

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](mailto:sian@aslavellino.it)

**MENU' AUTUNNO-INVERNO 2024-2025 SENZA GLUTINE**

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

S/G= SENZA GLUTINE



## REGIONE CAMPANIA

AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO

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

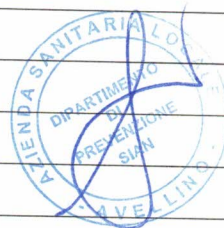




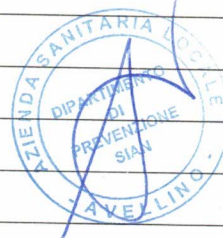
<b><u>Giovedì</u></b>	
Pasta di semola <b>senza glutine</b>	40
Pesto alla genovese <b>senza glutine</b>	5
Tacchino in umido	40
Broccoletti	40
Pane bianco <b>senza glutine</b>	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<b><u>Venerdì</u></b>	
Pastina <b>senza glutine</b>	40
Brodo vegetale	180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



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



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





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



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

	<b>Ogni giorno è prevista acqua</b>
	<b>Inserire prezzemolo e basilico nelle preparazioni</b>
	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