

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

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

		1^ settimana			
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
	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
		2^ settimana			
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
	pasta g 60 con broccoli g 100 filetto di merluzzo g 100 impanato spinaci g 130 saltati parmigiano reggiano g 10	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
		3^ settimana			
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
	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



4^a settimana

mercoledì

pasta g 60 con broccoli g 100
bastoncini di merluzzo n°4
spinaci g 130 al limone

giovedì

pasta g 80 al sugo
cotoletta di vitello g 100
bietola g 130 all'agro

venerdì

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

lunedì

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

martedì

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

5^a settimana

mercoledì

riso g 60 con spinaci 100
frittata (1 uovo)
verdura di stagione g 130

giovedì

pasta g 80 al sugo
spezzatino di vitello g 100
con piselli g 100 in umido

venerdì

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

lunedì

riso g 80 con olio e parmigiano
scaloppina di pollo g 100
verdura di stagione g 130

martedì

pasta g 50 con ceci g 30
ricotta vaccina 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



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 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 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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
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



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' INVERNALE dal primo giorno di mensa fino al 31 marzo



AZIENDA SANITARIA LOCALE

BENEVENTO

A.S. 2023-2024

S.Giorgio la Molara

4^a 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^a 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



1^ settimana				
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 50 al pomodoro fresco scaloppa di vitello g 50 carote lesse g 70	risotto primavera g 30 con verdure g 50 involtoni 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
2^ settimana				
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
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
3^ settimana				
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
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

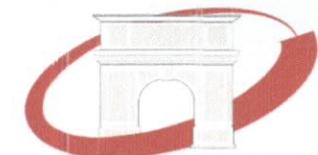
AZIENDA SANITARIA LOCALE BN

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^ 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^ 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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
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 Molara

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^ 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^ 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.

