

**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

Sant'Agata de' Goti

1^a settimana	
lunedì	martedì
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
mercoledì	giovedì
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
venerdì	
pasta g 30 con crema di carciofi g 50 filetto di platessa g 60 gratinato piselli in umido g 30	

2^a settimana	
lunedì	martedì
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
mercoledì	giovedì
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
venerdì	
pasta g 30 con patate g 80 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione g 80	

3^a settimana	
lunedì	martedì
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
mercoledì	giovedì
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
venerdì	
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



20 OTT. 2023

**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



A.S. 2023-2024

Sant'Agata de' Goti

4^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con lenticchie g 20 formaggio cremoso g 30 spinaci g 80 saltati	riso g 40 con zucca g 50 fusello di pollo g 60 al forno patate al forno g 70	pasta g 40 con broccoli g 50 bastoncini di merluzzo n° 3 spinaci g 80 al limone	pasta g 50 al sugo cotoletta di vitello g 50 bietola g 80 all'agro	pasta g 30 con fagioli g 20 frittata (1 uovo) carote lesse g 70

5^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso g 50 con olio e parmigiano scaloppina di pollo g 50 verdura di stagione g 80	pasta g 30 con ceci g 20 ricotta vaccina g 50 verdura di stagione g 80	riso g 40 con spinaci g 50 frittata (1 uovo) verdura di stagione g 80	pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 50 piselli in umido g 30	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



20 OTT. 2023

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

Sant'Agata de' Goti

1 ^a settimana	
lunedì	martedì
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
mercoledì	giovedì
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
venerdì	
pasta g 40 con minestrone g 50 filetto di merluzzo g 60 olio e limone bietola g 80 saltata	

2 ^a settimana	
lunedì	martedì
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
mercoledì	giovedì
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
venerdì	
riso g 30 con piselli g 30 filetto di platessa g 60 alla mugnaia verdura di stagione g 80	

3 ^a settimana	
lunedì	martedì
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
mercoledì	giovedì
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
venerdì	
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



20 OTT. 2023

**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**

Sant'Agata de' Goti

4^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pasta g 30 con lenticchie g 20 formaggio g 30 spinaci g 80 saltati	riso g 40 con minestrone g 50 fusello di pollo g 60 al forno con patate g 70	pasta g 30 con zucchine g 50 bastoncini di merluzzo n° 3 pomodori g 40 all'insalata	pasta g 30 con melanzane g 50 fettina di vitello g 50 alla pizzaiola bietola al limone g 80	pasta g 30 con fagioli g 20 filetto di platessa impanato g 60 carote lesse g 70

5^ settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
riso g 50 con olio e parmigiano filetto di merluzzo g 60 alla pizzaiola verdura di stagione g 80	pasta g 30 con ceci g 20 formaggio cremoso g 30 verdura di stagione g 80	riso g 30 con spinaci g 50 filetto di platessa g 60 gratinato al limone verdura di stagione g 80	pasta g 50 al sugo spezzatino di vitello g 50 con piselli g 30	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



2.0 OTT. 2023

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

Sant'Agata de' Goti

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

PAGINA 2 di 2



20 OTT. 2023

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2023-2024

S.Agata de' Goti

ESTIVO

1^a settimana

Pg 1 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 50	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,61	76,47	17,62	556,3	6,54	51,55	9,22
martedì							
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	18,20	63,91	16,67	487,65	6,73	63,70	9,19
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,09	67,95	21,07	559,15	8,99	127,05	12,64
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucchine g 50	0,75	0,85	0,05	8,00	0,60	9,00	0,25
fiordilatte g 50	9,35	0,35	9,75	126,50	0,00	175,00	0,20
pomodori g 70	0,84	1,96	0,14	13,30	0,70	7,70	0,28
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	19,78	67,06	25,92	586,35	5,52	208,20	8,63
venerdì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
minestrone (cotto) g 40	0,80	3,12	0,16	18,00	0,84	8,00	0,28
filetto di merluzzo g 60	9,36	0,00	0,36	40,80	0,00	6,60	0,18
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,39	75,71	16,68	543,35	6,17	86,95	9,29

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



20 OTT. 2023

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2023-2024

ESTIVO

2^a settimana

S.Agata de' Goti

Pg 2 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
carciofi g 50	1,35	1,25	0,10	16,50	2,75	43,00	0,50
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
fagiolini g 80	1,36	3,68	0,08	24,80	2,32	28,00	0,72
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	16,40	61,54	20,37	509,65	9,10	109,25	9,78
martedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
passata di pomodoro g 100	1,30	3,00	0,20	21,00	1,50	16,00	
maiale (lombo) g 50	9,50	0,00	3,15	66,50	0,00	3,50	0,65
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	8,00	0,48
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	22,59	86,95	19,51	617,65	7,31	46,25	9,16
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 20	5,10	11,50	0,22	71,77	3,10	12,85	1,80
ricotta di vacca g 50	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50	0,20
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	18,07	72,19	21,66	566,92	8,66	190,40	10,16
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
vitello (girello) g 50	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,82	71,74	17,48	534,75	7,00	32,85	9,34
venerdì							
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	18,74	63,50	16,60	488,15	7,09	53,90	9,39

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



20 OTT 2023

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2023-2024

ESTIVO

S.Agata de' Goti

3[^] settimana

Pg 3 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 20	4,18	9,38	1,26	68,60	2,93	28,40	1,28
bastoncini di merluzzo g 75	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,96	78,68	24,75	628,20	7,92	130,75	18,36
martedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	17,30	75,81	21,51	538,25	5,21	175,90	9,80
mercoledì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
tacchino g 50	12,00	0,00	0,60	53,50	0,00	4,00	0,40
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	23,27	73,48	16,84	543,85	5,90	38,55	8,83
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
formaggio g 30	7,50	0,30	7,68	100,20	0,00	153,60	0,01
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,44	71,33	23,98	596,05	9,72	225,05	10,02
venerdì							
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
parmigiano reggiano g 5	1,62	0,00	1,49	19,90	0,00	57,95	0,01
patate g 70	1,40	11,20	0,07	50,40	1,26	7,00	0,42
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	19,66	81,34	22,21	608,85	7,16	121,45	9,69

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2023-2024

ESTIVO

S.Agata de' Goti

4^a settimana

Pg 4 di 5

lunedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 20	5,10	11,50	0,22	71,77	3,10	12,85	1,80
formaggio g 30	7,50	0,30	7,68	100,20	0,00	153,60	0,01
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	22,33	68,41	23,74	588,32	8,57	316,70	10,37
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
pollo (fuso) g 60	11,10	0,00	2,22	64,20	0,00	7,80	0,60
patate g 70	1,40	11,20	0,07	50,40	1,26	7,00	0,42
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,50	84,76	18,21	587,85	6,66	62,30	9,39
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
zucchine g 80	1,20	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
bastoncini di merluzzo (g 75)	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
pomodori g 70	0,84	1,96	0,14	13,30	0,70	7,70	0,28
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	17,78	71,18	23,63	573,70	5,69	70,85	8,96
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
melanzane g 80	0,80	2,08	0,32	18,40	2,08	12,00	0,16
vitello (girello) g 50	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	19,98	60,13	17,64	489,75	7,07	81,85	17,42
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	23,32	71,09	17,08	544,45	9,72	78,05	10,18

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

20 OTT. 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

A.S. 2023-2024

S.Agata de' Goti

ESTIVO

5^a settimana

Pg 5 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
filetto di merluzzo g 60	9,36	0,00	0,36	40,80	0,00	6,60	0,18
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	17,58	77,78	16,15	529,65	5,30	59,90	9,38
martedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 20	4,18	9,38	1,26	68,60	2,93	28,40	1,28
formaggio g 30	7,50	0,30	7,68	100,20	0,00	153,60	0,01
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,25	68,62	24,94	590,95	8,49	212,05	9,45
mercoledì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,58	71,95	17,10	531,65	6,69	116,30	10,70
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 50	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	22,46	73,07	17,57	545,85	6,26	26,75	9,33
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
peperoni g 70	0,63	2,94	0,21	18,20	1,33	11,90	0,49
pollo (petto) g 50	11,65	0,00	0,40	50,00	0,00	2,00	0,20
purea di patate g 80	4,25	14,72	6,03	129,04	1,44	99,60	0,41
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	24,02	74,27	22,48	601,59	6,80	127,75	8,86

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

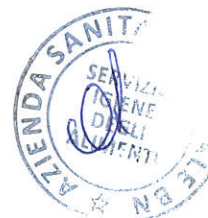


Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 1 di 5

INVERNALE

A.S. 2023-2024

1^ settimana

S.Agata de' Goti

lunedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 50	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,61	76,47	17,62	556,3	6,54	51,55	9,22
martedì							
riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
fagioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	18,78	68,29	20,24	542,25	8,63	211,90	11,58
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
filetto di merluzzo g 60	9,36	0,00	0,36	40,80	0,00	6,60	0,18
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,84	71,58	16,74	527,35	6,86	92,70	17,44
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
fiordilatte g 50	9,35	0,35	9,75	126,50	0,00	175,00	0,20
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	19,82	60,66	25,89	570,65	9,65	282,85	9,88
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
carciofi g 50	1,35	1,25	0,10	16,50	2,75	43,00	0,50
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,84	59,84	16,81	487,75	8,67	69,85	9,03

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

20 OTT. 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 2 di 5

INVERNALE

A.S. 2023-2024

2^ settimana

S.Agata de' Goti

lunedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
filetto di merluzzo g 60	9,36	0,00	0,36	40,80	0,00	6,60	0,18
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,41	58,21	16,44	479,55	7,79	234,45	9,94
martedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
pollo (petto) g 50	11,65	0,00	0,40	50,00	0,00	2,00	0,20
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	24,56	73,39	17,04	550,55	5,81	83,15	10,55
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 20	5,10	11,50	0,22	71,77	3,10	12,85	1,80
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
bietola g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,41	69,33	20,55	555,52	8,50	125,30	13,32
giovedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
maiale (lombo) g 50	9,50	0,00	3,15	66,50	0,00	3,50	0,65
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	18,26	76,67	18,92	552,95	5,14	115,20	12,41
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
ricotta di vacca g 50	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50	0,20
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	15,11	72,38	21,50	550,35	6,84	236,75	11,40

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

20 OTT. 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 3 di 5

INVERNALE

3^ settimana

A.S. 2023-2024

S.Agata de' Goti

lunedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
bastoncini di merluzzo g 75	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	18,40	71,22	23,58	577,90	6,88	108,35	17,68
martedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	18,38	65,48	22,00	509,15	5,59	93,10	11,06
mercoledì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
tacchino g 50	12,00	0,00	0,60	53,50	0,00	4,00	0,40
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,46	77,05	16,47	546,95	6,09	119,10	10,40
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
formaggio g 40	10,00	0,40	10,24	133,60	0,00	204,80	0,12
carote g 70	0,77	5,32	0,14	28,70	2,17	30,80	0,49
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	22,94	71,43	26,54	629,45	9,72	276,25	10,13
venerdì							
lenticchie secche g 20	5,10	11,50	0,22	71,77	3,10	12,85	1,80
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	24,59	69,39	16,98	540,12	8,50	107,90	12,69

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

12 0 OTT. 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 4 di 5

INVERNALE

A.S. 2023-2024

4^a settimana

S.Agata de' Goti

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 20	5,10	11,50	0,22	71,77	3,10	12,85	1,80
formaggio cremoso g 30	2,58	0,00	9,30	94,70	0,00	33,00	0,01
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	17,41	68,11	25,36	582,82	8,57	196,10	10,37
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
zucca g 80	0,66	2,10	0,06	17,40	3,30	16,00	0,72
pollo (fuso) g 60	11,10	0,00	2,22	64,20	0,00	7,80	0,60
patate g 70	1,40	11,20	0,07	50,40	1,26	7,00	0,42
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	19,56	80,62	17,95	569,25	8,28	62,30	9,55
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
broccoli g 80	2,32	1,60	0,24	22,40	2,32	77,60	1,20
bastoncini di merluzzo (g 75)	8,25	11,25	7,57	143,25	0,00	34,50	0,52
spinaci g 80	2,24	0,00	0,00	12,00	1,44	136,00	0,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,65	76,75	23,79	616,20	7,98	264,60	10,42
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 50	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
bieta g 80	1,04	1,44	0,08	12,00	0,96	53,60	8,80
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	21,88	72,59	17,56	539,55	5,33	74,35	17,53
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 20	4,68	9,10	0,32	62,80	3,52	26,40	1,76
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	19,99	66,93	20,65	546,55	8,92	138,85	13,28

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



23 OTT 2023

Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola dell'Infanzia

SCOMPOSIZIONE in NUTRIENTI

Pg 5 di 5

INVERNALE

A.S. 2023-2024

5[^] settimana

S.Agata de' Goti

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
pollo (petto) g 50	11,65	0,00	0,40	50,00	0,00	2,00	0,20
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	20,41	76,67	16,17	536,45	5,14	113,70	11,96
martedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 20	4,18	9,38	1,26	68,60	2,93	28,40	1,28
ricotta di vacca g 50	4,40	1,75	5,44	73,00	0,00	147,50	0,20
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	17,69	68,96	22,68	561,35	8,33	264,35	12,20
mercoledì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 80	2,72	2,24	0,56	28,00	1,44	62,40	2,32
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	16,94	70,78	20,65	544,65	6,53	192,10	13,89
giovedì							
pasta g 50	6,75	36,35	0,60	170,50	0,85	11,25	0,68
vitello (girello) g 50	10,65	0,00	1,40	55,00	0,00	2,00	0,70
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	22,46	73,07	17,57	545,85	6,26	26,75	9,33
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
filetto di platessa g 60	10,38	0,06	0,78	48,60	0,00	6,60	0,17
verdura invernale g 80	1,62	1,22	0,14	15,40	1,37	74,20	2,96
pane g 40	3,24	23,80	0,20	107,20	1,52	7,20	0,32
frutta fresca g 100	0,20	11,00	0,30	60,00	2,00	0,30	7,00
olio evo g 15	0,00	0,00	14,98	134,85	0,00	0,00	0,03
Tot.	26,30	73,22	17,06	564,05	9,54	112,15	13,29

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

12 0 OTT. 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 1 di 5

INVERNALE
1^ settimana

A.S. 2023-2024

S.Agata de' Goti

lunedì	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 60	12,78	0,00	1,68	66,00	0,00	2,40	0,84
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	27,46	103,27	23,41	742,5	8,49	62,80	13,30
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	23,33	92,47	25,68	713,40	12,18	267,05	15,84
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
minestrone g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
filetto di merluzzo g 80	12,48	0,00	0,48	54,40	0,00	8,80	0,24
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	24,18	77,71	22,07	621,70	8,71	112,00	23,29
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 80	14,96	0,56	15,60	202,40	0,00	280,00	0,32
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	28,00	2,90	97,00	1,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	27,36	74,17	37,09	766,70	13,81	413,20	14,07
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
carciofi g 50	1,35	1,25	0,10	16,50	2,75	43,00	0,50
filetto di platessa g 80	13,84	0,08	1,04	64,80	0,00	8,80	0,32
piselli surgelati g 50	2,70	3,25	0,15	30,50	3,15	10,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,29	72,69	22,38	619,10	11,31	78,00	13,17

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 2 di 5

INVERNALE

A.S. 2023-2024

2^ settimana

S.Agata de' Goti

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	28,00	2,90	97,00	1,50
filetto di merluzzo g 80	12,48	0,00	0,48	54,40	0,00	8,80	0,24
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,58	70,11	21,87	604,70	10,11	292,00	14,09
martedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
passata di pomodoro g 100	1,30	3,00	0,20	21,00	1,50	16,00	
pollo (petto) g 60	13,98	0,00	0,48	60,00	0,00	2,40	0,24
spinaci g 100	3,40	2,90	0,70	35,00	1,80	78,00	2,90
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	32,48	103,09	22,95	759,70	9,39	121,60	15,04
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
uova 1 (g 50)	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	29,00	85,24	30,19	746,00	10,75	101,80	72,75
giovedì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
maiale (lombo) g 60	11,40	0,00	3,78	79,80	0,00	4,20	0,78
purea di patate g 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,05	116,17	32,26	884,30	6,55	180,15	14,26
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
ricotta di vacca g 80	7,04	2,80	8,72	116,80	0,00	236,00	0,32
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	19,07	85,23	30,06	700,95	8,77	345,75	15,85

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 3 di 5

INVERNALE

A.S. 2023-2024

3^a settimana

S.Agata de' Goti

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
bastoncini di merluzzo g 100	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	23,67	94,12	31,52	765,80	8,69	137,45	23,79
martedì							
pasta g 60	8,10	43,62	0,72	204,60	1,02	13,50	0,86
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	22,40	91,80	27,50	684,05	7,84	118,10	15,70
mercoledì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
tacchino g 60	14,40	0,00	0,72	64,20	0,00	4,80	0,48
broccoli g 100	2,90	2,00	0,30	28,00	2,90	97,00	1,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,83	105,21	21,96	733,8	8,15	153,25	14,95
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
formaggio g 40	10,00	0,40	10,24	133,60	0,00	204,80	0,12
carote g 100	1,10	7,60	0,20	41,00	3,10	44,00	0,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,52	89,76	32,01	776,10	13,79	304,60	14,81
venerdì							
minestrone (cotto) g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
filetto di merluzzo g 60	9,36	0,00	0,36	40,80	0,00	6,60	0,18
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	8,00	0,48
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	22,71	96,00	22,07	684,90	9,14	53,05	12,85

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

12 OTT. 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 4 di 5

INVERNALE

A.S. 2023-2024

4^ settimana

S.Agata de' Goti

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
formaggio g 40	10,00	0,40	10,24	133,60	0,00	204,80	0,12
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	28,01	83,84	31,63	751,60	11,35	408,10	14,87
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
pollo (fuso) g 60	11,10	0,00	2,22	64,20	0,00	7,80	0,60
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	8,00	0,48
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	21,11	95,12	23,25	691,00	12,04	69,25	13,38
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
broccoli g 100	3,00	3,10	0,40	33,00	3,10	28,00	0,80
bastoncini di merluzzo g 100 (f)	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,55	93,50	31,73	780,50	10,50	262,45	13,99
giovedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 60	12,78	0,00	1,68	66,00	0,00	2,40	0,84
bieta g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	27,88	98,99	23,35	724,70	7,29	94,60	23,74
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 50)	12,49	0,00	8,70	128,00	0,00	1,50	48,00
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	28,79	87,84	30,43	762,30	13,09	92,50	62,55

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate

20 OTT, 2023



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

Pg 5 di 5

INVERNALE

A.S. 2023-2024

5[^] settimana

S.Agata de' Goti

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
pollo (petto) g 60	13,98	0,00	0,48	60,00	0,00	2,40	0,24
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	25,54	104,73	21,59	720,85	7,17	146,60	16,91
martedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
ricotta di vacca g 70	6,16	2,45	7,61	102,20	0,00	206,50	0,28
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	22,86	86,15	30,76	731,65	11,41	358,05	17,25
mercoledì							
riso g 50	3,70	40,65	0,15	169,00	0,25	30,00	1,45
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	19,08	88,47	25,40	672,25	8,87	326,20	17,89
giovedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 60	12,78	0,00	1,68	66,00	0,00	2,40	0,84
piselli surgelati g 40	2,16	2,56	0,12	24,40	2,54	8,00	0,80
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	28,74	99,75	23,37	734,10	8,63	35,60	13,54
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
filetto di platessa g 70	12,11	0,07	0,91	56,70	0,00	7,70	0,28
verdura invernale g 100	2,03	1,52	0,17	19,25	1,92	92,75	3,70
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	29,35	85,03	22,47	678,95	11,47	133,75	17,73

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2023-2024

S.Agata de' Goti

1^ settimana

Pg 1 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 60	12,78	0,00	1,68	66,00	0,00	2,40	0,84
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	27,46	103,27	23,41	742,5	8,49	62,80	13,30
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
verdura primavera g 100	1,85	3,02	0,12	46,25	1,80	22,00	0,70
filetto di platessa g 80	13,84	0,08	1,04	64,80	0,00	8,80	0,32
bieta g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	24,30	83,72	22,11	666,25	8,10	131,25	23,42
mercoledì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	24,42	81,76	25,92	680,50	12,49	249,80	15,79
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucca g 100	1,10	3,50	0,10	29,00	5,50	20,00	0,90
fiordilatte g 80	14,96	0,56	15,60	202,40	0,00	280,00	0,32
pomodori g 40	0,48	1,12	0,08	7,60	0,40	4,40	0,16
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,29	80,58	37,01	780,50	11,50	322,85	12,87
venerdì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
minestrone (cotto) g 80	1,60	6,24	0,32	36,00	1,68	16,00	0,56
filetto di merluzzo g 80	12,48	0,00	0,48	54,40	0,00	8,80	0,24
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	25,13	83,44	22,13	646,90	8,48	110,25	23,29

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2023-2024

S.Agata de' Goti

2^a settimana

Pg 2 di 5

lunedì

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
carciofi g 50	1,35	1,25	0,10	16,50	2,75	43,00	0,50
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
fagiolini g 100	1,70	4,60	0,10	31,00	2,90	35,00	0,90
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 19,00 81,25 25,78 653,00 11,25 120,45 13,69

martedì

pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
maiale (lombo) g 60	11,40	0,00	3,78	79,80	0,00	4,20	0,78
patate g 100	2,00	16,00	0,10	72,00	1,80	10,00	0,60
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 27,20 113,19 25,45 795,50 7,89 39,40 13,28

mercoledì

pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
ricotta di vacca g 80	7,04	2,80	8,72	116,80	0,00	236,00	0,32
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 23,60 89,16 30,31 742,05 11,47 289,05 14,57

giovedì

pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	0,80	0,48
vitello (girello) g 60	12,78	0,00	1,68	66,00	0,00	2,40	0,84
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 25,48 91,12 23,19 687,35 8,96 41,40 13,31

venerdì

riso g 30	2,22	24,39	0,09	101,40	0,15	18,00	0,87
piselli surgelati g 30	1,62	1,92	0,09	18,30	1,89	6,00	0,60
filetto di platessa g 80	13,84	0,08	1,04	64,80	0,00	8,80	0,32
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04

Tot. 23,38 75,61 22,15 611,75 8,86 62,00 13,23

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2023-2024

S.Agata de' Goti

3^a settimana

Pg 3 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
bastoncini di merluzzo g 100	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,97	98,98	33,18	816,20	10,69	171,80	24,97
martedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
tacchino g 60	14,40	0,00	0,72	64,20	0,00	4,80	0,48
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	29,55	100,11	22,49	730,15	8,01	49,75	12,88
mercoledì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
prosciutto cotto g 40	7,92	0,36	5,88	55,20	0,00	2,40	0,20
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	79,35	303,79	71,8	2172,1	23,07	323,35	39,93
giovedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
formaggio g 40	10,00	0,40	10,24	133,60	0,00	204,80	0,12
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,30	88,24	31,97	767,90	13,09	295,80	14,67
venerdì							
verdura estiva g 80	1,08	2,33	0,16	17,80	1,53	15,80	0,40
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
uova 1 (g 50)	6,20	0,00	4,35	64,00	0,00	24,00	0,80
purea di patate g 100	5,12	12,96	7,54	162,90	1,30	124,50	0,51
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	22,15	90,69	33,28	786,20	8,43	182,75	13,20

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2023-2024

S.Agata de' Goti

Pg 4 di 5

4^a settimana

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
lenticchie secche g 30	6,81	15,33	0,30	95,70	4,14	17,10	2,40
formaggio g 40	10,00	0,40	10,24	133,60	0,00	204,80	0,12
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	28,01	83,84	31,63	751,60	11,35	408,10	14,87
martedì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
minestrone (cotto) g 100	2,00	7,80	0,40	45,00	2,10	20,00	0,70
pollo (fuso) g 60	11,10	0,00	2,22	64,20	0,00	7,80	0,60
patate g 80	1,60	12,80	0,08	57,60	1,44	8,00	0,48
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	22,01	99,42	23,55	707,00	8,64	69,25	13,18
mercoledì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
zucchine g 80	1,20	1,36	0,08	12,80	0,96	14,40	0,40
bastoncini di merluzzo g 100 (r	11,00	15,00	10,10	191,00	0,00	46,00	0,70
pomodori g 80	0,96	2,24	0,16	15,20	0,80	8,80	0,32
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	22,91	94,00	31,57	760,50	7,36	87,65	12,91
giovedì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
melanzane g 80	0,80	2,08	0,32	18,40	2,08	12,00	0,16
vitello (girello) g 60	12,78	0,00	1,68	66,00	0,00	2,40	0,84
bietola g 100	1,30	1,80	0,10	15,00	1,20	67,00	11,00
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,57	79,28	23,33	640,90	8,88	99,85	23,49
venerdì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
fagioli secchi g 30	7,02	13,65	0,48	94,20	5,28	39,60	2,64
filetto di platessa g 80	13,84	0,08	1,04	64,80	0,00	8,80	0,32
carote g 80	0,88	6,08	0,16	32,80	2,40	35,20	0,56
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,14	87,92	22,77	699,10	13,09	99,80	14,87

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



Tabella pasti mensile per Alunni di Scuola Primaria

SCOMPOSIZIONE IN NUTRIENTI

ESTIVO

A.S. 2023-2024

S.Agata de' Goti

5[^] settimana

Pg 5 di 5

	Proteine g	Glicidi g	Lipidi g	Kcal	Fibra g	Calcio mg	Ferro mg
lunedì							
riso g 70	5,18	56,91	0,21	236,60	0,35	42,00	2,03
filetto di merluzzo g 80	12,48	0,00	0,48	54,40	0,00	8,80	0,24
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	23,36	106,13	21,62	718,25	7,17	80,00	13,71
martedì							
pasta g 30	4,05	21,81	0,36	102,30	0,51	6,75	0,41
ceci secchi g 30	6,27	14,07	1,89	102,90	4,08	42,60	1,92
formaggio g 40	10,00	0,40	10,24	133,60	0,00	204,80	0,12
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	26,02	85,50	33,42	766,05	11,41	283,35	13,89
mercoledì							
riso g 40	2,96	32,52	0,12	135,20	0,20	24,00	0,46
spinaci g 100	2,80	0,00	0,00	15,00	1,80	170,00	1,00
filetto di platessa g 80	13,84	0,08	1,04	64,80	0,00	8,80	0,32
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	25,30	81,82	22,09	642,25	8,82	232,00	13,22
giovedì							
pasta g 70	9,45	50,89	0,84	238,70	1,19	15,75	0,96
vitello (girello) g 60	12,78	0,00	1,68	66,00	0,00	2,40	0,84
piselli surgelati g 80	4,32	5,12	0,24	48,80	5,08	16,00	1,60
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,90	102,31	23,49	758,50	11,17	43,60	14,34
venerdì							
pasta g 40	5,40	29,10	0,50	136,50	0,70	9,00	0,55
peperoni g 70	0,63	2,94	0,21	18,20	1,33	11,90	0,49
pollo (petto) g 80	18,64	0,00	0,64	80,00	0,00	3,20	0,32
verdura estiva g 100	1,35	2,92	0,20	22,25	1,92	19,75	0,50
pane g 50	4,05	29,80	0,30	135,00	1,90	9,00	0,40
frutta fresca g 150	0,30	16,50	0,45	90,00	3,00	0,45	10,50
olio evo g 20	0,00	0,00	19,98	180,00	0,00	0,00	0,04
Tot.	30,37	81,26	22,28	661,95	8,85	53,30	12,80

I dati per l'elaborazione delle tabelle sono stati estratti dalle tabelle CREA aggiornate



STAGIONALITA' DELLA VERDURA E DELLA FRUTTA

I COLORI DELLA VITA

ROSSO

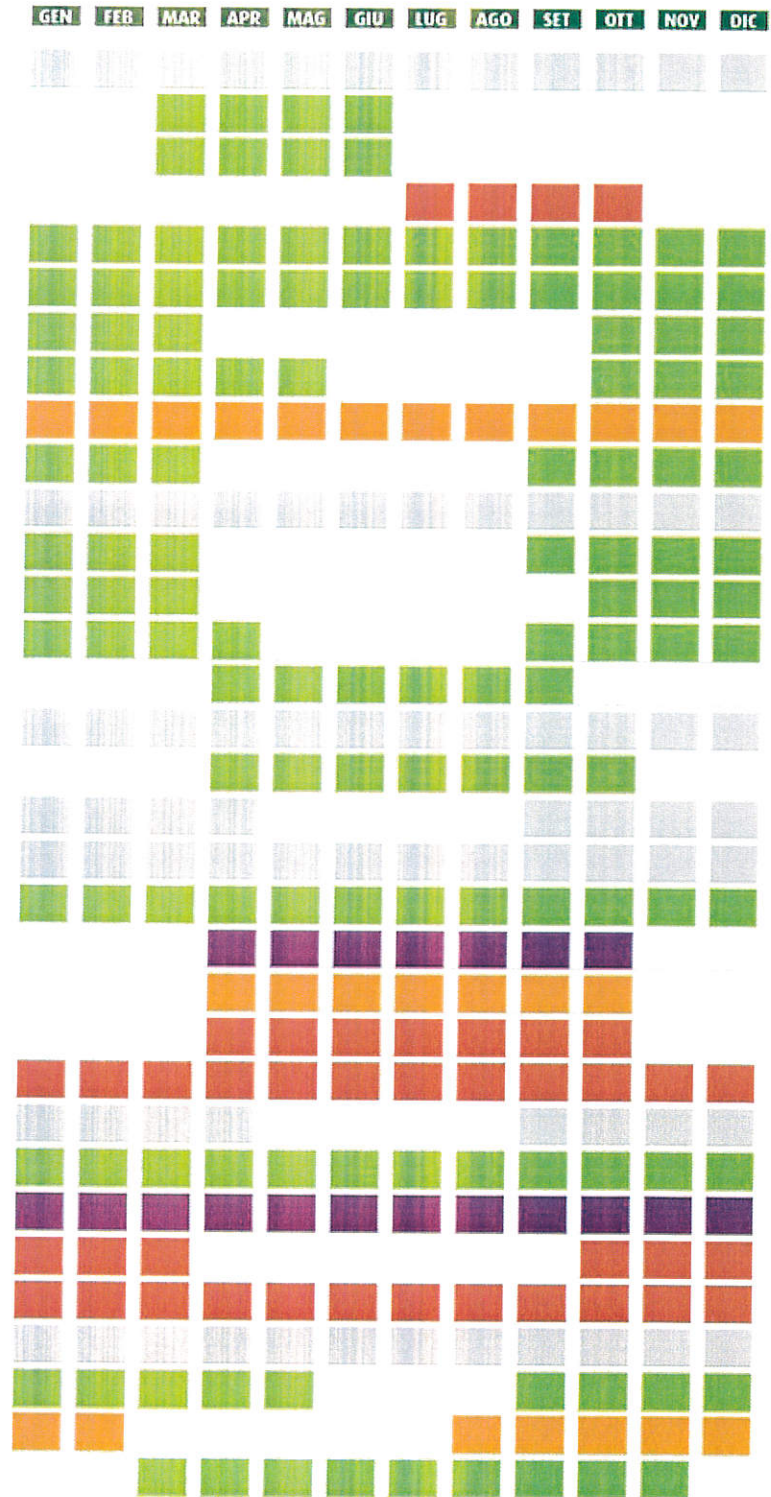
ARANCIO

VERDE

BLU-VIOLA

BIANCO

- Aglie
- Agretti
- Asparagi
- Barbabietole rosse
- Basilico
- Bieta o bietole da costa
- Broccoletti o cime di rapa
- Carciofi
- Carote
- Cavoletti di Bruxelles
- Cavolfiori
- Cavolo broccolo o broccoli
- Cavolo cappuccio
- Cavolo verza
- Cetrioli
- Cipolle
- Fagiolini
- Finocchi
- Funghi
- Insalate (cicoria, indivia, lattuga, rucola)
- Melanzane
- Peperoni gialli
- Peperoni rossi
- Pomodori
- Porri
- Prezzemolo
- Radicchio
- Rape
- Ravanelli
- Sedano
- Spinaci
- Zucche
- Zucchine



STAGIONALITA' DELLA VERDURA E DELLA FRUTTA

I COLORI DELLA VITA

ROSSO

ARANCIO

VERDE

BLU-VIOLA

BIANCO

GEN FEB MAR APR MAG GIU LUG AGO SET OTT NOV DIC

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Albicocche						ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO				
Angurie						ROSSO	ROSSO	ROSSO	ROSSO			
Arance bionde	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO						ARANCIO	ARANCIO
Arance rosse	ROSSO	ROSSO	ROSSO	ROSSO								ROSSO
Castagne										BIANCO	BIANCO	
Ciliegie e Amarene					ROSSO	ROSSO	ROSSO					
Clementine	ARANCIO										ARANCIO	ARANCIO
Fichi						BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA			
Fragole				ROSSO	ROSSO	ROSSO	ROSSO					
Kiwi	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE						VERDE	VERDE
Lamponi					BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA		
Limoni	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO
Loti o Kaki	ARANCIO									ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO
Mandarini	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO									
Mandorle, Noci e Nocciole	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO
Mele	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO
Meloni (estivi)						ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO		
Mirtilli						BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA			
More								BLU-VIOLA	BLU-VIOLA			
Nespole			ARANCIO	ARANCIO								
Pere	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO				BIANCO	BIANCO	BIANCO	BIANCO
Pesche e Pesche nettarine						ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO			
Pompelmi	ARANCIO	ARANCIO	ARANCIO									ARANCIO
Prugne e Susine						BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA			
Ribes						BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA				
Uva bianca						VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	
Uva nera						BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA	BLU-VIOLA		

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, PHILADELFA) 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.



11/11/2023