Caciocavallo		20	88	40	175	50	220
Verdure di stagione	patate lesse	60	51	150	25	150	25
	olio	4	16	4			
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71
Pane		30	87	50	145	70	203
		tot c.	674	tot cal	946	tot cal	1171

MERCOLEDI'

		gr	cal	gr	cal	gr	cal
Riso con piselli	riso	60	199	70	253	80	289
	piselli surg	40	29	40	29	40	29
	parmig	10	38	15	56	20	75
	olio	3	27	5	45	5	45
Filetto di platessa	platessa	80	153	100	191	130	246
	olio	3	27	7	63	7	63
Verdure di stagione	insalata verde	80	15	150	25	150	25
	olio	3	27	5	45	5	45
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71
Pane		30	87	50	134	60	161
		tot cal 668		tot cal 912		tot cal 1049	

GIOVEDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
pasta e zucchine	pasta	60	213	70	249	80	284
	zucchine	60	6	70	7	80	8
	olio	3	27	5	45	5	45
cotoletta al forno	carne	70	82	80	105	90	117
	olio	3	27	5	45	5	45
Verdure di stagione	uova ,pangr	n1	90	1	90	1	90
	insalata verde	80	15	150	25	150	25
	olio	3	27	5	45	5	45
Frutta di stagione	maced	100	100	120	120	150	150
	gelato a frut	20	35	20	35	20	35
Pane		30	87	50	134	60	161
		tot c. 709		tot cal 900 cal		1005	

VENERDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
Gateau di patate	patate	200	170	250	212	300	255
	prosciutto co	25	33	50	66	60	79
	parm	10	38	15	56	20	75
	burro	5	38	10	76	10	76
	uovo	1	46	1	46	1	46
filetto di platessa	platessa	80	153	100	191	130	246
	olio	3	27	3	27	3	27
Verdure di stagione	carote lesse	50	18	70	23	80	28
	olio	3	27	5	45	5	45
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71
Pane		30	87	50	134	60	161
		tot c. 685		tot cal 947 cal		1109	

MENU' GIORNALIERO

3 SETTIMANA

LUNEDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
pasta e piselli	pasta	50	177	70	253	80	289
	piselli surg	50	27	60	32	70	36
	parmig	10	38	15	56	20	75
	olio	4	16	7	63	7	63
Formaggio fresco		80	250	90	280	100	313
	spinaci	60	14	80	24	100	31
	burro	5	38	5	38	5	38
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71
Pane		30	87	50	145	70	203
		tot c		tot cal		tot cal	
		695		962		1119	

MARTEDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
Fusilli al pomodoro	pasta	60	212	70	249	80	284
	pomodori	40	8	40	8	60	16
	parmig	10	38	15	56	20	75
	olio	5	45	7	63	7	63
Bastoncini di merluzzo		3	150	4	200	5	250
Verdure di stagione	pomodori	100	20	150	25	150	25
	olio	4	16	7	63	7	63
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71
Pane		30	87	50	145	70	203
		tot cal		tot cal		tot cal	
		624		880		1050	

MERCOLEDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
Minestrone con pasta	pasta	60	212	70	249	80	284
	mines surgela	70	21	70	21	80	36
	parmig	10	38	15	56	20	75
	olio	5	45	7	63	7	63
Spezzatino di carne	carne	70	82	100	129	130	154
	olio	4	36	7	63	7	63
	patate	80	68	90	70	100	85
	pomod	40	8	40	8	40	8
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71
Pane		30	87	50	145	70	203
		tot cal		tot cal		tot cal	
		663		875		1042	

GIOVEDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
gnocchi di patate al	gnocchi	70	196	90	140	100	156
	olio	4	36	5	45	5	45
	pelati	60	12	70	15	80	17
	parmig	10	38	15	56	20	75
polpetta di carne	carne	70	82	80	105	90	117
	olio	3	27	5	45	5	45
Verdure di stagione	uova ,pangr	n1	90	1	90	1	90
	carote	50	18	70	23	80	28
	olio	3	27	5	45	5	45
Frutta di stagione		100	100	120	120	150	150
Pane		30	87	50	134	60	161
		tot c. 713		tot cal 818 cal		929	

VENERDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
Riso al pomodoro	riso	50	181	60	217	75	271
	pomodoro	25	5	30	6	30	6
	parm	10	38	15	56	20	75
	olio	5	45	7	63	7	63
frittata di patate							
	uovo	30	50	40	34	50	42
	patate	30	47	30	47	30	47
	parmig	10	38	15	56	20	75
	olio	5	45	7	63	7	63
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71
Pane		30	87	50	134	60	161
		tot c. 584		tot cal 747 cal		874	

MENU' GIORNALIERO

4 SETTIMANA

LUNEDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
Pasta e lenticchie	pasta	50	177	70	253	80	284
	lenticchie	40	116	50	145	50	145
	pelati	40	8	40	8	40	8
	olio	5	45	5	45	5	45
Bastoncini di merluzzo al forno		n 3	150	n 4	200	n 5	250

Verdure di stagione	olio	2	18				
	carote lesse	50	18	70	23	80	28
Frutta di stagione	olio	3	27	5	45	5	45
		100	48	150	71	150	71
Pane		30	87	50	134	60	161
tot c.		694		tot cal		924 cal	
						1037	

MARTEDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
pasta al pomodoro	pasta	60	212	70	249	80	284
	pomodoro	25	5	30	6	30	6
	parm	10	38	15	56	20	75
	olio	5	45	7	63	7	63
carne 1° taglio		100	129	120	154	130	167
Verdure di stagione	spinaci	60	14	80	24	100	31
	olio	3	27	5	45	5	45
Frutta di stagione	maced	100	100	120	120	150	150
	gelato a frut	20	35	20	35	20	35
Pane		30	87	50	134	60	161
tot c.		692		tot cal		886 cal	
						1017	

MERCOLEDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
Riso con piselli	riso	60	199	70	253	80	289
	piselli surg	40	29	40	29	40	29
	parmig	10	38	15	56	20	75
	olio	3	27	5	45	5	45
Filetto di platessa	platessa	80	153	100	191	130	246
	olio	3	27	7	63	7	63
Verdure di stagione	insalata verde	80	15	150	25	150	25
	olio	3	27	5	45	5	45
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71
Pane		30	87	50	134	60	161
tot c.		650		tot cal		912	
						tot cal	
						1049	

GIOVEDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
gnocchi di patate al pomodoro	gnocchi	70	196	90	140	100	156
	olio	4	36	5	45	5	45
	pelati	60	12	70	15	80	17

Cosce pollo al forno	parmig	10	38	15	56	20	75
	pollo	120	142	150	210	180	315
Verdure di stagione	olio	4	36	7	63	7	63
	pomod	40	8	40	8	40	8
	carote	50	18	70	23	80	28
	olio	3	27	5	45	5	45
Frutta di stagione		100	100	120	120	150	150
Pane		30	87	50	134	60	161
tot c.		700		tot cal	859 cal		1063

VENERDI'

		Materne		Elementari		Medie	
		gr	cal	gr	cal	gr	cal
pasta al pomodoro	pasta	50	181	60	217	75	271
	pomodoro	25	5	30	6	30	6
	parm	10	38	15	56	20	75
	olio	5	45	7	63	7	63
formaggio morbido		80	250	90	280	100	313
Verdure di stagione	spinaci	70	26	80	30	100	37
	burro	5	37	7	53	7	53
Frutta di stagione		100	48	150	71	150	71
Pane		30	87	50	134	60	161
tot c.		717		tot cal	910 cal		1050

Eboli, 10-02-2017

Il Responsabile UOAMI

Dott.ssa G. Di Dia

ASL SALERNO

DISTRETTO SANITARIO 64 - EBOLI

U.O. ASSISTENZA MATERNO INFANTILE

DIRIGENTE RESPONSABILE

Dott.ssa Giovanna DI DIA