

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



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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.I.A.N.
A.S.L. SALERNO

SCUOLA INFANZIA 1ª SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì		
Pasta di semola con pomodorini freschi	Pizza con pomodoro, olio e origano	Pasta di semola con pisellini non passati	Pasta di semola con pesto senza aglio	Riso al pomodoro		
Pasta 50	100	pasta 40	Pasta 50	riso 40		
Pomodorini freschi 40		pisellini primavera surgelati 20	Pesto di basilico 5	pomodori pelati 40		
Olio extra vergine d'oliva 5		Olio extra vergine d'oliva 5		Olio extra vergine d'oliva 5		
basilico q.b.			Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte 50	Frittata di zucchine al forno		
Hamburger di pollo /tacchino al forno	Prosciutto cotto alta qualità(sgrassato)	Filetto di merluzzo panato		uova 50		
macinato di pollo/tacchino 50	50	Merluzzo 50		zucchine 50		
Olio extra vergine d'oliva 5		pangrattato q.b.	Pomodori all'insalata con origano	Olio extra vergine d'oliva 5		
origano q.b.			Pomodori 100	Patate all'insalata		
Fagiolini all'insalata	Zucchine sabbiolate al forno	Insalata verde	Olio extra vergine d'oliva 5	patate lesse 40		
fagiolini 40	zucchine verdi 50	Insalata 50	origano q.b.	Olio extra vergine d'oliva 5		
Olio extra vergine d'oliva 5	Olio extra vergine d'oliva 5	Olio extra vergine d'oliva 5				
	pangrattato q.b.		Pane comune 40	Pane integrale 40		
Pane comune 40		Pane integrale 40				
Kcal 509	Kcal 509	Kcal 471,4	Kcal 501,7	Kcal 496,8		497,6
Carboidrati (g) 63,6 52,0%	Carboidrati (g) 70 54,0%	Carboidrati (g) 64,3 54,6%	Carboidrati (g) 65,7 54,0%	Carboidrati (g) 61,4 55,0%		65 53,9%
Proteine (g) 19 15,0%	Proteine (g) 18 14,0%	Proteine (g) 14,7 12,4%	Proteine (g) 16,3 13,0%	Proteine (g) 13,9 12,0%		16,38 13,3%
Lipidi (g) 17 30,0%	Lipidi (g) 17 29,5%	Lipidi (g) 15,9 30,0%	Lipidi (g) 17 30,0%	Lipidi (g) 17 30,0%		16,78 29,9%
Fibre (g) 6 3,0%	Fibre (g) 6 2,8%	Fibre (g) 5 2,6%	Fibre (g) 6 2,5%	Fibre (g) 4,7 2,0%		5,54 2,6%
Calcio (mg) 31,8	Calcio (mg) 32,7	Calcio (mg) 82,7	Calcio (mg) 198	Calcio (mg) 52,00		
Ferro (mg) 2,16	Ferro (mg) 1,68	Ferro (mg) 3,34	Ferro (mg) 2,38	Ferro (mg) 2,35		

SCUOLA INFANZIA 2ª SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì		
Pasta e piselli non passati in bianco	Pasta di semola con zucchine	Riso all'insalata con pomodorini, carote e uova sode	Frittata di pasta	Pasta di semola al pomodoro		
pasta 40	pasta 50	riso 40	Pasta 40	Pasta 50		
pisellini primavera surgelati 20	zucchine 50	pomodorini 25	uova 40	pomodori pelati 50		
Olio extra vergine d'oliva 5	Olio extra vergine di oliva 5	uova sode 30	Olio extra vergine d'oliva 5	Olio extra vergine d'oliva 5		
		carote 25	Prosciutto cotto 40	Bocconcini di pollo al forno		
Tonno all'olio d'oliva 40	Vitello magro al forno gratinato	Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte 50		Bocconcini di petto di pollo 50		
(Sgocciolato)	fettina di vitello magro 50			Olio extra vergine d'oliva 5		
	pangrattato q.b.		Fagiolini all'insalata	succo di limone q.b.		
	Olio extra vergine d'oliva 5		fagiolini 50	origano q.b.		
Carote crude alla julienne all'insalata	Melanzane ripassate in padella con pomodorini	Insalata verde	Olio extra vergine d'oliva 5	Insalata verde		
Carote 100	melanzane a cubetti 50	Insalata 50		Insalata 50		
Olio extra vergine d'oliva 5	pomodorini freschi 50	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 comune 40	Pane integrale 40	Pane comune 40				
Kcal 485,8	Kcal 508,5	Kcal 509	Kcal 499	Kcal 509		502,3
Carboidrati (g) 61,9 53%	Carboidrati (g) 66,9 53%	Carboidrati (g) 56 51%	Carboidrati (g) 56 51,0%	Carboidrati (g) 63 53%		60,76 52,2%
Proteine (g) 19 15%	Proteine (g) 19 15%	Proteine (g) 17 16%	Proteine (g) 19 17,0%	Proteine (g) 19 14%		18,6 15,4%
Lipidi (g) 15,2 28%	Lipidi (g) 17 29%	Lipidi (g) 17 30%	Lipidi (g) 17 30,0%	Lipidi (g) 17 30%		16,64 29,4%
Fibre (g) 6 4%	Fibre (g) 6 2,4%	Fibre (g) 7 3%	Fibre (g) 5 1,9%	Fibre (g) 6 3%		6 2,8%
Calcio (mg) 69,0	Calcio (mg) 43	Calcio (mg) 240	Calcio (mg) 55,9	Calcio (mg) 59		
Ferro (mg) 3,34	Ferro (mg) 3,23	Ferro (mg) 3,00	Ferro (mg) 287	Ferro (mg) 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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 S.I.A.N.
 A.S.L. SALERNO

Dott.ssa Biologa Nutrizionista Maria Sica

N. Albo AA_089645

%
%
%
%

COMUNE DI GIFFONI VALLE PIANA - C E027 - 1 - 2025-10-01 - 0022407

SCUOLA PRIMARIA 1ª SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE														
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
<u>Pasta di semola con pomodorini freschi</u>			<u>Pizza con pomodoro, olio e origano</u>			<u>Pasta di semola con pisellini non passati</u>			<u>Pasta di semola con pesto senza aglio</u>			<u>Riso al pomodoro</u>		
Pasta	60			150		pasta	60		Pasta	60		riso	60	
Pomodorini freschi	60					pisellini primavera surgelati	30		Pesto di basilico	10		pomodorini pelati	50	
Olio extra vergine d'oliva	5					Olio extra vergine d'oliva	5					Olio extra vergine d'oliva	5	
basilico	q.b.								<u>Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte</u>	100				
<u>Hamburger di pollo /tacchino al forno</u>			<u>Prosciutto cotto alta qualità (sgrassato)</u>			<u>Filetto di merluzzo panato</u>						<u>Frittata di zucchine al forno</u>		
macinato di pollo/tacchino	70			80		Merluzzo	80					uova	80	
Olio extra vergine d'oliva	5					pangrattato	q.b.					zucchine	50	
origano	q.b.								<u>Pomodori all'insalata con origano</u>			Olio extra vergine d'oliva	5	
<u>Fagiolini all'insalata</u>			<u>Zucchine sabbiate al forno</u>			<u>Insalata verde</u>			Pomodori	100		<u>Patate all'insalata</u>		
fagiolini	80		zucchine verdi	70		Insalata	50		Olio extra vergine d'oliva	5		patate lesse	60	
Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5		origano	q.b.		Olio extra vergine d'oliva	5	
			pangrattato	q.b.										
<u>Pane comune</u>	50					<u>Pane integrale</u>	50		<u>Pane comune</u>	50		<u>Pane integrale</u>	50	
Kcal	611		Kcal	626		Kcal	640,0		Kcal	690		Kcal	651	
Carboidrati (g)	78	51%	Carboidrati (g)	79,5	53%	Carboidrati (g)	91	57%	Carboidrati (g)	80	52%	Carboidrati (g)	86	53%
Proteine (g)	26	17%	Proteine (g)	23	15%	Proteine (g)	22	14%	Proteine (g)	24	14%	Proteine (g)	20	13%
Lipidi (g)	20	28%	Lipidi (g)	23	30%	Lipidi (g)	20	25%	Lipidi (g)	22	30%	Lipidi (g)	24	32%
Fibre (g)	7	3%	Fibre (g)	6	1,7%	Fibre (g)	7	2,4%	Fibre (g)	7	2,0%	Fibre (g)	6	1,8%
Calcio (mg)	50		Calcio (mg)	37		Calcio (mg)	105		Calcio (mg)	360		Calcio (mg)	72	
Ferro (mg)	2,9		Ferro (mg)	1		Ferro (mg)	4		Ferro (mg)	2,7		Ferro (mg)	3	
SCUOLA PRIMARIA 2ª SETTIMANA PRIMAVERA-ESTATE														
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
<u>Pasta e piselli non passati in bianco</u>			<u>Pasta di semola con zucchine</u>			<u>Riso all'insalata con pomodorini, carote e uova sode</u>			<u>Frittata di pasta</u>			<u>Pasta di semola al pomodoro</u>		
pasta	60		pasta	60		riso	50		Pasta	60		Pasta	60	
pisellini primavera surgelati	20		zucchine	60		pomodorini	30		uova	60		pomodorini pelati	50	
Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine di oliva	5		uova sode	40		Olio extra vergine d'oliva	5		Olio extra vergine d'oliva	5	
						carote	30		Prosciutto cotto	40				
						Olio extra vergine d'oliva	5					<u>Bocconcini di pollo al forno</u>		
<u>Tonno all'olio d'oliva</u>	60		<u>Vitello magro al forno gratinato</u>			<u>Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte</u>						Bocconcini di petto di pollo	80	
(Sgocciolato) .			fettina di vitello magro	70			100					Olio extra vergine d'oliva	5	
			pangrattato	q.b.								succo di limone	q.b.	
			Olio extra vergine d'oliva	5								origano	q.b.	
<u>Carote crude alla julienne all'insalata</u>			<u>Melanzane ripassate in padella con pomodorini</u>			<u>Insalata verde</u>			<u>Fagiolini all'insalata</u>			<u>Insalata verde</u>		
Carote	60		melanzane a cubetti	60		Insalata	50		fagiolini	70		Insalata	50	
Olio extra vergine d'oliva	5		pomodorini freschi	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										
<u>Pane comune</u>	50		<u>Pane integrale</u>	50		<u>Pane comune</u>	50		<u>Pane integrale</u>	50		<u>Pane comune</u>	50	
Kcal	612		Kcal	593		Kcal	670		Kcal	633		Kcal	609	
Carboidrati (g)	80	55%	Carboidrati (g)	80	54%	Carboidrati (g)	71	52%	Carboidrati (g)	78,6	53,0%	Carboidrati (g)	76	52%
Proteine (g)	25	15%	Proteine (g)	26	17%	Proteine (g)	25	15%	Proteine (g)	25	17,0%	Proteine (g)	25	15%
Lipidi (g)	18	27%	Lipidi (g)	17	27%	Lipidi (g)	22	30%	Lipidi (g)	22	28,0%	Lipidi (g)	20	30%
Fibre (g)	7	3%	Fibre (g)	7	2,4%	Fibre (g)	7	3%	Fibre (g)	6	2,0%	Fibre (g)	7	3%
Calcio (mg)	59,0		Calcio (mg)	53		Calcio (mg)	400		Calcio (mg)	78		Calcio (mg)	63	
Ferro (mg)	3,9		Ferro (mg)	4		Ferro (mg)	3,7		Ferro (mg)	3,8		Ferro (mg)	3,6	
MEDIA														

