

MENÙ ORDINARIO PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

Dott.ssa Biologa Nutrizionista Maria Sica

N. Albo AA_089645

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

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

REGIONE CAMPANIA
ASL SALERNO
Dipartimento di Prevenzione
SIAN - Salerno Centro
Dot. Attilio Orio





SCUOLA INFANZIA 1ª SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO											
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì		
Pasta di semola al pomodoro			Riso con piselli non passati in bianco			Pizza con pomodoro, olio e origano 100			Pasta di semola con zucca		
Pasta	50		Riso	40					Pasta	40	
Pomodori pelati	40		Piselli surgelati	30					Zucca	50	
Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5					Olio extra vergine d'oliva	5	
Petto di pollo al forno gratinato			Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte 50			Prosciutto cotto alta qualità (sgrassato) 50			Tonno all'olio d'oliva		
Petto di pollo	50									40	
Olio extra vergine d'oliva	5										
Pangrattato	q.b.										
Insalata verde			Carote crude alla julienne all'insalata			Insalata verde			Patate al forno		
Insalata	50		Carote	100		Insalata	50		Patate	50	
Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5	
									Rosmarino	q.b.	
Pane comune 40			Pane integrale 40			Pane integrale 40			Pane integrale 40		
Kcal	505,7		Kcal	506,5		Kcal	427,8		Kcal	479,2	
Carboidrati (g)	63	53%	Carboidrati (g)	64	55%	Carboidrati (g)	53	54%	Carboidrati (g)	65,4	55%
Proteine (g)	19	15%	Proteine (g)	13,8	11%	Proteine (g)	14,7	15%	Proteine (g)	19	16%
Lipidi (g)	16,8	29%	Lipidi (g)	18	30%	Lipidi (g)	16,6	30%	Lipidi (g)	14,9	28%
Fibre (g)	6	3%	Fibre (g)	6	3%	Fibre (g)	4	2%	Fibre (g)	4	2%
Calcio (mg)	59,76		Calcio (mg)	233		Calcio (mg)	51,3		Calcio (mg)	34,6	
Ferro (mg)	3,23		Ferro (mg)	2,37		Ferro (mg)	1,3		Ferro (mg)	2,97	

MEDIA			
Kcal	483,0		
Carboidrati (g)	62,1	53,8%	
Proteine (g)	17,1	14,4%	
Lipidi (g)	16,4	29,0%	
Fibre (g)	5,2	2,7%	

SCUOLA INFANZIA 2ª SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO											
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì		
Pasta di semola con broccoli di rapa/spinaci			Farro perlato al pomodoro			Zuppa di lenticchie non passate con riso			Pasta di semola con pesto di basilico senza aglio		
pasta	40		Farro perlato	40		Riso	40		pasta	50	
Broccoli	40		pomodori pelati	40		lenticchie secche	15		pesto di basilico	5	
Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		polpa di pomodoro	q.b.				
Filetto di merluzzo panato			Vitello alla mediterranea al forno			Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte 50			Frittata al forno		
Merluzzo	40		fettina di vitello magro	50					Uova	50	
pangrattato	q.b.		polpa di pomodoro	q.b.					Olio extra vergine d'oliva	5	
			origano	q.b.							
			Olio extra vergine d'oliva	5							
Carote crude alla julienne all'insalata			Pisellini in umido in bianco con carote a dadini			Finocchi al forno gratinati			Insalata verde		
Carote	40		Pisellini surgelati primavera	20		Finocchi a fette	50		Insalata verde	50	
Olio extra vergine d'oliva	5		carote	20		pangrattati	q.b.		Olio extra vergine d'oliva	5	
			Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5				
Pane comune 40			Pane integrale 40			Pane comune 40			Pane integrale 40		
Kcal	459,3		Kcal	463,9		Kcal	508,9		Kcal	490,3	
Carboidrati (g)	62,6	55%	Carboidrati (g)	55	50,0%	Carboidrati (g)	60,9	53%	Carboidrati (g)	63,7	52%
Proteine (g)	14,4	13%	Proteine (g)	19	15,0%	Proteine (g)	16,4	13%	Proteine (g)	15,8	14%
Lipidi (g)	15,2	30%	Lipidi (g)	17	30,0%	Lipidi (g)	17	30%	Lipidi (g)	17	31%
Fibre (g)	6	3%	Fibre (g)	6	3,9%	Fibre (g)	5	3%	Fibre (g)	4,7	3%
Calcio (mg)	90,9		Calcio (mg)	36,9		Calcio (mg)	220		Calcio (mg)	78,8	
Ferro (mg)	2,6		Ferro (mg)	2,73		Ferro (mg)	2,31		Ferro (mg)	3,53	

MEDIA			
Kcal	484,0		
Carboidrati (g)	61,0	52,4%	
Proteine (g)	16,8	13,8%	
Lipidi (g)	16,6	30,1%	
Fibre (g)	5,5	3,3%	

*CRiPat_Linee Guida Regione Campania per la Sicurezza alimentare e nutrizionale nella ristorazione collettiva

Dott.ssa Biologa Nutrizionista Maria Sica

N. Albo AA_089645

SCUOLA INFANZIA 3ª SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO										
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		
Pasta di semola con pomodoro		Gateau di patate		Pasta di semola con zucca		Pasta e ceci		Risotto allo zafferano		
Pasta	50	patate lesse	150	Pasta	50	pasta	40	riso	50	
Pomodori pelati	50	pangrattato	q.b.	Zucca	50	ceci secchi	10	zafferano	q.b.	
		parmigiano reggiano	10	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	burro	q.b.	
		burro/latte	q.b.							
		uova	30							
		prosciutto cotto	20							
Frittata al forno				Cuori di merluzzo/nasello gratinati al forno		Petto di pollo alla mediterranea		Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte		
Uova	50			Cuori di merluzzo surgelati	50	Petto di pollo al forno	40		50	
Olio extra vergine d'oliva	5			Pangrattato	q.b.	pomodori pelati	q.b.			
				Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5			
Finocchi crudi all'insalata		Insalata verde		Carote crude alla julienne all'insalata		Spinaci in padella		Patate al forno		
Finocchi crudi a fette	100	Insalata verde	50	Carote	50	Spinaci	40	Patate	50	
Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	
								Rosmarino	q.b.	
Pane integrale	40	Pane comune	40	Pane integrale	40	Pane comune	40	Pane integrale	40	MEDIA
Kcal	477,0	Kcal	413,0	Kcal	497,9	Kcal	490,7	Kcal	492,9	474,3
Carboidrati (g)	65,4	Carboidrati (g)	50	Carboidrati (g)	68,5	Carboidrati (g)	59,4	Carboidrati (g)	71	62,9
Proteine (g)	16,4	Proteine (g)	18,9	Proteine (g)	17,3	Proteine (g)	19	Proteine (g)	12	16,7
Lipidi (g)	15,3	Lipidi (g)	14,7	Lipidi (g)	16	Lipidi (g)	17	Lipidi (g)	16	15,8
Fibre (g)	6	Fibre (g)	6	Fibre (g)	5	Fibre (g)	6	Fibre (g)	4	5,4
Calcio (mg)	92	Calcio (mg)	191	Calcio (mg)	56	Calcio (mg)	60,6	Calcio (mg)	163,6	5,4
Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	3,7	Ferro (mg)	2,6	Ferro (mg)	3,6	Ferro (mg)	1,63	2,5%

SCUOLA INFANZIA 4ª SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO										
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		
Pizza con pomodoro, olio e origano		Passata di verdure con pasta di semola in brodo		Riso al pomodoro		Pasta con broccoli		Pasta con fagioli borlotti non passati in brodo		
	150	Pasta	40	Riso al pomodoro	40	Pasta	40	pasta	40	
		Passato (verza, cavolfiore, carote, patate polpa di pomodoro)	50	pomodori pelati	40	Broccoli	40	fagioli	10	
		Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	passata di pomodoro	q.b.	
Parmigiano reggiano /grana padano a cubetti		Filetto di merluzzo panato		Arista di maiale al forno con spezie		Frittata al forno		Fesa di tacchino al forno gratinata		
	30	Merluzzo	60	arista di maiale magra	50	Uova	40	Fesa di tacchino al forno gratinata	40	
		pangrattato	q.b.	Olio extra vergine d'oliva	5	patate	50	pangrattato	q.b.	
				rosmarino	q.b.	Olio extravergine di oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	
Cavolfiore gratinato al forno		Insalata verde		Pisellini in umido in bianco con carote a dadini		Finocchi crudi a fette		Insalata verde		
cavolfiore	50	Insalata verde	70	Pisellini surgelati primavera	20	Finocchi crudi a fette	50	Insalata verde	50	
pangrattato	q.b.	Insalata verde	5	carote	20	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	
Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5					
Pane integrale	40	Pane comune	40	Pane integrale	40	Pane comune	40	Pane integrale	40	MEDIA
Kcal	509	Kcal	496,0	Kcal	487	Kcal	509,0	Kcal	509,0	502,0
Carboidrati (g)	70	Carboidrati (g)	64,2	Carboidrati (g)	56,5	Carboidrati (g)	63,6	Carboidrati (g)	66	64,1
Proteine (g)	19	Proteine (g)	17	Proteine (g)	17,9	Proteine (g)	16	Proteine (g)	19	17,8
Lipidi (g)	17	Lipidi (g)	17	Lipidi (g)	17	Lipidi (g)	17	Lipidi (g)	17	17,0
Fibre (g)	6	Fibre (g)	6	Fibre (g)	6	Fibre (g)	6	Fibre (g)	6	6,0
Calcio (mg)	380	Calcio (mg)	124	Calcio (mg)	32,5	Calcio (mg)	101	Calcio (mg)	71,7	52,6%
Ferro (mg)	1,86	Ferro (mg)	4	Ferro (mg)	2,2	Ferro (mg)	3,2	Ferro (mg)	3,9	14,3%



Dott.ssa Biologa Nutrizionista Maria Sica

N. Albo AA_089645

*CRIPat_Linee Guida Regione Campania per la Sicurezza alimentare e nutrizionale nella ristorazione collettiva



SCUOLA PRIMARIA1ª SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO														
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
<u>Pasta di semola al pomodoro</u>			<u>Riso con piselli non passati in bianco</u>			<u>Pizza con pomodoro, olio e origano</u> 150			<u>Pasta di semola con zucca</u>			<u>Minestrone di verdure (non passate) con pasta di semola</u>		
Pasta	60		Riso	50					Pasta	60		pasta	60	
Pomodori pelati	60		Piselli surgelati	20					Zucca	60		verdure passate (verza, cavolfiore, carote, patate, pomodori)	60	
Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5					Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5	
<u>Petto di pollo al forno gratinato</u>			<u>Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte</u> 100			<u>Prosciutto cotto alta qualità(sgrassato)</u> 80			<u>Tonno all'olio d'oliva</u> 60			<u>Frittata al forno</u>		
Petto di pollo	60											Uova	60	
Olio extra vergine d'oliva	5											Olio extra vergine d'oliva	5	
Pangrattato	q.b.													
<u>Insalata verde</u>			<u>Carote crude alla julienne all'insalata</u>			<u>Insalata verde</u>			<u>Patate al forno</u>			<u>Finocchi crudi all'insalata</u>		
Insalata	50		Carote	60		Insalata	60		Patate	60		Finocchi crudi a fette	100	
Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5	
									Rosmarino	q.b.				
<u>Pane comune</u> 50			<u>Pane integrale</u> 50						<u>Pane integrale</u> 50			<u>Pane comune</u> 50		
Kcal	584		Kcal	651		Kcal	627,0		Kcal	623		Kcal	628	
Carboidrati (g)	76,5	54%	Carboidrati (g)	75,2	51%	Carboidrati (g)	80	53%	Carboidrati (g)	87	56%	Carboidrati (g)	68	52%
Proteine (g)	25	16%	Proteine (g)	19,5	13%	Proteine (g)	22	14,5%	Proteine (g)	25	16%	Proteine (g)	23	14,5%
Lipidi (g)	17	26%	Lipidi (g)	22	32%	Lipidi (g)	23	30%	Lipidi (g)	17	26%	Lipidi (g)	22	30,7%
Fibre (g)	8	2,7%	Fibre (g)	7	2%	Fibre (g)	6	1,8%	Fibre (g)	5,5	1,7%	Fibre (g)	7	3,3%
Calcio (mg)	65		Calcio (mg)	380		Calcio (mg)	66,3		Calcio (mg)	44		Calcio (mg)	125	
Ferro (mg)	3,7		Ferro (mg)	2,4		Ferro (mg)	1,9		Ferro (mg)	3,9		Ferro (mg)	4	

MEDIA			
622,6			
77,3	53,2%		
22,9	14,8%		
20,2	28,9%		
6,7	2,3%		

SCUOLA PRIMARIA 2ª SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO														
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
<u>Pasta di semola con broccoli di rapa/ spinaci</u>			<u>Farro perlato al pomodoro</u>			<u>Zuppa di lenticchie non passate con riso</u>			<u>Pasta di semola con pesto di basilico senza aglio</u>			<u>Pasta di semola con brodo vegetale</u>		
pasta	60		Farro perlato	60		Riso	50		pasta	60		Pasta	60	
Broccoli	60		pomodori pelari	50		lenticchie secche	20		pesto di basilico	10		Brodo vegetale (cipolla, carota, polpa di pomodoro)	20	
Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		polpa di pomodoro	q.b.					Olio extra vergine d'oliva	5	
						Olio extra vergine d'oliva	5							
<u>Filetto di merluzzo panato</u>			<u>Vitello alla mediterranea al forno</u>			<u>Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte</u>			<u>Frittata al forno</u>			<u>Bocconcini di pollo al forno con aromi</u>		
Merluzzo	75		fettina di vitello magro	60			100		Uova	80		Bocconcini di petto di pollo	60	
pangrattato	q.b.		polpa di pomodoro	q.b.					Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5	
			origano	q.b.								aromi	q.b.	
			Olio extra vergine d'oliva	5										
<u>Carote crude alla julienne all'insalata</u>			<u>Pisellini in umido in bianco con carote a dadini</u>			<u>Finocchi al forno gratinati</u>			<u>Insalata verde</u>			<u>Broccoletti baresi all'insalata con limone</u>		
Carote	100		Pisellini surgelati primavera	30		Finocchi a fette	60		Insalata verde	50		Broccoli lessi	70	
Olio extra vergine d'oliva	5		carote	60		pangrattati	q.b.		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extravergine d'oliva	5	
			Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5					Succo di limone	q.b.	
<u>Pane comune</u>			<u>Pane integrale</u>			<u>Pane comune</u>			<u>Pane integrale</u>			<u>Pane comune</u>		
	50			50			50			50			50	
Kcal	680		Kcal	494		Kcal	697		Kcal	622		Kcal	600	
Carboidrati (g)	92	56%	Carboidrati (g)	75,7	52%	Carboidrati (g)	78	53%	Carboidrati (g)	77	53%	Carboidrati (g)	77	52%
Proteine (g)	23	14%	Proteine (g)	26	16%	Proteine (g)	24	14%	Proteine (g)	21,8	14%	Proteine (g)	25	16%
Lipidi (g)	22	26%	Lipidi (g)	18	28%	Lipidi (g)	22	30%	Lipidi (g)	22	31%	Lipidi (g)	19	28%
Fibre (g)	7	3,4%	Fibre (g)	7	3,8%	Fibre (g)	7	2,8%	Fibre (g)	6	2%	Fibre (g)	7	2,9%
Calcio (mg)	158		Calcio (mg)	62		Calcio (mg)	300		Calcio (mg)	97		Calcio (mg)	42	
Ferro (mg)	4,3		Ferro (mg)	3,63		Ferro (mg)	3		Ferro (mg)	4		Ferro (mg)	2,7	

MEDIA			
618,6			
79,9	53,2%		
33,9	14,8%		
22,2	28,6%		
9,0	3,0%		

*CRiPat_Linee Guida Regione Campania per la Sicurezza alimentare e nutrizionale nella ristorazione collettiva

Dott.ssa Biologa Nutrizionista Maria Sica

N. Albo AA_089645

SCUOLA PRIMARIA 3ª SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO														
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
Pasta di semola con pomodoro			Gateau di patate			Pasta di semola con zucca			Pasta e ceci			Risotto allo zafferano		
Pasta	60		patate lesse	200		Pasta	60		pasta	50		riso	60	
Pomodori pelati	50		pangrattato	q.b.		Zucca	60		ceci secchi	20		zafferano	q.b.	
			parmigiano reggiano	15		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		burro	q.b.	
			burro/latte	q.b.										
			uova	30										
			prosciutto cotto	40										
Frittata al forno						Cuori di merluzzo/nasello gratinati al forno			Petto di pollo alla mediterranea			Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte		
Uova	80					Cuori di merluzzo surgelati	80		Petto di pollo al forno	50			100	
Olio extra vergine d'oliva	5					Pangrattato	q.b.		pomodori pelati	q.b.				
						Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5				
Finocchi crudi all'insalata			Insalata verde			Carote crude alla julienne all'insalata			Spinaci in padella			Patate al forno		
Finocchi crudi a fette	100		Insalata verde	50		Carote	100		Spinaci	80		Patate	70	
Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5	
												Rosmarino	q.b.	
Pane integrale			Pane comune			Pane integrale			Pane comune			Pane integrale		
Kcal	625,0		Kcal	546,0		Kcal	605,0		Kcal	619		Kcal	604,0	
Carboidrati (g)	79	54%	Carboidrati (g)	62	52%	Carboidrati (g)	76	56%	Carboidrati (g)	80	54%	Carboidrati (g)	90	60%
Proteine (g)	22	14%	Proteine (g)	26	15%	Proteine (g)	24	16%	Proteine (g)	25	15%	Proteine (g)	18	13%
Lipidi (g)	23	30%	Lipidi (g)	20	30%	Lipidi (g)	17	25%	Lipidi (g)	22	26%	Lipidi (g)	18	25%
Fibre (g)	7	2,20%	Fibre (g)	7	3%	Fibre (g)	7	2,5%	Fibre (g)	7	4%	Fibre (g)	5	2%
Calcio (mg)	110		Calcio (mg)	258		Calcio (mg)	87		Calcio (mg)	108		Calcio (mg)	316	
Ferro (mg)	3,7		Ferro (mg)	4		Ferro (mg)	3,5		Ferro (mg)	5		Ferro (mg)	2,2	

SCUOLA PRIMARIA 4ª SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO														
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
Pizza con pomodoro, olio e origano			Passata di verdure con pasta di semola in brodo			Riso al pomodoro			Pasta con broccoli			Pasta con fagioli borlotti non passati in brodo		
	200		Pasta	60		Riso al pomodoro	60		Pasta	60		pasta	60	
			Passato (verza, cavolfiore, carote, patate polpa di pomodoro)	60		pomodori pelati	50		Broccoli	60		fagioli	20	
			Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		passata di pomodoro	q.b.	
Parmigiano reggiano /grana padano a cubetti												Carote e cipolla (passati)		
	30											Olio extra vergine d'oliva	5	
			Filetto di merluzzo panato			Arista di maiale al forno con spezie			Frittata al forno			Fesa di tacchino al forno gratinata		
			Merluzzo	75		arista di maiale magra	60		Uova	80		Fesa di tacchino al forno gratinata	70	
			pangrattato	q.b.		Olio extra vergine d'oliva	5		patate	60		pangrattato	q.b.	
						rosmarino	q.b.		Olio extravergine di oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5	
Cavolfiore gratinato al forno						Pisellini in umido in bianco con carote a dadini			Finocchi crudi a fette			Insalata verde		
cavolfiore	60		Insalata verde			Pisellini surgelati primavera	40		finocchi crudi a fette	100		Insalata verde	50	
pangrattato	q.b.		Insalata verde	50		carote	40		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5	
Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5							
	40		Pane comune	50		Pane integrale	50		Pane comune	50		Pane integrale	50	
Kcal	700		Kcal	626		Kcal	623		Kcal	680		Kcal	620	
Carboidrati (g)	105	60%	Carboidrati (g)	87,5	55%	Carboidrati (g)	80	52%	Carboidrati (g)	87	51%	Carboidrati (g)	89	57%
Proteine (g)	20	11%	Proteine (g)	22	14%	Proteine (g)	24	15%	Proteine (g)	25	15%	Proteine (g)	26	17%
Lipidi (g)	22	27%	Lipidi (g)	19	27%	Lipidi (g)	21	30%	Lipidi (g)	22	30%	Lipidi (g)	13	22%
Fibre (g)	7	2%	Fibre (g)	8	1,8%	Fibre (g)	8	2,0%	Fibre (g)	7	3%	Fibre (g)	8	3%
Calcio (mg)	390		Calcio (mg)	123		Calcio (mg)	52		Calcio (mg)	160		Calcio (mg)	95	
Ferro (mg)	1		Ferro (mg)	4		Ferro (mg)	3		Ferro (mg)	5		Ferro (mg)	5	



Dott.ssa Biologa Nutrizionista Maria Sica

N. Albo AA_089645

*CRiPat_Linee Guida Regione Campania per la Sicurezza alimentare e nutrizionale nella ristorazione collettiva