

AVVERTENZE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

MENU' STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT. DD N.260 del 09/07/2021

MENU' STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per l'elaborazione dei menu asili nido" CRIPAT. DD N.140 del 08/04/2021

Dipartimento di Prevenzione - U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA Distretti 71 _ 72

Via Mons. A Sacco -Ex Ospedale- SANT'ARSENIO (SA) - Tel. 0975.373642 – Fax.0975.373613

E-mail: r.dalvano@asisalerno.it – PEC: dp.uopc71_72@pec.asisalerno.it()

MENU STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT. DD N.260 del 09/07/2021

SCUOLA INFANZIA - PRIMA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Riso alla parmigiana</u> riso 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 50 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b.</p> <p><u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 563 Proteine % 15,8 Carboidrati % 58,9 Lipidi % 25,3 Proteine gr 22,2 Carboidrati gr 88 Lipidi gr 15,8</p>	<p><u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 40 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 4 pomodoro-passata 30</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> ricotta di mucca 50</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 580 Proteine % 15,4 Carboidrati % 52,1 Lipidi % 32,5 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 77,75 Lipidi gr 20,2</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 4</p> <p><u>Scaloppina al pomodoro</u> vitello, carne magra 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Broccoletti</u> broccoli di rapa 70 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 548 Proteine % 17,3 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 25,8 Proteine gr 23,7 Carboidrati gr 83,2 Lipidi gr 15,7</p>	<p><u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 30 patate 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 537 Proteine % 16,0 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 29,1 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 78,6 Lipidi gr 17,4</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 40 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 50</p> <p><u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 500 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 78,7 Lipidi gr 13,6</p>
MEDIA				

SCUOLA INFANZIA - SECONDA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 50 pomodoro pelati 50 parmigiano grat. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca 60</p> <p><u>Bieta al vapore</u> bieta al naturale 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 569 Proteine % 13,2 Carboidrati % 56,2 Lipidi % 30,7 Proteine gr 18,8 Carboidrati gr 85,3 Lipidi gr 19,4</p>	<p><u>Riso con piselli</u> riso 30 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Broccoletti al limone</u> broccoli 80 olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b.</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 550 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 29,0 Proteine gr 20,9 Carboidrati gr 81,96 Lipidi gr 17,8</p>	<p><u>Farfalle pomodoro e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone a.b.</p> <p><u>Spinaci in padella</u> Spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 576 Proteine % 16,9 Carboidrati % 54,7 Lipidi % 28,4 Proteine gr 24,0 Carboidrati gr 84,0 Lipidi gr 18,2</p>	<p><u>pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 30 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 60,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 514 Proteine % 16,7 Carboidrati % 52,7 Lipidi % 30,6 Proteine gr 21,4 Carboidrati gr 72,2 Lipidi gr 17,5</p>	<p><u>Passato di verdure con riso</u> riso 30 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Frittata di zucchine al forno</u> uova 40 carciofi 40 zucchine 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 544 Proteine % 12,4 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 32,2 Proteine gr 15,9 Carboidrati gr 75,7 Lipidi gr 18,3</p>
MEDIA				

MENU' STANDARD adeguato alle "Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT, DD N.260 del 09/07/2021

MEDIA

684
16,4
57,9
25,8
27,8
105,5
19,6

MEDIA

676
15,4
57,7
26,8
26,1
104,1
20,2

SCUOLA PRIMARIA - PRIMA SETTIMANA autunno-inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Riso alla parmigiana</u> riso 60 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 70 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b.</p> <p><u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 691 Proteine % 16,8 Carboidrati % 59,5 Lipidi % 23,7 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 109,7 Lipidi gr 18,2</p>	<p><u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 60 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 5 pomodoro-passata 50</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> Mozzarella di vacca 80 ricotta di vacca 100</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 713 Proteine % 14,0 Carboidrati % 57,2 Lipidi % 28,9 Proteine gr 24,9 Carboidrati gr 108,74 Lipidi gr 22,9</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 60 pomodoro pelati 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppina al pomodoro</u> vitello, carne magra 60 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Broccoletti in padella</u> broccoli di rapa 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 693 Proteine % 17,3 Carboidrati % 57,3 Lipidi % 25,4 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 106,0 Lipidi gr 19,5</p>	<p><u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 40 patate 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 90 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 643 Proteine % 17,0 Carboidrati % 57,8 Lipidi % 25,1 Proteine gr 27,4 Carboidrati gr 99,1 Lipidi gr 18,0</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 60 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 60 prosciutto crudo magro 60</p> <p><u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 679 Proteine % 16,8 Carboidrati % 57,9 Lipidi % 25,8 Proteine gr 28,5 Carboidrati gr 104,0 Lipidi gr 19,5</p>

SCUOLA PRIMARIA - SECONDA SETTIMANA autunno-inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 60 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca 90 mozzarella di vacca 80</p> <p><u>Bieta al vapore</u> bieta 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 699 Proteine % 13,8 Carboidrati % 56,7 Lipidi % 29,5 Proteine gr 24,2 Carboidrati gr 105,8 Lipidi gr 23,0</p>	<p><u>Riso con piselli</u> riso 50 piselli surgelati 45 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Broccoletti al limone</u> broccoli di rapa 100 olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b.</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 643 Proteine % 15,8 Carboidrati % 58,6 Lipidi % 25,6 Proteine gr 25,4 Carboidrati gr 100,46 Lipidi gr 18,3</p>	<p><u>Farfalle pomodoro e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 60 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone a.b.</p> <p><u>Spinaci in padella</u> spinaci 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 697 Proteine % 16,9 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 25,5 Proteine gr 29,5 Carboidrati gr 107,0 Lipidi gr 19,7</p>	<p><u>pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 50 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 80,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Insalata</u> bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 671 Proteine % 17,7 Carboidrati % 57,3 Lipidi % 25,0 Proteine gr 29,7 Carboidrati gr 102,5 Lipidi gr 18,6</p>	<p><u>Passato di verdure con riso</u> riso 50 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Frittata di zucchine al forno</u> uova 60 carciofi 100 zucchine 100 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 671 Proteine % 13,0 Carboidrati % 58,4 Lipidi % 28,6 Proteine gr 21,8 Carboidrati gr 104,5 Lipidi gr 21,4</p>

SCUOLA PRIMARIA - TERZA SETTIMANA autunno-inverno

MENU STANDARD adeguato alle "Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT. DD N.260 del 09/07/2021

MEDIA

IL DIRIGENTE RESPONSABILE
AREA INTERDISCIPLINARE COLLETTIVA
Dott.ssa Rosa P. Manno



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p>Pasta con le zucchine pasta corta di semola 60 zucchine/ broccoli 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Prosciutto cotto Prosciutto cotto magro 60 Prosciutto crudo magro 60</p> <p>Carote al naturale Carote 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>	<p>Riso al parmigiano riso parboiled 60 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Spezzatino di tacchino con patate tacchino 50 patate 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>	<p>Pasta con la zucca pasta corta di semola 60 zucca 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 70 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Broccoletti al limone broccoli 100 limone q.b. olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>	<p>Pasta e lenticchie pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 100</p> <p>Bietta lessa bietta lessa 120 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>	<p>Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 60 fagiolini, zucchini 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Frittata di spinaci al forno Uova 60 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Fagiolini al limone fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>
<p>Kcal 657 Proteine % 17,6 Carboidrati % 61,0 Lipidi % 21,4 Proteine gr 28,9 Carboidrati gr 107,0 Lipidi gr 15,6</p>	<p>Kcal 718 Proteine % 15,3 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 27,0 Proteine gr 27,5 Carboidrati gr 110,4 Lipidi gr 216,0</p>	<p>Kcal 687 Proteine % 17,5 Carboidrati % 57,2 Lipidi % 25,5 Proteine gr 30,0 Carboidrati gr 104,7 Lipidi gr 19,4</p>	<p>Kcal 697 Proteine % 13,5 Carboidrati % 53,7 Lipidi % 32,8 Proteine gr 23,6 Carboidrati gr 99,7 Lipidi gr 25,4</p>	<p>Kcal 699 Proteine % 14,1 Carboidrati % 57,4 Lipidi % 28,5 Proteine gr 24,6 Carboidrati gr 106,9 Lipidi gr 22,2</p>
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p>Orecchiette con pomodoro pasta tipo orecchiette 60 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Platessa al pomodoro filetto di platessa 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Fagiolini al vapore Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>	<p>Risotto con i carciofi riso tipo parboiled 50 carciofi 50 parmigiano grattugiato 10 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Mozzarella di vacca mozzarella 100</p> <p>Insalata mista lattuga 100 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>	<p>Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 60 fagiolini, zucchini 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Arista di maiale al forno carre di maiale dissossato 60 carote 30 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Scarola ripassata scarola 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>	<p>Pata al pomodoro e basilico pasta corta di semola 60 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 5 parmigiano grattugiato 5</p> <p>Petto di tacchino al limone petto di tacchino 70 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5</p> <p>Carote al naturale carote 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>	<p>Pasta con piselli pasta corta di semola 50 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 60 Prosciutto crudo magro 60</p> <p>Carciofi stufati carciofi 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>
<p>Kcal 673 Proteine % 17,9 Carboidrati % 58,1 Lipidi % 24,2 Proteine gr 30,1 Carboidrati gr 104,4 Lipidi gr 18,1</p>	<p>Kcal 705 Proteine % 14,4 Carboidrati % 53,7 Lipidi % 31,9 Proteine gr 25,5 Carboidrati gr 101 Lipidi gr 25</p>	<p>Kcal 699 Proteine % 16,5 Carboidrati % 56,7 Lipidi % 26,9 Proteine gr 28,74 Carboidrati gr 105,7 Lipidi gr 20,87</p>	<p>Kcal 711 Proteine % 17,4 Carboidrati % 55,1 Lipidi % 27,4 Proteine gr 31 Carboidrati gr 105 Lipidi gr 21,6</p>	<p>Kcal 665 Proteine % 18,9 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 23,5 Proteine gr 30 Carboidrati gr 102,3 Lipidi gr 17,32</p>

SCUOLA PRIMARIA - QUARTA SETTIMANA autunno-inverno

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p>Riso alla parmigiana riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Petto di pollo alle erbe aromatiche petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q. b.</p> <p>Patate al forno patate 90 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 873 Proteine % 18,1 Carboidrati % 60,2 Lipidi % 21,7 Proteine gr 39,5 Carboidrati gr 140,13 Lipidi gr 21,1</p>	<p>Pasta e fagioli pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10</p> <p>Ricotta di vacca ricotta di vacca 120</p> <p>Insalata verde insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 934 Proteine % 14,7 Carboidrati % 53,2 Lipidi % 32,2 Proteine gr 34,3 Carboidrati gr 132,38 Lipidi gr 33,4</p>	<p>Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10</p> <p>Scaloppina al pomodoro vitello, carne magra 80 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Broccoletti broccoli di rapa 100 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 878 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,4 Lipidi % 24,4 Proteine gr 39,8 Carboidrati gr 134,5 Lipidi gr 23,8</p>	<p>Pasta e patate pasta corta di semola 70 patate 60 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Sogliola in umido filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 57</p> <p>Carote al naturale carote 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 883 Proteine % 15,7 Carboidrati % 60,0 Lipidi % 24,3 Proteine gr 34,7 Carboidrati gr 141,2 Lipidi gr 23,8</p>	<p>Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carote, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 80</p> <p>Insalata di verdure miste lattuga 100 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 500 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 76,7 Lipidi gr 13,6</p>

MEDIA

814
16,9
57,7
25,4
34,2
125,0
23,1

MEDIA

923
16,1
55,4
28,6
36,9
135,6
29,6

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p>Gnocchetti al pomodoro pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Certosino Certosino 120</p> <p>Biete ripassata biete 150 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1041 Proteine % 14,0 Carboidrati % 48,1 Lipidi % 37,9 Proteine gr 36,5 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 43,9</p>	<p>Riso con piselli riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Cosce di pollo al forno cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Carciofi stufati cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 893 Proteine % 16,7 Carboidrati % 58,1 Lipidi % 25,2 Proteine gr 37,3 Carboidrati gr 138,42 Lipidi gr 25,0</p>	<p>Farfalle pomodoro e parmigiano pasta tipo farfalle 80 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Scaloppine al limone vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone q. b.</p> <p>Spinaci in padella spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 908 Proteine % 18,7 Carboidrati % 56,3 Lipidi % 25,0 Proteine gr 42,3 Carboidrati gr 136,4 Lipidi gr 25,2</p>	<p>pasta e ceci pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Sogliola al pomodoro filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q. b.</p> <p>Insalata verde insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 884 Proteine % 17,5 Carboidrati % 57,2 Lipidi % 25,2 Proteine gr 38,6 Carboidrati gr 134,8 Lipidi gr 24,8</p>	<p>Passato di verdure con riso riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Frittata di spinaci al forno uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Piselli in tegame piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 890 Proteine % 13,4 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 29,6 Proteine gr 29,8 Carboidrati gr 135,4 Lipidi gr 29,2</p>

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA autunno- inverno

MENU STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT. DD N.260 del 06/07/2021

MEDIA

LUNEDI'
Pasta con cavolo cappuccio
 pasta corta di semola 80
 cavolo cappuccio 50
 parmigiano gratt. 6
 olio extravergine di oliva 9
Prosciutto cotto
 Prosciutto colto magro 70
 prosciutto crudo magro 70
Carote al naturale
 Carote 120
 olio extravergine di oliva 10
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

MARTEDI'
Riso al parmigiano
 riso parboiled 70
 pomodori pelati 50
 parmigiano grattugiato 5
 olio extravergine di oliva 10
Spezzatino di tacchino con patate
 tacchino 100
 patate 90
 olio extravergine di oliva 10
Broccoletti al limone
 broccoli 120
 limone q.b.
 olio extravergine di oliva 6
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

MERCOLEDI'
Pasta con la zucca
 pasta corta di semola 80
 zucca 50
 olio extravergine di oliva 7
 parmigiano grattugiato 5
Filetto di platessa in umido
 Filetto di platessa 100
 pomodori pelati 50
 olio extravergine di oliva 7
Carote al naturale
 carote 150
 olio extravergine di oliva 5
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

GIOVEDI'
Pasta e lenticchie
 pasta corta di semola 60
 lenticchie fresche 40
 olio extravergine di oliva 8
Ricotta di vacca
 Ricotta di vacca omogeneizzata 120
Bieta lessa
 bieta lessa 120
 olio extravergine di oliva 8
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

VENERDI'
Passata di verdura con pasta
 pasta tipo corta 80
 fagiolini, zucchini 60
 carole, pomodoro 60
 olio extravergine di oliva 7
Frittata di spinaci al forno
 Uova 80
 spinaci 100
 olio extravergine di oliva 5
Fagiolini al limone
 fagiolini 150
 succo di limone q.b.
 olio extravergine di oliva 5
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

GIOVEDI'
Pata al pomodoro e basilico.
 pasta corta di semola 70
 pomodori pelati 60
 olio extravergine di oliva 7
 parmigiano grattugiato 5
Petto di tacchino al limone
 petto di tacchino 90
 succo di limone q.b.
 olio extra vergine di oliva 7
Carote al naturale
 carote 150
 olio extravergine di oliva 5
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

VENERDI'
Pasta con piselli
 pasta corta di semola 70
 piselli surgelati 50
 olio extravergine di oliva 8
Prosciutto cotto
 prosciutto colto magro 70
Carciofi stufati
 carciofi 120
 olio extravergine di oliva 7
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

LUNEDI'
Orecchiette con i broccoli
 pasta tipo orecchiette 80
 broccoli 70
 olio extravergine di oliva 7
Platessa al pomodoro
 filetto di platessa 100
 olio extravergine di oliva 7
 passata di pomodoro q.b.
Fagiolini al vapore
 Fagiolini 150
 olio extravergine di oliva 6
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

MARTEDI'
Risotto con i carciofi
 riso tipo parboiled 80
 carciofi 100
 parmigiano grattugiato 5
 olio extravergine di oliva 7
Mozzarella di vacca
 mozzarella 100
Insalata mista
 lattuga 100
 pomodori 50
 carote 50
 olio extravergine di oliva 6
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

MERCOLEDI'
Passato di verdure con pasta
 pasta corta di semola 80
 fagiolini, zucchini 60
 carote, pomodoro 60
 olio extravergine di oliva 7
Arista di maiale al forno
 carrè di maiale dissossato 80
 carote 40
 olio extra vergine di oliva 7
Scarola in padella
 scarola 120
 olio extravergine di oliva 5
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

GIOVEDI'
Pasta al pomodoro e basilico.
 pasta corta di semola 70
 pomodori pelati 60
 olio extravergine di oliva 7
 parmigiano grattugiato 5
Petto di tacchino al limone
 petto di tacchino 90
 succo di limone q.b.
 olio extra vergine di oliva 7
Carote al naturale
 carote 150
 olio extravergine di oliva 5
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

VENERDI'
Pasta con piselli
 pasta corta di semola 70
 piselli surgelati 50
 olio extravergine di oliva 8
Prosciutto cotto
 prosciutto colto magro 70
Carciofi stufati
 carciofi 120
 olio extravergine di oliva 7
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

LUNEDI'
 Kcal 902
 Proteine % 17,5
 Carboidrati % 57,3
 Lipidi % 25,1
 Proteine gr 39,5
 Carboidrati gr 138,0
 Lipidi gr 25,2

MARTEDI'
 Kcal 910
 Proteine % 15,1
 Carboidrati % 57,1
 Lipidi % 27,8
 Proteine gr 34,3
 Carboidrati gr 138,6
 Lipidi gr 28,1

MERCOLEDI'
 Kcal 886
 Proteine % 14,9
 Carboidrati % 56,6
 Lipidi % 25,7
 Proteine gr 39,5
 Carboidrati gr 133,6
 Lipidi gr 25,3

GIOVEDI'
 Kcal 946
 Proteine % 14,9
 Carboidrati % 55,6
 Lipidi % 29,6
 Proteine gr 35,2
 Carboidrati gr 140,1
 Lipidi gr 31,1

VENERDI'
 Kcal 920
 Proteine % 14,8
 Carboidrati % 57,1
 Lipidi % 28,1
 Proteine gr 34,1
 Carboidrati gr 139,9
 Lipidi gr 28,7

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA autunno- inverno

MEDIA

LUNEDI'
Orecchiette con i broccoli
 pasta tipo orecchiette 80
 broccoli 70
 olio extravergine di oliva 7
Platessa al pomodoro
 filetto di platessa 100
 olio extravergine di oliva 7
 passata di pomodoro q.b.
Fagiolini al vapore
 Fagiolini 150
 olio extravergine di oliva 6
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

MARTEDI'
Risotto con i carciofi
 riso tipo parboiled 80
 carciofi 100
 parmigiano grattugiato 5
 olio extravergine di oliva 7
Mozzarella di vacca
 mozzarella 100
Insalata mista
 lattuga 100
 pomodori 50
 carote 50
 olio extravergine di oliva 6
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

MERCOLEDI'
Passato di verdure con pasta
 pasta corta di semola 80
 fagiolini, zucchini 60
 carote, pomodoro 60
 olio extravergine di oliva 7
Arista di maiale al forno
 carrè di maiale dissossato 80
 carote 40
 olio extra vergine di oliva 7
Scarola in padella
 scarola 120
 olio extravergine di oliva 5
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

GIOVEDI'
Pata al pomodoro e basilico.
 pasta corta di semola 70
 pomodori pelati 60
 olio extravergine di oliva 7
 parmigiano grattugiato 5
Petto di tacchino al limone
 petto di tacchino 90
 succo di limone q.b.
 olio extra vergine di oliva 7
Carote al naturale
 carote 150
 olio extravergine di oliva 5
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

VENERDI'
Pasta con piselli
 pasta corta di semola 70
 piselli surgelati 50
 olio extravergine di oliva 8
Prosciutto cotto
 prosciutto colto magro 70
Carciofi stufati
 carciofi 120
 olio extravergine di oliva 7
Pane comune 80
Frutta di stagione 150

LUNEDI'
 Kcal 873
 Proteine % 17,9
 Carboidrati % 57,7
 Lipidi % 24,6
 Proteine gr 39,0
 Carboidrati gr 134,5
 Lipidi gr 23,9

MARTEDI'
 Kcal 987
 Proteine % 15,8
 Carboidrati % 51,9
 Lipidi % 32,4
 Proteine gr 38,9
 Carboidrati gr 137
 Lipidi gr 35,5

MERCOLEDI'
 Kcal 906
 Proteine % 17,1
 Carboidrati % 56,2
 Lipidi % 26,7
 Proteine gr 38,71
 Carboidrati gr 135,7
 Lipidi gr 26,9

GIOVEDI'
 Kcal 882
 Proteine % 16,9
 Carboidrati % 56,8
 Lipidi % 26,1
 Proteine gr 37,3
 Carboidrati gr 134
 Lipidi gr 25,6

VENERDI'
 Kcal 815
 Proteine % 17,1
 Carboidrati % 59,9
 Lipidi % 22,2
 Proteine gr 36,58
 Carboidrati gr 130,2
 Lipidi gr 20,08

