

Al Sig. Sindaco del Comune di  
S.Giorgio la Molar

**Oggetto:** Rilascio menù scolastici – Scuola dell' Infanzia – Scuola Primaria – Scuola secondaria primo grado  
- A.S. 2023/2024

Come da vostra richiesta, si trasmettono in allegato i menù, in versione ESTIVA ed INVERNALE e ruotati su CINQUE SETTIMANE.

Le tabelle dietetiche sono state riviste alla luce delle nuove Linee Guida della Regione Campania sulla ristorazione collettiva e delle nuove schede di valutazione regionale delle tabelle dietetiche nella ristorazione scolastica.

**Si ricorda che è indispensabile comunicare alla Ditta che eroga i pasti quanto specificato nelle NOTE ESPLICATIVE allegate alle tabelle dietetiche .**

Si ricorda inoltre che in presenza di persone (alunni o insegnanti) con problemi di intolleranze alimentari, il menù va richiesto allo scrivente Servizio. E' opportuno che il personale addetto alla preparazione dei pasti segua un corso di 2 ore (ai sensi della Del Regionale 2163 – Dic 2007) presso il Dipartimento di Prevenzione della ASL Bn sito in Via Mascellaro 1 – Benevento

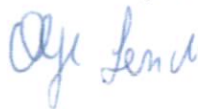
Per eventuali iscrizioni contattare il SIAN ai numeri 0824 308285, dott.ssa Olga Landi.

**Si fa presente che non è consentito effettuare copie MODIFICATE delle tabelle dietetiche, perchè potrebbero anche essere riprodotte, per errore, in maniera incompleta o con formati stampa diversi, compromettendone la leggibilità.**

Distinti saluti

Il Dirigente Biologo

Dott.ssa Olga Landi



Il Direttore Responsabile SIAN

Dott. Tommaso Zerella



**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**



**A.S. 2023-2024**

**S.Giorgio la Molar**

	<b>1^ settimana</b>	<b>2^ settimana</b>	<b>3^ settimana</b>	
<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pennette g 80 al sugo scaloppa vitello g 100 carote lesse g 120	riso g 50 con fagioli g 30 frittata (1 uovo) spinaci g 130 saltati	pasta g 60 con minestrone g 100 filetto di merluzzo g 100 al pomodoro bietola g 130 al limone	pasta g 60 con zucca g 100 fiordilatte g 80 broccoli g 130 saltati	pasta g 60 con crema di carciofi g 80 filetto di platessa g 100 gratinato piselli g 60 in umido
	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>lunedì</b>	pasta g 80 al sugo involtino di pollo g 100 agli aromi spinaci g 130 saltati	pasta g 50 con lenticchie g 30 frittata (1 uovo) bietola g 130 saltata	riso g 80 alla parmigiana lonza di maiale g 100 al latte purea di patate g 120 parmigiano reggiano g 10	pasta g 60 con patate g 80 ricotta vaccina g 100 verdura di stagione g 130
<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pasta g 50 con piselli g 80 bastoncini di merluzzo n° 4 bietola g 130 al limone	pasta g 60 in brodo vegetale prosciutto cotto g 60 verdura di stagione g 130	riso al sugo g 80 cotoletta di tacchino g 100 broccoli g 130 al limone	pasta g 50 con fagioli g 30 formaggio g 50 carote prezzemolate g 120	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**

**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**



		<b>4^ settimana</b>				
	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	
	pasta g 50 con lenticchie g 30 formaggio cremoso g 60 spinaci g 130 saltati	riso g 60 con zucca g 100 fuso di pollo (coscia) g 100 al forno con patate g 120	pasta g 60 con broccoli g 100 bastoncini di merluzzo n°4 spinaci g 130 al limone	pasta g 80 al sugo cotoletta di vitello g 100 bietola g 130 all'agro	pasta g 50 con fagioli g 30 frittata (1 uovo ) carote lesse g 120	
		<b>5^ settimana</b>				
	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	
	riso g 80 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 100 verdura di stagione g 130	pasta g 50 con ceci g 30 ricotta vaccina g 100 verdura di stagione g 130	riso g 60 con spinaci 100 frittata (1 uovo ) verdura di stagione g 130	pasta g 80 al sugo spezzatino di vitello g 100 con piselli g 100 in umido	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**

**Se gradito si può aggiungere g 10 di parmigiano reggiano**

PAGINA 2 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 Media**

**MENU'ESTIVO dal primo aprile**



**A.S. 2023-2024**

**S.Giorgio la Molara**

**1^ settimana  
mercoledì**

**lunedì**

pennette al pomodoro fresco g 80  
scaloppa vitello g 100  
carote lesse g 120

**martedì**

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

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

**giovedì**

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

**venerdì**

pasta g 60 con minestrone g 100  
filetto di merluzzo g 100  
al pomodoro  
bietola g 130 saltata

**2^ settimana  
mercoledì**

**lunedì**

pasta g 60 con carciofi g 50  
frittata (1 uovo)  
fagiolini g 130 lessi

**martedì**

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

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

**giovedì**

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

**venerdì**

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

**3^ settimana  
mercoledì**

**lunedì**

pasta g 50 con ceci g 30  
bastoncini di merluzzo n° 4  
bietola al limone g 130

**martedì**

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

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

**giovedì**

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

**venerdì**

pasta g 60 al ragù di verdure g 100  
frittata (1 uovo) con verdure  
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**

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



**PAGINA 1 DI 2**

22 FEB. 2024

**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^ settimana  
mercoledì**

**lunedì**

pasta g 50 con lenticchie g 30  
formaggio g 60  
spinaci saltati g 130

**martedì**

riso g 60 con minestrone g 100  
fusello di pollo g 145 al forno  
con patate g 120

pasta g 60 con zucchine g 100  
bastoncini di merluzzo n °4  
pomodori all'insalata g 100

**giovedì**

pasta g 60 con melanzane g 100  
fettina di vitello g 100  
alla pizzaiola  
bietola al limone g 130

**venerdì**

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

**5^ settimana  
mercoledì**

**lunedì**

riso g 80 con olio e parmigiano  
filetto di merluzzo g 100  
alla pizzaiola  
verdura di stagione g 130

**martedì**

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

riso g 60 con spinaci g 100  
filetto di platessa g 100 gratinato  
verdura di stagione g 130

**giovedì**

pasta g 70 al sugo  
spezzatino di vitello g 100  
con piselli g 100

**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 a pasto**

**PAGINA 2 DI 2**



22 FEB. 2024

## NOTE PER LE TABELLE DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

### Scuola secondaria I° 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 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 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.**



**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**



**1^ 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^ 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 purea 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^ 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 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**

**MARTEDI' della prima settimana il primo piatto può essere sostituito con g 100 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 dell'Infanzia**

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



AZIENDA SANITARIA LOCALE

**BENEVENTO**

**A.S. 2023-2024**

**S.Giorgio la Molara**

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

**lunedì**

pasta g 30 con lenticchie g 20  
formaggio cremoso g 30  
spinaci g 80 saltati

**martedì**

riso g 40 con zucca g 50  
fusello di pollo g 60 al forno  
patate al forno g 70

**mercoledì**

pasta g 40 con broccoli g 50  
bastoncini di merluzzo n° 3  
spinaci g 80 al limone

**giovedì**

pasta g 50 al sugo  
cotoletta di vitello g 50  
bietola g 80 all'agro

**venerdì**

pasta g 30 con fagioli g 20  
frittata (1 uovo)  
carote lesse g 70

**5<sup>a</sup> settimana**

**lunedì**

riso g 50 con olio e parmigiano  
scaloppina di pollo g 50  
verdura di stagione g 80

**martedì**

pasta g 30 con ceci g 20  
ricotta vaccina g 50  
verdura di stagione g 80

**mercoledì**

riso g 40 con spinaci g 50  
frittata (1 uovo)  
verdura di stagione g 80

**giovedì**

pasta g 50 al sugo  
spezzatino di vitello g 50  
piselli in umido g 30

**venerdì**

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



12 2 FEB. 2024



**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**



<b>1^ settimana</b>				
<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
pasta g 50 al pomodoro fresco scaloppa di vitello g 50 carote lesse g 70	risotto primavera g 30 con verdure g 50 involtini 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
<b>2^ settimana</b>				
<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
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
<b>3^ settimana</b>				
<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
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**

**PAGINA 1 DI 2**



**22 FEB. 2024**

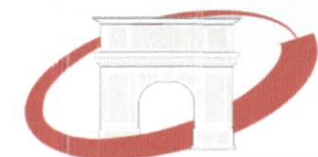
**AZIENDA SANITARIA LOCALE BN**

**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. 2023-2024

**S.Giorgio La Molarà**

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

**lunedì**

pasta g 30 con lenticchie g 20  
formaggio g 30  
spinaci g 80 saltati

**martedì**

riso g 40 con minestrone g 50  
fusello di pollo g 60 al forno  
con patate g 70

**mercoledì**

pasta g 30 con zucchine g 50  
bastoncini di merluzzo n° 3  
pomodori g 40 all'insalata

**giovedì**

pasta g 30 con melanzane g 50  
fettina di vitello g 50  
alla pizzaiola  
bietola al limone g 80

**venerdì**

pasta g 30 con fagioli g 20  
filetto di platessa impanato g 60  
carote lesse g 70

**5<sup>a</sup> settimana**

**lunedì**

riso g 50 con olio e parmigiano  
filetto di merluzzo g 60  
alla pizzaiola  
verdura di stagione g 80

**martedì**

pasta g 30 con ceci g 20  
formaggio cremoso g 30  
verdura di stagione g 80

**mercoledì**

riso g 30 con spinaci g 50  
filetto di platessa g 60  
gratinato al limone  
verdura di stagione g 80

**giovedì**

pasta g 50 al sugo  
spezzatino di vitello g 50 con  
piselli g 30

**venerdì**

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**

**22 FEB. 2024**

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,provoletta;

per il **formaggio cremoso** deve intendersi senza polifosfati e conservanti aggiunti .(ROBIOLA, STRACCHINO, PHILADELFIA)

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

**Il fusello di pollo va disossato**

**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 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.**

**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. 2023-2024**

**S.Giorgio la Molarà**

**1^ settimana**

**lunedì**

pennette al sugo g 70  
scaloppa vitello g 60  
carote lesse g 80

**martedì**

riso g 30 con fagioli g 30  
frittata (1 uovo)  
spinaci g 100 saltati

**mercoledì**

pasta g 40  
con minestrone g 80  
filetto di merluzzo g 80  
al pomodoro  
bietola g 100 al limone

**giovedì**

pasta g 40 con zucca g 80  
fiordilatte g 80  
broccoli g 100 saltati

**venerdì**

pasta g 40 con crema di carciofi g 50  
filetto di platessa g 80 gratinato  
piselli in umido g 50

**2^ settimana**

**lunedì**

pasta g 40  
con broccoletti g 80  
filetto di merluzzo g 80 impanato  
verdura di stagione g 100

**martedì**

pasta al sugo g 70  
involtino di pollo g 60  
agli aromi  
spinaci g 100 saltati

**mercoledì**

pasta g 30 con lenticchie g 30  
frittata (1 uovo)  
bietola g 100 saltata

**giovedì**

riso g 70 alla parmigiana  
lonza di maiale g 60 al latte  
purea di patate g 100  
parmigiano reggiano g 7

**venerdì**

pasta g 40 con patate g 80  
ricotta vaccina g 80  
verdura di stagione g 100

**3^ settimana**

**lunedì**

pasta g 40 con piselli g 30  
bastoncini di merluzzo n° 4  
bietola g 100 al limone

**martedì**

pasta g 60 in brodo vegetale  
prosciutto cotto g 40  
verdura di stagione g 100

**mercoledì**

riso al sugo g 70  
cotoletta di tacchino g 60  
broccoli g 100 al limone

**giovedì**

pasta g 30 con fagioli g 30  
formaggio g 40  
carote prezzemolate g 100

**venerdì**

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**



**PAGINA 1 di 2**

22 FEB. 2024

**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. 2023-2024**

**S.Giorgio la Molarra**

**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**



12 2 FEB 2024

**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'ESTIVO dal primo aprile**



AZIENDA SANITARIA LOCALE  
**BENEVENTO**

**A.S. 2023-2024**

**S.Giorgio la Molarà**

**1^ settimana**

**mercoledì**

pasta g 30 con fagioli g 30  
frittata (1 uovo)  
spinaci g 100

**giovedì**

pasta g 40 con zucchine g 80  
fiordilatte g 80  
pomodori all'insalata g 40

**venerdì**

pasta g 40 con minestrone g 80  
filetto di merluzzo g 80  
olio e limone  
bietola g 100

**lunedì**

pasta g 70 al pomodoro fresco  
scaloppa vitello g 60  
carote lesse g 80

**martedì**

risotto primavera g 40  
con verdure g 80  
involtino di filetto di platessa g 80  
bietola all'olio g 100

**2^ settimana**

**mercoledì**

pasta g 30 con lenticchie g 30  
ricotta di vacca g 80  
verdura di stagione g 100

**giovedì**

pasta g 40 con patate g 80  
straccetti di vitello g 60  
verdura di stagione g 100

**venerdì**

riso g 30 con piselli g 30  
filetto di platessa g 80 alla mugnaia  
verdura di stagione g 100

**lunedì**

pasta g 40 con carciofi g 50  
frittata (1 uovo)  
fagiolini al limone g 100

**martedì**

pasta al sugo g 70  
arista maiale g 60 al forno  
con patate g 100

**3^ settimana**

**mercoledì**

riso g 70 allo zafferano  
prosciutto cotto g 40  
spinaci g 100 saltati

**giovedì**

pasta g 30 con fagioli g 30  
formaggio g 40  
carote prezzemolate g 80

**venerdì**

pasta g 40 al ragù 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**



**PAGINA 1 DI 2**

22 FEB. 2024

**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'ESTIVO dal primo aprile**



**A.S. 2023-2024**  
**S.Giorgio la Molara**

**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

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

**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

**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

**5<sup>a</sup> settimana**

**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**



**12.2 FEB. 2024**



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,provoletta;

per il **formaggio cremoso** deve intendersi senza polifosfati e conservanti aggiunti .(ROBIOLA, STRACCHINO, PHILADELFIA)

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

**Il fusello di pollo va disossato**

**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 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.**





