

**REGIONE CAMPANIA**  
**AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO**  
[www.aslavellino.it](http://www.aslavellino.it)



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





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

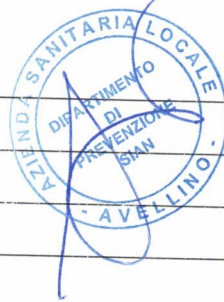




Olio extra vergine di oliva			14				
Pane bianco			40				
<b><u>Martedì</u></b>							
Pasta di semola			40				
Piselli freschi			20				
Maiale magro			60				
Carote			50				
Pane bianco			40				
Frutta fresca			150				
Olio extra vergine di oliva			14				
<b><u>Mercoledì</u></b>							
Riso			50			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



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



Formaggio/mozzarella				30				
Vitello magro				60				
Carote				50				
Pane bianco				40				
Frutta fresca				150				
Olio extra vergine di oliva				14				
<b><u>Venerdi</u></b>								
Riso/pasta				40				
Fagioli secchi				40				
Bastoncini di pesce				50				
Spinaci				50				
Pane bianco				40				
Frutta fresca				150				
Olio extra vergine di oliva				14				
<b>Ogni giorno è prevista acqua</b> <b>Inserire prezzemolo e basilico nelle preparazioni</b>								
<b>FOCUS NUTRIZIONALE Autunno-Inverno e Primavera-Estate</b>								
KCAL				634				
CARBOIDRATI		90,2g	56,9%					
LIPIDI		20g	28,4%					
PROTEINE		23,3 g	14,7%					
FERRO		4,5mg						
CALCIO		350 mg						