

Dipartimento di Prevenzione ASLAV
 U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Tel. 0825292621-07-06-11 – Fax 0825292606
 Via Circumvallazione 77, 83100 Avellino

Autunno-Inverno

	Primaria	SENZA GLUTINE				
	Quantità (g)					
1° settimana						
<u>Lunedì</u>						
Pasta di semola S/G		30				
Ceci secchi		40				
Olio extra vergine di oliva		14				
Prosciutto Cotto S/G		40				
Pane bianco S/G		40				
Insalata		40				
Frutta Fresca		150				
<u>Martedì</u>						
Pasta di semola S/G		50				
Salsa di pomodoro		40				
Merluzzo o Nasello		60				
Pane bianco S/G		40				
Spinaci		50				
Olio extra vergine di oliva		14				
Frutta Fresca		150				
<u>Mercoledì</u>						
Riso		50				
Zucchine		50				
Parmigiano grattugiato		5				
Uovo di gallina		60				
Patate		80				
Frutta Fresca		150				
Olio extra vergine di oliva		14				
Pane bianco S/G		40				



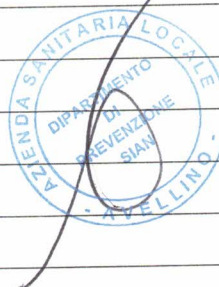
Pane bianco S/G			40						
Frutta fresca			150						
Olio extra vergine di oliva			14						
<u>Mercoledì</u>									
Pasta di semola S/G			50						
Zucca			30						
Parmigiano grattugiato			5						
Sogliola			60						
Pane bianco S/G			40						
Olio extra vergine di oliva			14						
Frutta fresca			150						
<u>Giovedì</u>									
Pasta di semola S/G			50						
Salsa di pomodoro			40						
Vitello magro			80						
Carote			50						
Pane bianco S/G			40						
Frutta fresca			150						
Olio extra vergine di oliva			14						
<u>Venerdì</u>									
Riso			40						
Lenticchie secche			40						
Fesa di tacchino			60						
Pane bianco S/G			40						
Frutta fresca			150						
Olio extra vergine di oliva			14						
<u>III settimana</u>									
<u>Lunedì</u>									
Pasta di semola S/G			50						
Patate			80						
Petto di pollo			60						
Spinaci			50						



Frutta fresca			150						
Olio extra vergine di oliva			14						
Pane bianco S/G			40						
<u>Martedì</u>									
Pasta di semola S/G			40						
Piselli freschi			20						
Maiale magro			60						
Carote			50						
Pane bianco S/G			40						
Frutta fresca			150						
Olio extra vergine di oliva			14						
<u>Mercoledì</u>									
Riso			50						
Misto di verdure cotte			200						
uova			60						
Zucchine			50						
Pane bianco S/G			40						
Frutta fresca			150						
Olio extra vergine di oliva			14						
<u>Giovedì</u>									
Riso			50						
Carciofi			50						
Platessa			60						
Broccoletti			60						
Pane bianco S/G			40						
Frutta fresca			150						
Olio extra vergine di oliva			14						
<u>Venerdì</u>									
Pasta di semola S/G			50						
Salsa di pomodoro			40						
Coscia di pollo			60						
Patate			60						



Pane bianco S/G			40						
Frutta fresca			150						
Olio extra vergine di oliva			12						
<u>IV settimana</u>									
<u>Lunedì</u>									
Pasta di semola S/G			50						
Broccoli			50						
Platessa			60						
Spinaci			50						
Pane bianco S/G			40						
Frutta fresca			150						
Olio extra vergine di oliva			14						
<u>Martedì</u>									
Pasta di semola S/G			50						
Salsa di pomodoro			40						
Parmigiano grattugiato			5						
Bocconcini di pollo			60						
Zucchine			50						
Pane bianco S/G			40						
Frutta fresca			150						
Olio extra vergine di oliva			14						
<u>Mercoledì</u>									
Pasta di semola S/G			50						
Zucca			30						
Uovo di gallina			60						
Patate			50						
Pane bianco S/G			40						
Frutta fresca			150						
Olio extra vergine di oliva			14						
<u>Giovedì</u>									
Riso/pasta S/G			40						
Fagioli secchi			40						



Bastoncini di pesce S/G			50					
Spinaci			50					
Pane bianco S/G			40					
Frutta fresca			150					
Olio extra vergine di oliva			14					
<u>Venerdì</u>								
Riso/pasta S/G			50					
Salsa di pomodoro			40					
Parmigiano			5					
Vitello magro			60					
Carote			50					
Pane bianco S/G			40					
Frutta fresca			150					
Olio extra vergine di oliva			14					
Ogni giorno è prevista acqua								
Inserire prezzemolo e basilico nelle preparazioni								
FOCUS NUTRIZIONALE Autunno-Inverno e Primavera-Estate								
KCAL			634					
CARBOIDRATI		90,2g	56,9%					
LIPIDI		20g	28,4%					
PROTEINE		23,3 g	14,7%					
FERRO		4,5mg						
CALCIO		350 mg						

Ente certificato UNI EN ISO 9001-2015

Azienda Sanitaria Locale "Avellino" – Via degli Imbimbo – 83100 Avellino-C.F. e P.IVA : 02600160648

