



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**

	Infanzia
	Quantità (g)
1° settimana	
<u>Lunedì</u>	
Pasta di semola	30
Ceci secchi	30
Olio extra vergine di oliva	10
Prosciutto cotto	30
Pane bianco	30
Frutta Fresca	120
<u>Martedì</u>	
Pasta di semola	40
Salsa di pomodoro	40
Merluzzo o Nasello	40
Pane bianco	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	30



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



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

Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Pane bianco	30
<u>Martedì</u>	
Pasta di semola	30
Piselli freschi	20
Maiale magro	40
Carote	40
Pane bianco	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	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	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Venerdì</u>	
Pasta di semola	40
Salsa di pomodoro	40
Coscia di pollo	40
Patate	60

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





Bastoncini di pesce	40
Spinaci	40
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
<u>Venerdì</u>	
Riso/Pasta	40
Salsa di pomodoro	40
Formaggio/mozzarella	5
Vitello magro	40
Carote	40
Pane bianco	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

