

Dipartimento di Prevenzione
 U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Tel. 0825-292621-07-06-11 – Fax 0825-292606
 Via Circumvallazione 77, 83100 Avellino
sian@aslavellino.it

MENU' AUTUNNO-INVERNO 2024-2025 SENZA GLUTINE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G e ceci • Prosciutto cotto S/G • Insalata mista • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G con il pomodoro • Merluzzo al pomodoro • Spinaci al limone • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso, zucchine e parmigiano • Uovo sodo • Patate trifolate • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G con il pesto • Tacchino in umido • Broccoletti all'insalata • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina S/G in brodo vegetale • Mozzarella • Carote • Pane S/G • Frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G al pomodoro • Pollo impanato S/G • Zucca arrostita • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con gli spinaci • Primosale • Lattuga • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G, zucca e parmigiano • Sogliola alla mugnaia • Zucchine al pomodoro • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G con ragù di vitello • Scaloppina S/G di vitello • Carote • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G e lenticchie • Fesa di tacchino • Verdure grigliate • Pane S/G • Frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G con le patate • Petto di pollo al limone • Spinaci all'insalata • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G e piselli • Arista di maiale • Carote • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrone con pasta S/G • Ricotta • Zucchine • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con crema di carciofi • Filetto di pesce al pomodoro • Broccoletti • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G pomodoro • Coscia di pollo con patate • Pane S/G • Frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G con i broccoli • Platessa in umido • Spinaci in umido • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G, pomodoro e parmigiano • Bocconcini di pollo • Zucchine arrostiti • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G con la zucca • Frittata con patate • Pane S/G • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta S/G e fagioli • bastoncini di pesce S/G • lattuga • pane S/G • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso al forno • Vitello magro • Carote • Pane S/G • Frutta fresca

S/G= SENZA GLUTINE



REGIONE CAMPANIA

AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO

www.aslavellino.it

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 SENZA GLUTINE

	Infanzia
	Quantità (g)
1° settimana	
<u>Lunedì</u>	
Pasta di semola senza glutine	30
Ceci secchi	30
Olio extra vergine di oliva	10
Prosciutto cotto senza glutine	30
Pane bianco senza glutine	30
Frutta Fresca	120
<u>Martedì</u>	
Pasta di semola senza glutine	40
Salsa di pomodoro	40
Merluzzo o Nasello	40
Pane bianco senza glutine	30
Spinaci	40
Olio extra vergine di oliva	10
Frutta Fresca	120
<u>Mercoledì</u>	
Riso	40
Zucchine	40
Parmigiano grattugiato	5
Uovo di gallina	60
Patate	80
Frutta Fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Pane bianco senza glutine	30



<u>Giovedì</u>	
Pasta di semola senza glutine	40
Pesto alla genovese senza glutine	5
Tacchino in umido	40
Broccoletti	40
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Venerdì</u>	
Pastina senza glutine	40
Brodo vegetale	180
Mozzarella	30
Carote	q.b.
Pane bianco senza glutine	30
Olio extra vergine di oliva	10
Frutta fresca	120
<u>II settimana</u>	
<u>Lunedì</u>	
Pasta di semola senza glutine	40
pomodoro	40
Parmigiano grattugiato	5
Pollo (petto)	40
Pangrattato senza glutine	10
Zucca	80
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Martedì</u>	
Riso	40
Spinaci	20
Primosale	30
Lattuga	40



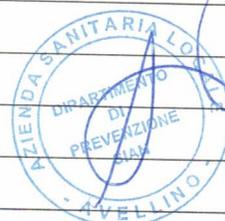
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Mercoledì</u>	
Pasta di semola senza glutine	40
Zucca	20
Parmigiano grattugiato	5
Sogliola	40
Pane bianco senza glutine	30
Olio extra vergine di oliva	10
Frutta fresca	120
<u>Giovedì</u>	
Pasta di semola senza glutine	40
Salsa di pomodoro	30
Vitello magro	40
Carote	40
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Venerdì</u>	
Riso	30
Lenticchie secche	30
Fesa di tacchino	40
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>III settimana</u>	
<u>Lunedì</u>	
Pasta di semola senza glutine	40
Patate	70
Petto di pollo	40
Spinaci	40



Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Pane bianco senza glutine	30
<u>Martedì</u>	
Pasta di semola senza glutine	30
Piselli freschi	20
Maiale magro	40
Carote	40
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Mercoledì</u>	
Riso	40
Misto di verdure cotte	50
Ricotta/formaggio cremoso	30
Zucchine	40
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Giovedì</u>	
Riso	40
Carciofi/altre verdure di stagione	40
Platessa	40
Broccoletti	
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Venerdì</u>	
Pasta di semola senza glutine	40
Salsa di pomodoro	40
Coscia di pollo	40
Patate	60



Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>IV settimana</u>	
<u>Lunedì</u>	
Pasta di semola senza glutine	40
Broccoli	40
Filetto di pesce	40
Spinaci	30
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Martedì</u>	
Pasta di semola senza glutine	40
Salsa di pomodoro	40
Parmigiano grattugiato	5
Bocconcini di pollo	40
Zucchine	40
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Mercoledì</u>	
Pasta di semola senza glutine	40
Zucca	20
Uovo di gallina	60
Patate	50
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Giovedì</u>	
Pasta senza glutine	30
Fagioli secchi	30



Bastoncini di pesce senza glutine opp filetto di pesce non impanato	40
Spinaci	40
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Venerdi	
Riso/Pasta senza glutine	40
Salsa di pomodoro	40
Formaggio/mozzarella	5
Vitello magro	40
Carote	40
Pane bianco senza glutine	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10

	Ogni giorno è prevista acqua
	Inserire prezzemolo e basilico nelle preparazioni
	FOCUS NUTRIZIONALE Autunno-Inverno e Primavera-Estate

KCAL	506
CARBOIDRATI	73,7g 58,2%
LIPIDI	15,3g 27,2
PROTEINE	18,4g 14,6%
FERRO	3,2mg
CALCIO	285mg

Ente certificato UNI EN ISO 9001-2015

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

